

**І.О. Петухова, О.О. Нежинська
М.Ю. Заушнікова, Н.В. Костевська**



Психологія: **вступ до спеціальності**

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

І. О. Петухова, М. Ю. Заушнікова,
О. О. Нежинська, Н. В. Костевська

**ПСИХОЛОГІЯ:
ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ**

Навчальний посібник

Ірпінь
2024

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

П 86

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного податкового Університету
(протокол № 7 від 24 грудня 2024 року)*

Рецензенти:

Євдокимова Н. О., д-р психол. наук, професор, ректор ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»;

Долинська Л. В., канд. психол. наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, заслужений працівник освіти України;

Гаврилюк В. О., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету

Автори:

Петухова І. О., канд. пед. наук, доцент;

Заушнікова М. Ю., канд. психол. наук, доцент;

Нежинська О. О., канд. психол. наук, доцент;

Костевська Н. В., практичний психолог вищої категорії.

Психологія: вступ до спеціальності : навчальний
П 86 посібник / Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Нежинська О. О.,
Костевська Н. В. ; Державний податковий університет. –
Ірпінь, 2024. – 190 с.
ISBN 978-966-337-748-3

У навчальному посібнику розкрито сфери професійної діяльності психолога, форми організації професійної взаємодії, проаналізовано практичне застосування напрямів роботи психолога, етичні принципи, стандарти й нормативну базу, що регламентує діяльність. Представлено досвід провідних професійних міжнародних і вітчизняних асоціацій. Вивчено особливості професійної підготовки психологів, ризики професії, актуальні виклики психологічної практики, представлено дієві протоколи самопомоги населенню в умовах тривалого стресу.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

ISBN 978-966-337-748-3

© Петухова І. О., Заушнікова М. Ю.,
Нежинська О. О., Костевська Н. В., 2024
© Державний податковий університет, 2024

ЗМІСТ

Передмова	6
Розділ 1. Основні різновиди професійної діяльності психолога	8
1.1. Сфери професійної діяльності психолога.....	8
1.2. Форми організації професійної взаємодії.....	9
1.3. Наукові дослідження як важливий різновид професійної діяльності психолога.....	10
<i>Питання для самоконтролю</i>	15
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	16
Розділ 2. Практичне застосування напрямів роботи в психологічній практиці	19
2.1. Просвітницька робота.....	19
2.2. Психопрофілактична робота.....	24
2.3. Консультативний напрям у роботі психолога.....	27
2.4. Психодіагностичний напрям у професійній діяльності	28
2.5. Психокорекція	30
2.6. Психотерапія: відмінність від психологічного консультування.....	32
<i>Питання для самоконтролю</i>	40
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	40
Розділ 3. Етичні принципи діяльності психолога	44
3.1. Документи, що регламентують діяльність психолога: ретроспективний аналіз	44
3.2. Етичний кодекс психолога України.....	45
3.3. Етичні стандарти психологів	46
<i>Питання для самоконтролю</i>	46
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	47

Розділ 4. Професійні психологічні асоціації	51
4.1. Міжнародні психологічні товариства та асоціації.....	51
4.2. Вітчизняні психологічні товариства та асоціації.....	55
4.3. Діяльність Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України.....	57
<i>Питання для самоконтролю</i>	58
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	59
Розділ 5. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до практичної діяльності	63
5.1. Професійний розвиток майбутнього психолога.....	63
5.2. Загальні, професійні компетентності психолога.....	69
5.2.1. Основні критерії професійної придатності психолога до практичної діяльності.....	73
5.3. Комунікативна компетентність як умова успішної практичної діяльності психолога.....	76
<i>Питання для самоконтролю</i>	80
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	80
Розділ 6. Професійна деформація та професійне вигорання психолога	87
6.1. Професійні деформації в роботі психолога.....	87
6.2. Засоби щодо попередження професійних деформацій психолога.....	93
6.3. Професійне вигорання: маркери та способи подолання.....	94
<i>Питання для самоконтролю</i>	97
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	97
Розділ 7. Характеристика діяльності психологів освітніх закладів	102
7.1. Діяльність психолога закладу дошкільної освіти.....	102
7.2. Діяльність психолога закладу середньої освіти.....	105
7.3. Діяльність психолога у вищій школі.....	109
<i>Питання для самоконтролю</i>	112
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	113

Розділ 8. Актуальні виклики в психологічній практиці	116
8.1. Протоколи психологічної самопомогги населенню в умовах війни	116
8.2. Профілактика суїцидів у громаді як актуальний виклик сьогодення	122
8.3. Втрата й горювання	125
<i>Питання для самоконтролю</i>	<i>128</i>
<i>Тестові питання для перевірки знань</i>	<i>129</i>
Список використаних джерел	133
Додатки	140

ПЕРЕДМОВА

Сучасна психологічна наука і практика висуває високі вимоги до підготовки до фахівців, які працюють із населенням країни, що долає наслідки воєнної агресії. Психологічна практика вимагає від психолога розуміння функціонування психіки на різних етапах її розвитку, зокрема в умовах сучасних ризиків і загроз. Саме тому сучасний психолог повинен мати високий рівень теоретичної підготовки, внутрішню мотивацію та готовність до взаємодії із різними категоріями клієнтів.

У першому розділі (автор Н. В. Костевська) навчального посібника «Психологія: вступ до спеціальності» представлено основні різновиди професійної діяльності психолога, розкрито сфери професійної діяльності, форми організації професійної взаємодії, визначено місце наукових досліджень у діяльності психолога.

У другому розділі (автор О. О. Нежинська) проаналізовано практичне застосування напрямів роботи психолога (просвітницький, профілактичний, консультативний, психодіагностичний, психокорекційний, психотерапевтичний).

Третій розділ (автор О. О. Нежинська) розкриває етичні принципи діяльності психолога, документи, що регламентують його роботу, етичний кодекс, стандарти професійної взаємодії.

Четвертий розділ (автор І. О. Петухова) аналізує досвід провідних професійних міжнародних і вітчизняних асоціацій, зокрема діяльність наукових установ, що провадять і координують психологічну діяльність в Україні.

П'ятий розділ (автор М. Ю. Заушнікова) присвячений вивченню особливостей професійної підготовки психологів, зокрема загальним і професійним компетентностям, визначенню етапів професійного становлення психологів, перспективам професійного зростання.

Шостий розділ (автори: М. Ю. Заушнікова – 6.1, 6.2, І. О. Петухова – 6.3) містить інформацію про ризики професії: професійну деформацію та професійне вигорання. У розділі представлено механізми виникнення професійної деформації психолога, сформульовано способи попередження; визначено особливості формування

професійного вигорання, проаналізовано психофізіологічні та соціально-психологічні маркери професійного вигорання, окреслено засоби щодо запобігання.

У сьомому розділі (автор Н. В. Костевська) охарактеризовано особливості діяльності психологів в освітніх установах: закладах дошкільної, середньої, вищої освіти.

У восьмому розділі (автор І. О. Петухова) охарактеризовано актуальні виклики психологічної практики, представлено дієві протоколи самодопомоги населенню в умовах тривалого стресу, механізми профілактики суїцидів у колективах, громадах.

Навчальний посібник «Психологія: вступ до спеціальності» має чітку структуру й логіку побудови, яка базується на теоретичних засадах і прямує до прикладних аспектів професії. Значущість навчального посібника «Психологія: вступ до спеціальності» визначається тим, що засвоєння пропонованого теоретичного та практичного матеріалу дає змогу багатогранно осмислити реальний процес психологічної допомоги психолога різним категоріям населення, сформуванню в здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про професію, її складові, потрібні структурні компоненти, чинники готовності до виконання професійних завдань, а також ризики професії.

Навчальний посібник містить цінні додатки, які уточнюють і розширюють зміст розділів, перелік питань і тестових завдань, поданих наприкінці кожного розділу, допомагає визначити рівень усвідомлення здобувачами теоретичного матеріалу, а представлений перелік рекомендованих джерел дозволить розширити професійний світогляд. Навчальний посібник «Психологія: вступ до спеціальності» укладений для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», буде корисний у вивченні актуальних проблем психологічної науки і практики.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВНІ РІЗНОВИДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

1.1. Сфери професійної діяльності психолога.

1.2. Форми організації професійної взаємодії.

1.3. Наукові дослідження як важливий різновид професійної діяльності психолога.

1.1. Сфери професійної діяльності психолога

В Україні професія психолога набула особливої популярності за часів воєнної агресії росії проти України. Це, на нашу думку, спричинено тим, що населення країни перебуває в надскладних умовах, що впливає на різні сфери функціонування особистості: психоемоційну, поведінкову, мотиваційну, ціннісну тощо. Спеціальність психологія із 2025 року стає регульованою на рівні держави, що в черговий раз демонструє популярність професії, а з іншого висуває високі вимоги до випускників, які повинні володіти переліком кваліфікаційних характеристик, потрібних для ефективного провадження професійної діяльності.

Як відомо, найбільша кількість психологів працює в освітній сфері, науково-дослідних установах, закладах первинної медицини, соціальних службах, у структурі Міністерства внутрішніх справ України та Збройних сил України. Їхня діяльність регламентована значною кількістю законодавчих і нормативних актів.

Набирає популярності організаційна психологія, спрямована на використання психологічних знань для покращення діяльності в установах, колективах, проте на сьогодні незначна кількість організацій, корпорацій, бізнес-структур може похизуватися наявністю в штатному розписі посади «психолог».

Умови сьогодення, можливість професійної реалізації через грантові проекти сприяли збільшенню психологів, які провадять професійну діяльність як фізичні особи – підприємці третьої групи оподаткування.

У загальному вигляді професійні сфери діяльності можуть бути представлені як: психолог-викладач, психолог-дослідник, психолог-практик.

Психолог-викладач здійснює викладання навчальних дисциплін у закладах вищої освіти. Психолог-дослідник представляє результати наукових досліджень із обраної галузі, з використанням методів і підходів, у публікаціях наукового та прикладного характеру. Психолог-практик надає практичну допомогу різним категоріям клієнтів у відповідь на їхні актуальні запити через психологічне консультування, психодіагностику, психологічну корекцію, психотерапію в індивідуальній чи груповій формах професійної взаємодії.

1.2. Форми організації професійної взаємодії

Професійна взаємодія психолога із клієнтами може відбуватися через індивідуальну чи групову взаємодію. До індивідуальних форм психологічного впливу відносять консультування, до групових – тренінги, семінари, майстер-класи, воркшопи.

Консультування визначається як одна з провідних форм надання професійної допомоги психолога клієнтам із різними актуальними запитами. Консультування в освітніх закладах може бути спрямоване на психологічну допомогу батькам у взаємодії з дітьми; учителям щодо особливостей організації освітнього процесу з урахуванням умов, у яких наразі перебувають діти, адміністрації – в питанні організаційного управління, тайм менеджменту, мотивування колективу тощо. Спектр консультативних послуг і проблеми, з якими звертаються до фахівця клієнти, наразі досить широкий: від міжособистісних взаємин і саморозвитку до способів подолання наслідків травматичного стресу. Усе це висуває високі вимоги до професійної підготовки психологів.

Тренінги – короткострокові навчальні програми, спрямовані на розвиток певних психологічних умінь і навичок, потрібних населенню для оптимального функціонування. Найбільш розповсюдженими є тренінги з психології управління, мотивації, ефективним комунікаціям, навичкам подолання стресу, управління конфліктами тощо.

Семінари – тематичні навчання, спрямовані на ознайомлення слухачів із певною темою професійного характеру, опанування якої дозволить фахівцю бути більш успішним і продуктивним у професії.

Майстер-класи / воркшопи – короткі інтервенції, спрямовані на оволодіння учасниками певних практичних навичок, наприклад у саморегуляції засобами дихальних вправ.

1.3. Наукові дослідження як важливий різновид професійної діяльності психолога

Наукові дослідження є основним засобом розвитку психології як науки і практики. Вони забезпечують фундамент для розуміння людської поведінки, мислення, емоцій і соціальних взаємодій. Дослідження дозволяють вивчати причини психологічних явищ, перевіряти ефективність інтервенцій і прогнозувати наслідки психічних станів. Наукова діяльність психологів має різноплановий характер і охоплює як теоретичні, так і прикладні дослідження.

Роль наукових досліджень у психології

Наукові дослідження відіграють ключову роль у розвитку психології як науки. Вони дозволяють:

1. Розширювати теоретичні знання. Дослідження допомагають зрозуміти фундаментальні процеси психіки, зокрема пам'ять, увагу, навчання, розвиток емоцій і поведінки. Теорії, що базуються на дослідженнях, дають змогу пояснити та передбачити психічні явища.

2. Розробляти нові підходи до терапії та діагностики. Наукові дані допомагають створювати ефективні методики діагностики та розв'язання таких проблем психоемоційного характеру, як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо.

3. Оцінювати ефективність психотерапевтичних методів. За допомогою досліджень можна оцінювати результативність психотерапевтичних втручань, що важливо для покращення якості психологічної допомоги.

4. Адаптувати психологічні підходи до різних культур та контекстів. Психологія є міжкультурною наукою, тому дослідження дають змогу адаптувати інтервенції та теорії до специфічних соціальних і культурних умов.

Основні види наукових досліджень у психології

1. Теоретичні дослідження, спрямовані на вивчення особливостей функціонування психіки людини у різних умовах через огляд професійної літератури, її теоретичний аналіз з метою створення нових теоретичних підходів. Теоретична робота є фундаментом для емпіричних досліджень, оскільки дає змогу сформулювати гіпотези та визначити напрям дослідження.

2. Емпіричні дослідження ґрунтуються на зборі даних для перевірки гіпотез. Вони охоплюють:

– експерименти: психологи створюють контрольовані умови, де змінюються певні змінні, щоб вивчити їхній вплив на психічні процеси чи поведінку;

– спостереження: дослідження проводяться в природних або лабораторних умовах для фіксації поведінки;

– опитувальники та тести: ці інструменти дають змогу отримати інформацію про особистісні якості, когнітивні процеси, емоційні стани;

– кореляційні дослідження: вивчають взаємозв'язок між різними змінними для виявлення закономірностей, не втручаючись у причинно-наслідкові зв'язки;

– лонгітюдні дослідження – дослідження, які проводяться впродовж тривалого періоду часу, зазвичай кілька років або десятиліть. Вони дають змогу простежити, як розвивається поведінка, особистісні риси або психічні розлади на різних етапах життя.

3. Квазіексперименти схожі на традиційні експерименти, проте відсутня повна контрольованість умов. Наприклад, у дослідженнях, які проводяться в природних умовах (школах, лікарнях), психологи не можуть повністю контролювати всі змінні, але аналізують природні зміни.

Методи збору даних у наукових дослідженнях психолога

1. Анкетування та опитування: дають змогу отримати значну кількість інформації про суб'єктивні відчуття й переживання людини.

2. Тести: оцінюють інтелектуальні, емоційні й особистісні характеристики.

3. Експеримент: класичний метод, що дає змогу перевірити гіпотези в контрольованих умовах.

4. Спостереження: цей метод застосовується для вивчення поведінки в природних умовах або в структурованих лабораторних експериментах.

5. Етичні стандарти у наукових дослідженнях психолога. Психологічні дослідження вимагають дотримання етичних стандартів:

– інформована згода: учасники повинні бути повністю поінформовані про дослідження та його потенційні ризики й надати свою згоду на участь;

– конфіденційність: дані учасників повинні бути захищені, ідентифікація учасників має бути унеможливлена;

– уникайте шкоди: дослідники повинні гарантувати, що участь у дослідженні не завдасть шкоди учасникам.

6. Практичне значення наукових досліджень у психології. Наукові дослідження у психології мають велике практичне значення:

– оцінка ефективності терапевтичних методів: емпіричні дані допомагають оцінити, які методи працюють краще в певних ситуаціях або з певними групами пацієнтів;

– розвиток психодіагностичних інструментів: дослідження сприяють розробці нових тестів для більш точного діагностування когнітивних здібностей, емоційних розладів або поведінкових проблем;

– профілактика та втручання: на основі досліджень психолога можуть розробляти програми для попередження психічних розладів, стресу, емоційного вигорання, залежностей тощо.

7. Інновації у наукових дослідженнях психолога. Сучасні технології відкривають нові можливості для психологічних досліджень, зокрема:

– нейровізуалізація: методи, як-от МРТ (магнітно-резонансна томографія), дають змогу вивчати функціонування мозку під час виконання різних завдань;

– штучний інтелект і машинне навчання: нові алгоритми дають змогу аналізувати значні масиви даних і виявляти нові закономірності в психічних процесах;

– віртуальна реальність: використовується для моделювання різних ситуацій у контрольованих умовах, що дає змогу тестувати реакції людей в експериментальному середовищі.

Для практикуючих психологів наукові дослідження є невід'ємною частиною професійної діяльності. Вони дають змогу:

1. Підтримувати актуальність знань. Психологи повинні бути в курсі нових досліджень і теорій, щоб покращувати якість своєї роботи.

2. Емпірично обґрунтовувати свою діяльність. Практикуючий психолог має застосовувати методи, ефективність яких підтверджена науковими дослідженнями.

Психологи, які займаються практикою, можуть також проводити власні дослідження або співпрацювати з науковими установами для оцінювання ефективності терапевтичних методів, інтервенцій або програм психологічної підтримки.

Наукові дослідження як основа для розвитку спеціалізацій у психології

Клінічна психологія. Наукові дослідження в цій галузі допомагають психологам розуміти складні психічні розлади, розробляти нові методи діагностики та психотерапії для пацієнтів із депресією, тривожними розладами, шизофренією тощо. Дослідження також дають змогу вивчати ефективність медикаментозної терапії в поєднанні з психотерапією.

Дитяча та підліткова психологія. Вивчення розвитку дитини через емпіричні дослідження дає змогу зрозуміти ключові етапи формування особистості, пізнавальних і соціальних навичок.

Це допомагає у створенні корекційних програм для дітей із затримкою розвитку або емоційними розладами.

Соціальна психологія. Дослідження в цій сфері дають змогу вивчати групову поведінку, динаміку міжособистісних стосунків, вплив суспільства на індивідуальну поведінку. Це важливо для розуміння соціальних явищ, як-от агресія, конформізм, міжгрупові конфлікти.

Організаційна психологія. Вивчає особливості функціонування співробітників організаційних структур, управління мотивацією, рівнем стресу на робочому місці, досліджує феномен лідерства. Це дає змогу психологам пропонувати науково обґрунтовані стратегії підвищення ефективності працівників і покращення робочого середовища.

Нейропсихологія. Це порівняно нова спеціалізація, що використовує нейровізуалізаційні методи для дослідження роботи мозку. Наукові дослідження в цій галузі допомагають зрозуміти, як різні сфери мозку впливають на психічну діяльність і поведінку, що важливо для лікування пацієнтів із неврологічними захворюваннями.

Наукові дослідження та професійний розвиток психолога дають змогу:

1) підвищувати професійну компетентність. Участь у дослідженнях допомагає психологам залишатися в курсі сучасних тенденцій, розуміти нові підходи та методики, що сприяє їхньому професійному зростанню;

2) розширювати професійні можливості. Публікування результатів наукових і прикладних досліджень у фахових виданнях, що відкриває нові кар'єрні можливості як в академічній сфері, так і в практиці;

3) сприяти міжнародній співпраці. Багато психологічних досліджень є міждисциплінарними та міжнародними, що сприяє обміну досвідом і знаннями між різними країнами й науковими школами.

Попри важливість наукових досліджень, психологи стикаються з кількома викликами в своїй науковій діяльності:

– складність контролю змінних. У психології багато досліджуваних змінних важко контролювати, особливо в умовах реального життя, що ускладнює вивчення причинно-наслідкових зв'язків;

– етичні обмеження. Багато аспектів людської психіки не можна досліджувати через етичні обмеження, що змушує психологів бути надто обережними у виборі методів дослідження;

– вплив суб'єктивних чинників. Психологічні дослідження часто залежать від самозвітів учасників, що може призводити до неточностей через суб'єктивність відповідей;

– фінансові й організаційні обмеження. Проведення масштабних досліджень вимагає значних ресурсів, що не завжди є доступним для всіх психологів.

Наукові дослідження є невід'ємною складовою професійної діяльності психолога, забезпечуючи базу для розвитку науки та практики психології. Вони допомагають зрозуміти основні психологічні процеси, розробляти нові терапевтичні підходи, підвищувати якість діагностики й інтервенцій, а також сприяють особистому професійному зростанню психологів.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні сфери діяльності психолога.
2. Наведіть приклад профілактичного втручання психолога, з яким особисто ви стикалися у власному житті.
3. Перерахуйте й охарактеризуйте форми організації професійної взаємодії психолога.
4. Яка роль наукових досліджень у розвитку практичної психології?
5. Опишіть основні етичні принципи, яких повинні дотримуватися психологи під час проведення наукових досліджень.
6. Чим відрізняються експериментальні та кореляційні дослідження в психології?

Тестові питання для перевірки знань

1. Чим займається психолог-дослідник:

- а) розв'язанням прикладних завдань психологічного спрямування у сферах охорони та збереження психічного здоров'я, права, виробництва, бізнесу тощо;
- б) викладанням психологічних дисциплін у закладах освіти;
- в) систематизацією наукової інформації з метою її узагальнення й подання отриманих результатів у статтях, тезах, публікаціях;
- г) працює з різними категоріями клієнтів, систематично поповнюючи фахові знання.

2. Не входить до діяльності психолога:

- а) наукові дослідження;
- б) практична психологічна робота;
- в) передача психологічних знань;
- г) правильна відповідь відсутня.

3. Вираз «psychology as a profession і professional psychology» використовують для:

- а) позначення особливого виду практичної психологічної роботи;
- б) для опису взаємозв'язків і механізмів психічної діяльності;
- в) пошуку нових психологічних знань;
- г) відзнаки в професійній сфері.

4. До методів психологічної науки й практики відносять:

- а) спостереження, експеримент, бесіда, тестування;
- б) пояснення, доказ і прогнозування психологічних явищ;
- в) лонгітюдне дослідження;
- г) варіанти а) і в).

5. Які важливі здібності до пошуку нових знань і їхні узагальнення для психолога-практика:

- а) для вивчення психічного світу людини вчені використовують абстрактні наукові категорії;
- б) допомога пояснювати і передбачати певні психічні явища;
- в) можливість використання психологічних знань у різних ситуаціях з різними категоріями клієнтів;
- г) здатність узагальнювати науковий матеріал.

6. Про яке вміння йдеться: «здатність обирати оптимальні способи розв'язання проблем психологічного характеру на основі ґрунтовних теоретичних знань»:

- а) дослідницькі;
- б) інтерактивно-комунікативні;
- в) дидактичні;
- г) проєктувальні.

7. Яка сфера практичної психології є найбільш забезпеченою нормативними документами:

- а) освіта;
- б) наука;
- в) бізнес;
- г) організації.

8. Яка сфера практичної психології є найменш забезпеченою нормативними документами:

- а) освіта;
- б) наука;
- в) бізнес;
- г) організації.

9. Популярність професії стала зумовлена:

- а) COVID-19;
- б) воєнною агресією;
- в) розвитком суспільства;
- г) появою штучного інтелекту.

10. Феномен лідерства досліджує:

- а) нейропсихологію;
- б) загальну психологію;
- в) організаційну психологію;
- г) економічну психологію.

Ключі до тестових завдань

Питання тема	А	Б	В	Г
1			х	
2				х
3	х			
4	х			
5			х	
6	х			
7	х			
8			х	
9		х		
10		х		

Список рекомендованих джерел

1. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. URL : <http://surl.li/hosrq>

2. Основи психологічного консультування : метод. рек. з навч. дисц. / уклад. : І. М. Тичина, А. Л. Весельська, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 60 с. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/34702/1202022.pdf>

3. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум : навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ НАПРЯМІВ РОБОТИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

- 2.1. Просвітницька робота.*
- 2.2. Психопрофілактична робота.*
- 2.3. Консультативний напрям у роботі психолога.*
- 2.4. Психодіагностичний напрям у професійній діяльності.*
- 2.5. Психокорекція.*
- 2.6. Психотерапія: відмінність від психологічного консултування.*

2.1. Просвітницька робота

Просвітницька робота є важливим напрямом діяльності психолога, яка полягає в інформуванні суспільства про основи психологічної науки, методи профілактики психологічних проблем, а також способи підтримки психічного здоров'я. Це діяльність, яка спрямована на підвищення обізнаності людей щодо актуальних аспектів психічного здоров'я та, відповідно, надання їм потрібних знань для його збереження. В основі закладене формування уявлення людиною про практичну значущість психологічного знання та психологічної допомоги на етапі формування особистості, а також задля підвищення її обізнаності щодо психологічного здоров'я серед різних верств населення. Тому основним змістом просвітницької роботи зазвичай є знайомство із основними умовами та закономірностями психічного розвитку людини. Водночас потрібно визначити й основні завдання просвітницької роботи:

1. Інформування суспільства про важливість психічного здоров'я.

- Психолог надає інформацію про основні аспекти психічного здоров'я, розповсюджує знання про психологічні стани людини, наприклад стрес, фрустрація, депресія, тривога, а також як

їх уникнути або впоратися з цим. Важливо, щоб суспільство розуміло значення раннього виявлення симптомів психологічних розладів та звертання за професійною допомогою.

2. Формування навичок самопомоги та стресостійкості.

- Просвітницька робота спрямована на розвиток у населення навичок самоконтролю, адаптації до складних ситуацій, технік релаксації та самопомоги.

- Психолог навчає практичним методам, як управляти емоціями, підтримувати психоемоційний баланс, що сприяє кращому загальному благополуччю.

3. Профілактика психологічних проблем.

- Психологи проводять різноманітні лекції, тренінги, семінари, спрямовані на зменшення ризику виникнення психічних захворювань за допомогою підвищення обізнаності щодо чинників ризику.

- У ході цієї діяльності психологи висвітлюють питання, пов'язані з міжособистісними стосунками, сімейними проблемами, кризовими ситуаціями.

4. Популяризація звернення до психологів.

- Багато людей все ще мають хибні уявлення або страхи щодо звернення до психолога. Просвітницька робота допомагає подолати ці стереотипи, наголошуючи на тому, що психологічна допомога є нормальною практикою підтримки психічного здоров'я.

- Психологи створюють умови для відкритого діалогу про психічне здоров'я, показуючи суспільству, що звертання по допомогу є ознакою сили та свідомого підходу до свого благополуччя.

Відповідно, під час просвітницької роботи використовуються кілька методів, а саме:

а) публічні виступи: лекції, конференції, тренінги на теми психічного здоров'я. Це дозволяє психологам безпосередньо донести свої знання до широкої аудиторії;

б) онлайн-платформи: сучасні психологи активно використовують соціальні мережі, блоги, відеоформати для поширення інформації про психічне здоров'я;

в) поширення друкованих матеріалів: буклети, брошури, інформативні плакати – ефективні інструменти для інформування населення в освітніх і медичних закладах;

г) освітні програми: важливою частиною є розробка та впровадження освітніх програм, які допомагають учням, студентам і дорослим розуміти основи психології та особистого розвитку.

Тематика психологічної просвіти в дошкільних закладах освіти може торкатися таких тем, як адаптація дитини до умов перебування в дошкільному закладі, значення режиму дня для дитини, домашні обов'язки дитини та ін. Психологічна просвіта в освітніх закладах полягає в декількох напрямках у роботі практичного психолога, а саме: 1) в ознайомленні педагогів і батьків з основними закономірностями й умовами сприятливого психологічного розвитку дітей; 2) у формуванні в педагогів, батьків та учнів потреби в психологічних знаннях; 3) в ознайомленні учнів з основами самопізнання та самовиховання.

Значущим аспектом діяльності психолога є підтримка освітньої діяльності батьків, яка спрямована на забезпечення гармонійного розвитку особистості через передачу педагогічного досвіду та формування відносин на засадах гуманізму. Водночас у процесі оволодіння педагогічними знаннями батьки також збагачуються особистісно.

Батьківські збори виступають одним із ключових форматів співпраці психолога із сім'єю. Важливо враховувати, що такі зустрічі мають ряд особливостей: часто вони сприймаються як формальний захід, що може викликати підвищену тривожність у батьків; групи, з якими працює психолог, зазвичай є формально об'єднаними й суттєво відрізняються за віковими, соціальними чи іншими характеристиками. Крім того, існує тенденція до сприйняття психолога як педагога, що може ускладнювати безпосередній контакт. Для зменшення цих викликів доцільно керуватися принципами безпеки об'єктивного аналізу ситуації, нейтральності та співпраці. Тематичні зустрічі з батьками мають допомагати вирішувати актуальні педагогічні та психологічні завдання, сприяти підвищенню обізнаності батьків і створювати умови для гармонійного розвитку дітей.

Реалізація цих напрямів з урахуванням освітніх традицій і культурного контексту школи сприяє формуванню ефективної системи взаємодії між сім'єю та психологом. Спільною метою є

виховання всебічно розвиненої особистості, що, по суті, об'єднує зусилля школи та сім'ї.

Для молоді й дорослих людей просвітницька діяльність психолога є цінною в різних аспектах життєдіяльності людини, а її результатами можуть бути:

- формування, вироблення або видозміна власного світогляду, трансформація системи мотивів, цінностей, поглядів;
- засвоєння культури спілкування та взаємовідносин між людьми, соціальних ролей особистості, зокрема її професійних функцій;
 - розвиток ефективної комунікації із оточуючими;
 - усвідомлення власної моделі поведінки та самоконтроль під час взаємодії;
- формування індивідуального стилю навчальної та професійної діяльності, опанування форм ефективної професійно-ділової комунікації;
 - збереження та підтримка власного психологічного здоров'я, подолання деструктивних станів в умовах війни тощо.

Потрібним є відмітити основні методи й форми просвітницької роботи практичного психолога.

1. Групові тренінги та воркшопи:

– тренінги на теми управління стресом, емоційним вигоранням, підвищення стійкості до стресу. Важливо, що ці програми адаптуються до специфіки роботи клієнтів, наприклад тренінги для вчителів, медиків або працівників соціальних служб;

– тренінги з розвитку комунікативних навичок, вирішення конфліктів, підвищення впевненості в собі також є важливим аспектом просвітницької роботи.

2. Консультації та семінари для професійних груп:

– психолог може проводити семінари для колективів на теми психічного здоров'я, що дає змогу підвищити обізнаність про потребу в піклуванні про себе на робочому місці;

– окремо проводяться програми для лідерів і керівників для підвищення їхньої компетенції у сфері управління емоціями, організації підтримки в колективі та мотивації працівників.

3. Розробка інформаційних матеріалів:

– психологи часто розробляють і поширюють брошури, пам'ятки, буклети та плакати з ключовими порадами щодо підтримки психічного здоров'я;

– це особливо ефективно для інформування населення в школах, лікарнях, громадських організаціях тощо.

4. Проведення освітніх програм та лекцій:

– практичні психологи можуть організовувати курси та лекції на регулярній основі. Це можуть бути курси для студентів психології, професіоналів з інших сфер, а також для батьків або громадських активістів;

– теми можуть охоплювати питання психогігієни, профілактики стресу, розвитку емоційної грамотності та основ психологічної підтримки в колективі.

5. Онлайн-платформи та соціальні мережі:

– практичні психологи активно використовують інтернет для просвітницької роботи. Це може бути ведення блогу, запис відео або публікація корисних матеріалів у соціальних мережах;

– форма роботи дає змогу охопити велику аудиторію та взаємодіяти з нею в зручному форматі, надаючи доступ до психологічної допомоги навіть дистанційно.

6. Організація психоосвітніх заходів:

– психологи можуть організовувати тематичні дні, присвячені психічному здоров'ю, де люди можуть відвідувати лекції, отримувати індивідуальні консультації або брати участь у групових сесіях;

– заходи сприяють створенню відкритого простору для обговорення проблем психічного здоров'я та залучають більшу кількість людей до турботи про власне благополуччя.

Потрібно додати, що нині в різних сферах життєдіяльності людини практична діяльність психолога в контексті профілактичної роботи є досить актуальною.

2.2. Психопрофілактична робота

Психічне здоров'я є однією з ключових цінностей як з погляду індивідуального благополуччя, так і з позиції суспільної важливості. Сьогодні питання збереження здоров'я має стратегічне значення для українського суспільства, оскільки від цього залежать якісні показники розвитку країни, її інтелектуальний і духовний потенціал. Особливої уваги потребує стан психічного здоров'я молоді, яка є однією з найбільш уразливих до стресових чинників груп, особливо в сучасних умовах війни. Тому психопрофілактична робота в діяльності психолога є одним з провідних напрямів.

Розвиток культури психічного здоров'я відбувається через соціально-психологічну профілактику, що є комплексом заходів, спрямованих на збереження психічного благополуччя, попередження труднощів у розвитку особистості, груп і суспільства, а також створення умов для гармонійного зростання.

Психоедукація, яка є складовою цього процесу, відіграє важливу роль, оскільки забезпечує громадян знаннями про психічне здоров'я, можливі розлади та їхні наслідки. Вона охоплює інформацію про симптоми, типи захворювань, причини їхнього виникнення, способи розпізнавання ранніх ознак порушень, їхні симптоми та перші ознаки, а також чинники, які впливають на стан здоров'я, їхні наслідки. Це стосується, відповідно, й різних типів психосоматичних захворювань, їхнього перебігу, причин виникнення, зокрема способів профілактики та подолання.

Так, наприклад, психологічна профілактика є безперервною діяльністю, орієнтованою на подолання можливих труднощів у психічному та особистісному розвитку дітей, підлітків, молоді та дорослих. У загальноосвітніх навчальних закладах така профілактика спрямована на запобігання девіантній поведінці та формуванню залежностей серед учнів. Ефективними методами роботи з учнями є виявлення осіб «зони ризику» та організація спеціальних занять з використанням активних методів соціально-психологічної підтримки.

Для збереження психічного здоров'я важливо враховувати такі чинники:

1. Прийняття відповідальності за власне життя. Визнання себе автором своїх рішень дає змогу людині формувати свою долю свідомо, робити обґрунтований вибір, заснований на внутрішніх поглядах, переконаннях, думках, відмовляючись водночас від пасивного підпорядкування обставинам і рухаючись у напрямі самореалізації.

2. Самопізнання та аналіз себе. Вивчення внутрішніх механізмів своєї поведінки сприяє гармонізації психічного стану й уникненню внутрішньоособистісних конфліктів. Потрібно зазначити, що, за З. Фройдом, багато психосоматичних захворювань пов'язані саме з роботою наших захисних механізмів, як-от витіснення із свідомості непотрібної, небезпечної та руйнівної інформації, зокрема відмова від самопізнання.

3. Прийняття себе, саморозуміння та внутрішня інтеграція. Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, самопізнання та прийняття себе є основою внутрішньої інтеграції та гармонії.

4. Життя «тут і тепер». Усвідомлення актуальних переживань і реалізація свого потенціалу дає змогу досягти психічної рівноваги, творчого самовираження та гармонії, а отже, психічного здоров'я.

5. Свідоме буття. Усвідомлення сенсу життя сприяє визначенню пріоритетів, формуванню ієрархії цінностей.

6. Здатність до взаєморозуміння з іншими. Вміння слухати та приймати інших людей є важливим для розвитку гармонійних відносин.

Розвиток культури психічного здоров'я потребує залучення інноваційних підходів до освіти, як-от тренінги, лекції, інформаційні буклети, інтерактивні заходи. Важливим компонентом такої діяльності є руйнування міфів, які стосуються причин виникнення хвороб, а натомість поширення науково обґрунтованих знань серед населення стає актуальним завданням. Так, співпраця школи та сім'ї також залишається важливим напрямом роботи. Метою такої взаємодії є створення сприятливих умов для розвитку дітей, формування в них позитивної мотивації до навчання та

ціннісних орієнтирів, попередження асоціальної поведінки тощо. Тобто психоедукація є обов'язковим елементом у збереженні ментального здоров'я.

Особливу увагу варто приділяти взаємодії між школою та сім'єю. Такий підхід залишається надзвичайно важливим, оскільки забезпечує спільну роботу педагогів і батьків задля створення гармонійного середовища для розвитку дітей. Нові виклики сучасної освіти, орієнтованої на демократичність, відкритість і гуманізм, потребують переосмислення підходів до співпраці з родинами. Основною метою такої співпраці є створення умов для розвитку дитини, які сприяють її адаптації до шкільного середовища, формуванню мотивації до навчання, розвитку здібностей і запобіганню соціальним проблемам.

Так, наприклад, у роботі психолога з батьками важливо враховувати актуальні проблеми, серед яких найчастіше зустрічаються складнощі у взаєминах між батьками та дітьми. Зазвичай до таких звернень належать:

1. Непорозуміння між батьками й дітьми, що викликає відчуття дистанційності чи емоційної ізоляції.

2. Конфлікти через невідповідність очікувань і поглядів між поколіннями.

3. Тривога за поведінку чи спосіб життя дітей, які, на думку батьків, є неправильними.

4. Ситуації, пов'язані з девіантною поведінкою або порушенням норм соціальної поведінки.

Для ефективної роботи з батьками психолог дотримується принципів поваги, доброзичливості, логічності й конфіденційності. Основними напрямками такої діяльності є діагностика родинних взаємин, консультування батьків і їхня просвіта з питань виховання. Система роботи з родинами має спиратися на аналіз особливостей сучасних сімей, їхніх потреб і ставлення до змін в освіті. Для цього фахівці застосовують методи спостереження, опитування, тестування, а також природні форми взаємодії під час індивідуальних зустрічей.

Варто зазначити, що освітня діяльність серед здобувачів вищої освіти у сфері психічного здоров'я може реалізовуватися теж різними методами. Зокрема, це можуть бути інформаційні

матеріали, відеоролики, лекції, тренінги, презентації, інтерактивні заходи чи використання інтернет-ресурсів. Важливим компонентом цієї роботи є підвищення обізнаності як молоді, так і дорослого населення, оскільки це є основою збереження психічного благополуччя суспільства. У зв'язку з цим фахівці-психологи мають активно організовувати освітні заходи, як-от воркшопи, майстер-класи та практичні семінари для різних аудиторій: школярів, студентів, батьків, учителів, а також ширшого кола зацікавлених осіб.

2.3. Консультативний напрям у роботі психолога

Психологічне консультування спрямоване на надання професійної допомоги у вирішенні складнощів, з якими клієнт не може впоратися самотійно. Це процес, під час якого психолог допомагає глибше зрозуміти сутність проблеми, оцінити можливі способи її вирішення та підтримує клієнта на цьому шляху. У практиці психолога консультаційна бесіда може слугувати кількома цілям: встановлення довірливого контакту, перевірка дослідницьких гіпотез, отримання додаткової інформації про особистісні якості клієнта або ж надання безпосередньої допомоги. Психологічне консультування, по суті, є процесом пошуку рішень для психологічних труднощів, які виникають у людини, та усвідомлення способів їх подолання. Основною метою такого підходу є не лікування певних розладів, а їхня профілактика, вирішення життєвих викликів, корекція деструктивних моделей поведінки та спілкування, що потенційно можуть призвести до психічних травм або їхніх симптомів.

Основними завданнями психологічного консультування є:

- розширення уявлення клієнта про себе та своє питання чи ситуацію;
- полегшення емоційного стану клієнта;
- сприяння прийняттю відповідальності за події у своєму житті;
- допомога у визначенні можливих змін у проблемній ситуації.

У процесі консультування важливо розуміти, з чим саме, з яким питанням або скаргою звернувся клієнт. Це дає змогу психологу в процесі психологічної консультації побудувати конструктивний діалог і надати цілеспрямовану допомогу, враховуючи неповторність кожної проблеми. Так, скарга відображає незадоволення, що викликане труднощами, які людина не може вирішити самотійно. Самодіагноз – це суб'єктивне пояснення природи проблем, засноване на особистих переконаннях клієнта. Проблема стосується комплексу труднощів, що викликають дискомфорт і порушення адаптації. Запит – конкретна потреба, яку клієнт озвучує психологу. Тема консультування визначає сферу психічної реальності, яка стає фокусом взаємодії між психологом і клієнтом.

Результативність консультації переважно визначається гармонійністю стосунків консультанта та клієнта й особистістю самого консультанта. Важливий консультативний або терапевтичний ефект мають такі особистісні властивості психолога-практика, як:

- емпатія задля побудови глибоких стосунків з іншими людьми;
- щирість, доступність, відкритість;
- відповідальність, особиста зрілість;
- толерантність до невизначеності;
- співпереживання, вміння викликати довіру та співчувати;
- автентичність (самодостатність);
- відкритість власному досвіду, внутрішній потенціал;
- постановка реалістичних цілей тощо.

2.4. Психодіагностичний напрям у професійній діяльності

Психодіагностика – це галузь психології, що займається дослідженням методів виявлення психологічних особливостей особистості з метою сприяння її гармонійному розвитку та реалізації потенціалу в різних аспектах життя.

Цей інструмент застосовується в багатьох сферах практики, серед яких:

- 1) надання психологічної допомоги та консультування;
- 2) прогнозування соціальної поведінки одночасно з її стабільністю в певних життєвих умовах;
- 3) оцінка впливу змін середовища на емоційний стан людини;
- 4) професійна орієнтація та підбір персоналу;
- 5) здійснення судово-психологічних експертиз;
- 6) планування виховного процесу й освітньої діяльності;
- 7) аналіз міжособистісних стосунків і психологічних характеристик особистості.

Діагностика в психології визначається як процес виявлення відхилень у розвитку або функціонуванні людини. Вона містить аналіз причин як внутрішніх, так і зовнішніх, які впливають на поведінку. Психолог проводить дослідження психічних характеристик, що дає змогу зрозуміти природу труднощів і знайти способи щодо їхнього вирішення. Психодіагностика є способом занурення у внутрішній світ людини через використання спеціальних методів і технік. Її результати допомагають оцінити готовність дитини до навчання, педагогічні здібності вчителів, а також виявити напрями для корекції або розвитку учнів. У рамках профорієнтаційної роботи діагностика може використовуватися для визначення професійних нахилів, інтересів і здібностей.

Вибираючи методики, психолог орієнтується на принципи точності, надійності, гуманізму та валідності. Результати психодіагностичних досліджень часто стають основою для подальшої консультаційної роботи.

Методики психодіагностики класифікуються за підходами:

1. Об'єктивний підхід: діагностика здійснюється на основі оцінки виконання певних завдань або результатів діяльності людини.
2. Суб'єктивний підхід: аналіз ґрунтується на самооцінці та інформації, яку людина надає про себе.
3. Проективний підхід: вивчення відбувається через взаємодію людини з нейтральними зовнішніми стимулами, що дають змогу виявити приховані психічні особливості.

До об'єктивного підходу належать методики тестування інтелекту й оцінки особистісних здібностей. Перша спрямована на визначення рівня інтелектуального розвитку, друга – на виявлення рис, які не завжди пов'язані з інтелектом. Поєднання цих методик дає змогу отримати цілісну картину мотивацій і поведінкових установок людини.

Такий підхід забезпечує можливість більш точного розуміння психологічних особливостей, що сприяє розробці індивідуальних рекомендацій для саморозвитку та досягнення життєвих цілей.

2.5. Психокорекція

Психокорекція – це процес цілеспрямованого впливу на психіку людини, який спрямований на зміну неефективних або деструктивних моделей поведінки, мислення й емоційної реакції. Основною метою психокорекції є допомога людині адаптуватися до середовища, покращення її емоційного стану, розвинення соціальних навичок та сприяння особистісному зростанню. У роботі психолога психокорекція реалізується через різноманітні техніки та методи, зокрема когнітивно-поведінкові підходи, арт-терапію, ігрові методи або тренінги.

У процесі психокорекції особлива увага приділяється індивідуальним властивостям клієнта, його життєвому досвіду й актуальним потребам. Завдяки цьому вдається створити умови для формування більш адаптивних механізмів подолання стресу, вирішення конфліктів і поліпшення якості життя. Психокорекційна робота може проводитися як індивідуально, так і в груповому форматі залежно від мети та завдань втручання.

Так, наприклад, актуальною є психокорекційна робота з усунування відхилень у психічному (інтелектуальному й особистісному) розвитку учнів під час навчання та комунікації у дитячому та підлітковому віці. Водночас варто додати, що до навчальних труднощів відносять: дисграфією (порушення письма), дислексію (порушення читання), дискалькулію (порушення рахунку). До причин навчальних труднощів відносять: педагогічні (дитина пропустила навчальних матеріал або не зрозуміла його); психологічні (підвищена тривожність, невпевненість, відсутність мотивації

тощо); нейропсихологічні (недостатність окремих компонентів різних психічних функцій).

Різні напрями психотерапії та їх засновники наголошують на важливості різноманітних чинників, які впливають на ефективність психокорекції. Це може охоплювати аналіз і акцентування суперечливих моментів у висловлюваннях клієнта, зміну сприйняття та переосмислення ним реальності, яка його оточує. На цьому етапі роботи консультант має зосередитися на тому, щоб допомогти клієнтові краще усвідомити його ситуацію, а також сприяти формуванню нових моделей поведінки та сприйняття, які сприятимуть вирішенню внутрішніх конфліктів. Завдання цього етапу можна вважати реалізованими, коли в свідомості клієнта вибудовано своєрідний ланцюжок подій:

1) тривалі або періодичні переживання, що виникають і стимулюють домагання досягнення своєї мети (любові, влади тощо);

2) неадекватні засоби реалізації цієї мети призводять до складностей у стосунках;

3) негативна реакція партнера, що посилює проблеми клієнта.

Роль психолога полягає в тому, щоб допомогти клієнту *побачити можливі альтернативи поведінки*. Водночас варто відмітити аспекти психокорекційного впливу:

- консультант має наголосити, що реальні зміни потрібні;
- спроба розширити сприйняття ситуації клієнтом;
- консультант не повинен зупинятися, якщо зіштовхнеться із сумнівами або запереченнями клієнта.

Отже, психокорекційний вплив передбачає передусім зміну ставлення клієнта до себе та до власної поведінки. Як результат цієї трансформації, відбувається покращення життєвих обставин.

Варто зазначити, що для досягнення ефективності психокорекційного процесу психолог повинен виконати ряд кроків:

- підсумувати результати бесіди, узагальнивши основні методи, які використовувалися під час консультації;
- обговорити подальші можливі зустрічі клієнта з консультантом (або завершення зустрічей) чи іншими спеціалістами;
- завершити зустріч з клієнтом, приділивши увагу прощанню (зокрема якщо потрібно, надати домашнє завдання до наступної зустрічі).

2.6. Психотерапія: відмінність від психологічного консультування

Психотерапія є видом професійної діяльності, яка орієнтована на глибоке розуміння особистості та сприяння позитивним змінам у її взаємодії зі світом. Це досягається за допомогою трансформації самосприйняття та бачення світу, що створює умови для повноцінного розвитку особистості. Основною метою психотерапії є підтримка в процесі становлення гармонійної особистості, здатної активно й творчо підходити до власного життя, долати травматичні ситуації, приймати обґрунтовані рішення й ефективно діяти в соціально-культурному середовищі.

Психотерапія є квінтесенцією професійних умінь психолога, оскільки містить у собі професійне володіння усіма іншими сферами професійної діяльності: психодіагностикою, психокорекцією, консультуванням, психоедукацією. Психотерапія займає унікальну позицію серед різновидів професійної допомоги особистості, а діяльність психотерапевта розглядається крізь призму двох його професійних ролей:

1) медичного фахівця, що займається лікуванням пацієнтів із невротами, розладами психосоматичного характеру тощо за допомогою як медичних засобів (препаратів), так і психологічного впливу;

2) фахівця-психолога, який допомагає людині долати складнощі, що виникають у різних життєвих та соціальних ситуаціях, і спрямовує свою роботу на вирішення глибинних проблем, пов'язаних із сенсом життя клієнта. Водночас він використовує виключно психологічні методи впливу.

Психотерапію умовно поділяють на клінічно орієнтовану й особистісно орієнтовану. Клінічно орієнтована психотерапія спрямована на пом'якшення або ліквідацію наявної симптоматики, тоді як особистісно орієнтована – на допомогу клієнту задля зміни його власного ставлення до самого себе, оточуючих людей, ситуацій, які складаються в його житті. Для розмежування двох, на перший погляд, схожих напрямів психологічної допомоги особистості (психологічного консультування й психотерапії) варто

відмітити, що психологічне консультування, як було зазначено вище, – це вид психологічної допомоги, спрямований на надання допомоги людям у вирішенні життєвих, емоційних, міжособистісних чи професійних труднощів, а психотерапія – це глибинна особистісна корекція, яка застосовується тоді, коли в клієнта виникають внутрішні проблеми (самооцінка, невпевненість, тривога, психосоматика тощо).

Варто також зазначити, що консультування за часом носить нетривалий характер – це може бути до 5–6 зустрічей, а основним корекційним впливом є зворотній зв'язок, тоді як психотерапія розрахована на тривалий час і може бути від 5 зустрічей до багатьох років. Отже, якщо психологічне консультування спрямоване на підтримку клієнта у впорядкуванні його міжособистісних взаємин, то психотерапія зосереджується на вирішенні глибинних внутрішніх проблем особистості.

Важливим є підкреслити, що психотерапевтичний процес умовно об'єднує сім етапів.

Перший етап включає підетапи: «Знайомство», «Збір психологічного анамнезу», «Сподівання».

«Знайомство». Під час першої зустрічі психолог із клієнтом визначає потребу в допомозі та мотиви звернення. Основний акцент тут робиться на встановленні ефективних терапевтичних взаємин, подоланні можливого початкового опору, ознайомленні з принципами побудови психотерапевтичної співпраці та укладенні угоди, у якій прописано основні засади взаємодії: частота, тривалість зустрічей, вартість послуг, етичні зобов'язання тощо. Під час психодіагностики проблеми клієнта можуть використовуватися стандартизовані та нестандартні методи, як-от проєктивні методики: тести, інтерв'ю, спостереження (зокрема, за невербальною поведінкою), іноді рольові ігри тощо, що дасть змогу в подальшому оцінити як проміжні, так і кінцеві результати психотерапії.

«Збір психологічного анамнезу». Тут може бути використаний метод класичного первинного інтерв'ю, що використовується для збору інформації про клієнта на першому етапі роботи психотерапевта (як і практичного психолога). Це безпосередня комунікація

між психотерапевтом і клієнтом, завдяки чому можна отримати глибокі та детальні дані про особистість, її переживання, мотивацію, поведінкові моделі, життєві обставини тощо. Основною перевагою інтерв'ю є можливість встановлення довірливих стосунків, що сприяє більш відкритій комунікації. Інтерв'ю поділяють на структуроване, напівструктуроване й неструктуроване залежно від рівня регламентованості процесу. У структурованому інтерв'ю використовують заздалегідь підготовлений перелік питань, тоді як у неструктурованому фахівець слідує за темою розмови, що природно розвивається. Це можуть бути питання про різновид занять клієнта, його вік, освіту, професійну діяльність, родину, сімейний стан, міжособистісні стосунки й відносини, історію виникнення проблеми та як це могло проявлятися в поведінці (зокрема, на соматичному рівні), найважливіші події життя, цінності та ін. Водночас це питання про здоров'я клієнта, можливі порушення, використання ліків, інформація про те, чи отримував клієнт психологічну або психіатричну допомогу раніше, скільки це тривало та яких результатів було досягнуто (або не досягнуто). Усе це дає змогу оцінити психологічний стан клієнта, скласти загальну картину життєвої ситуації, а також отримати розуміння глибини проблем, труднощів, з якими він стикається, а також рівень мотивації для вирішення його проблеми та потенційних способів вирішення, що є ключовими етапами на початку роботи. Для ефективною подальшої роботи важливо зрозуміти ступінь порушень, оцінити можливу наявність органічних дефектів і, за потреби, спрямувати клієнта на отримання допомоги в психіатра.

«Сподівання». На етапі обговорення очікувань психотерапевт разом із клієнтом визначають, яких результатів той прагне досягти в процесі терапії. Це допомагає уникнути недосяжних цілей і нереалістичних сподівань, сприяючи формуванню чіткої системи завдань, орієнтованої на конкретний та реальний результат у найближчому майбутньому.

Другий етап передбачає створення стосунків, заснованих на взаємній відповідальності. Рівень залученості клієнта в процес і його готовність брати на себе відповідальність за досягнуті результати значною мірою впливають на успішність терапії. Збереження атмосфери співпраці та довіри є критично важливим для

подальших етапів роботи. Правильні терапевтичні стосунки можна спостерігати, якщо і клієнт, і психолог готові до саморозкриття, обговорюють труднощі терапевтичного процесу. Якщо клієнт активно працює, відкритий, обговорює свої емоції та зазначає, що терапевт правильно розуміє його почуття, а сам психолог не відчуває напруги під час використання прийомів, як-от конфронтація, можна переходити до наступного етапу роботи.

На **третьому етапі** визначаються цілі психотерапії та розробляються альтернативні способи їхнього досягнення. Психолог формулює стратегію роботи, пояснює її основні елементи, а клієнт ознайомлюється з особливостями обраного підходу, враховуючи можливі труднощі чи негативні переживання. У цьому процесі клієнт бере активну участь, приймає обрану терапевтичну стратегію та активно працює над досягненням мети. Активна участь клієнта є ключовим чинником успішності терапії. Робота з проблемою розпочинається з її детального аналізу, який передбачає вираження, прийняття й усвідомлення раніше неусвідомлених емоцій. Різні психотерапевтичні підходи пропонують широкий спектр технік для роботи з емоціями: трансфер у психоаналізі, тілесні техніки в тілесно-орієнтованій терапії, метод двох стільців у гештальттерапії, психодраматичні вправи в психодрамі тощо. Вираження емоцій знижує рівень напруги, чого вдається досягти завдяки підтримці з боку терапевта. Отже, клієнт на глибокому рівні здобуває досвід управління своїми емоціями, їхньої коректної інтерпретації та вираження.

Четвертий етап охоплює роботу над досягненням поставлених цілей. Теоретична основа допомагає терапевту структурувати бачення психологічної реальності й обирати відповідні методи роботи, які враховують можливості клієнта. Наприклад, у психодрамі акцент здійснюється на творчості та спонтанності клієнта, тоді як психодинамічна терапія потребує його здатності до регресії та самоспостереження. Залежно від особливостей клієнта терапевт може використовувати релаксаційні техніки, когнітивне реструктурування або роботу з образами для зняття стресу. Оскільки проблеми клієнта можуть мати багатогранний характер, відповідно, застосування різних підходів будуть тільки ефективними.

На **п'ятому етапі**, коли клієнт здобуває нове розуміння себе, ставиться мета інтегрувати внутрішні зміни в реальну поведінку. Впродовж цього періоду клієнт вчиться застосовувати нові моделі поведінки, розвиває здатність до адаптивних когнітивних стратегій і діє відповідно до своїх внутрішніх потреб.

Шостий етап – завершення терапії – визначається досягненням рівноваги між потребою в змінах, мотивації, терапевтичної фрустрації, вартості терапії тощо. Перед завершенням роботи оцінюються результати терапії з якісних і кількісних показників. Терапія завершується, якщо клієнт стає незалежним, здатним брати відповідальність за свої проблеми та розв'язувати їх без сторонньої допомоги.

Сьомим етапом є оцінка ефективності психотерапії. Через складність визначення досягнутих результатів використовуються різноманітні критерії: зникнення симптомів, позитивні зміни в житті клієнта, задоволеність клієнта, оцінка терапевта, результати тестувань тощо.

Дослідження змін, які виникають завдяки психотерапії, охоплює відповіді на три ключові запитання:

- чи відбулися будь-які зміни в клієнта впродовж психотерапії;
- якщо зміни відбулися, то чи є вони результатом саме психотерапевтичного процесу;
- чи достатньо цих змін для покращення функціонування клієнта?

Варто зауважити, що також використовуються різноманітні методи й для визначення ефективності роботи самого психотерапевта, а саме:

- інтерв'ю: дає змогу аналізувати досягнення клієнта через його відповіді на відкриті запитання;
- самоспостереження: процес спостереження, аналізу та фіксації окремих аспектів власної поведінки;
- самооцінка: передбачає як кількісний, так і якісний опис проблем, із якими клієнт звертається за психотерапевтичною допомогою;

– опитувальники: спрямовані на діагностику й аналіз специфічних проблем (зокрема, чи правильно підібрані психотерапевтом опитувальники або методики дослідження);

– рольова гра: клієнт відтворює ситуацію, що демонструє проблему, після чого оцінюються її прояви в поведінці та комунікації клієнта (а також методом спостереження теж можна виявити специфічні реакції клієнта в процесі рольової гри);

– робота з образами: метод, завдяки якому клієнт оцінює власну проблему під час усього процесу психотерапії, а також порівнює себе (і свій стан), коли він тільки звернувся та на момент завершення психотерапії;

– вимірювання інших показників (наприклад, фізіологічних): застосовується для оцінки успішності подолання страхів, фобій, зменшення тривожності, а також психосоматичних порушень тощо. Результати, отримані за допомогою цих підходів, можуть бути доповнені експертними висновками та спостереженнями інших осіб (лікарі, психіатри, психологи, найближче оточення клієнта тощо).

Існують різні види психотерапії, які класифікуються так:

- залежно від позиції терапевта та клієнта в процесі їхньої міжособистісної взаємодії (директивна, недирективна);

- каналами входу в клієнта або його проблему;

- об'єктом психотерапевтичного впливу;

- залежно від орієнтації;

- теоретико-методичними підходами до розв'язання проблем.

Щодо позиціонування психолога та клієнта в процесі їхньої взаємодії, як було зазначено, то важливим є розкрити особливості директивної та недирективної психотерапії. Психотерапія називається директивною, коли психолог займає позицію «над клієнтом», тобто лідируючу позицію, визначає потреби клієнта та скеровує його. Недирективна терапія характеризується партнерським підходом, у якому психолог здійснює супровід. Відповідно, в першому випадку клієнт найчастіше називається «пацієнтом», тоді як у другому – «клієнтом».

Види терапії також розрізняють за способом взаємодії з клієнтом або його проблемою: вербальний канал використовується в психоаналізі, тілесний – у тілесно-орієнтованій психотерапії, візуальні образи – в нейролінгвістичному програмуванні (НЛП) і

психосинтезі; деякі методи, як, наприклад, гештальт-терапія, передбачають поліканальний підхід.

Психотерапію класифікують за об'єктом психотерапевтичного впливу на симптоматичну, патогенетичну, особистісно орієнтовану психотерапію.

Якщо метою терапевтичного впливу є усунення окремого симптому (наприклад, безсоння чи енурез) або групи симптомів, то це називають симптоматичною психотерапією. Патогенетична психотерапія спрямована на глибший аналіз із виявленням причин розладу. У межах патогенетичного підходу виникла концепція заміщення симптому, коли один симптом (наприклад, страх висоти) зникає, але замість нього з'являється інший, оскільки першопричина проблеми не вирішена. Особистісно орієнтована терапія, на відміну від симптоматичної, фокусується на самій особистості, яка потребує підтримки й супроводу, без обов'язкового заглиблення в причини проблеми. Часто важко точно визначити, чи належить терапія до патогенетичного чи симптоматичного типу, оскільки клієнт може припинити її на етапі покращення стану, не усунувши основної причини.

Залежно від орієнтації виділяють індивідуальну та групову психотерапію. Варто додати, що групова психотерапія як метод психологічної допомоги з'явилася стосовно недавно – 1932 р. ХХ ст. завдяки Дж. Морено. Уже через десять років поспіль було створено професійне об'єднання групових терапевтів і вперше став виходити тематичний журнал з групової психотерапії.

Групова психотерапія передбачає надання допомоги кільком клієнтам одночасно в групах (або психотерапевтичний тренінг). **Психотерапевтичні групи** – це групи людей, які зустрічаються під керівництвом психотерапевта для досягнення певних психологічних чи емоційних цілей. Учасники таких груп зазвичай мають спільні проблеми або виклики, що стає основою для їхньої взаємодії. Групова терапія передбачає створення безпечного середовища, де учасники можуть відкрито виражати свої почуття, обговорювати труднощі й отримувати підтримку від інших членів групи. Через обговорення життєвих ситуацій і отримання

зворотного зв'язку учасники мають можливість усвідомити власні поведінкові моделі, працювати над їхньою корекцією та навчатися більш ефективній взаємодії. Такий підхід стимулює самопізнання й допомагає подолати психологічні бар'єри. Крім того, психотерапевтична група забезпечує простір для самореалізації та розвитку нових навичок, сприяння особистісному зростанню, саморозкриттю та формування здорових міжособистісних стосунків. Учасники вчать знаходити внутрішні ресурси, покращують свою емоційну стійкість, розвивають здатність до адаптації в складних життєвих обставинах і відповідні навички та вміння застосовуватися потім за межами терапії. Групова динаміка часто сприяє пришвидшенню процесу психічного відновлення та зміцненню здоров'я кожного учасника. Залежно від мети група може мати чітку ієрархічну структуру, де один учасник є лідером, а інші виконують підпорядковані ролі, хоча ця структура може змінюватися відповідно до потреб. Поєднання загальних цілей і потреб окремих учасників формує групові норми – моделі поведінки, прийнятні для всіх членів групи.

Ефективність групової терапії значною мірою залежить від професійності керівника, який виконує ролі експерта, каталізатора, координатора, фасилітатора, є прикладом для учасників, сприяє розвитку подій, ретранслює внесок кожного учасника в процес групової взаємодії, надає зворотний постійний зв'язок.

Найвідомішими різновидами психотерапії, відповідно до теоретико-методичних підходів, до розв'язання проблем вважають: психоаналітичну, когнітивну, біхевіористичну. Кожна з них орієнтована на розв'язання певного обмеженого кола психотерапевтичних завдань. Деякі вчені виділяють і такі види, як: сугестивну, аналітичну. Сугестивну застосовують для роботи із психосоматикою в гіпнотичному або бадьорому стані у процесі імперативного навіювання. Аналітична спирається на методи неофрейдизму та глибинної психології. Їх докладно буде вивчено під час навчальних дисциплін «Психотерапія» та «Психокорекція».

Питання для самоконтролю

1. Яку мету і завдання має психологічне консультування?
2. З якими етичними правилами варто ознайомити клієнта на першій зустрічі?
3. З яких частин складається процес консультування?
4. Що таке «психологічна проблема»?
5. Що таке «психологічна просвіта»?
6. Що таке «психологічна діагностика»?
7. Що таке «психологічна корекція»?
8. З чого складається психопрофілактична робота?
9. Що таке «психотерапія»?
10. Які види психотерапії існують?

Тестові питання для перевірки знань

1. Що є основною метою психологічної просвіти:

- а) надання медичної допомоги;
- б) підвищення психологічної обізнаності населення;
- в) діагностика психічних захворювань;
- г) лікування депресивних станів.

2. Яка форма профілактичної роботи найбільш ефективна для запобігання стресу:

- а) психотерапія;
- б) групові тренінги;
- в) індивідуальні консультації;
- г) самостійне навчання.

3. Який з наведених методів є консультативним:

- а) когнітивно-поведінкова терапія;
- б) психоаналітична терапія;
- в) інтерв'ю;
- г) психодіагностика.

4. Що є основною метою психодіагностики:

- а) лікування пацієнта;
- б) виявлення особистісних характеристик;
- в) проведення профілактичної роботи;
- г) консультація з клієнтом.

5. Який з цих методів не належить до психотерапії:

- а) арт-терапія;
- б) гештальт-терапія;
- в) гіпноз;
- г) мотиваційне інтерв'ю.

6. Що є основною метою психологічної корекції:

- а) зміна патологічних поведінкових патернів;
- б) підвищення рівня самосвідомості;
- в) діагностика психологічних станів;
- г) профілактика психічних розладів.

7. Який напрям психології використовує терапевтичні техніки для вирішення емоційних проблем:

- а) психодіагностика;
- б) психотерапія;
- в) консультаційна робота;
- г) профілактична робота.

8. Що належить до завдань психологічної корекції:

- а) психоаналіз особистості;
- б) формування навичок самоконтролю;
- в) консультування клієнтів;
- г) діагностика психічних розладів.

9. Який метод найбільш ефективний для психодіагностики особистісних рис:

- а) опитувальники;
- б) психоаналіз;
- в) поведінкова терапія;
- г) тренінги особистісного зростання.

10. Що є основною метою профілактичної роботи психолога:

- а) визначення психічних розладів;
- б) зменшення ризику психологічних проблем;
- в) зміна поведінкових патернів;
- г) лікування депресії.

Ключі до тестових завдань

Питання тема	А	Б	В	Г
1		х		
2		х		
3	х			
4		х		
5				х
6	х			
7		х		
8		х		
9	х			
10		х		

Список рекомендованих джерел

1. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. Харків : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.

2. Кобильченко В. Практичний психолог у закладі дошкільної освіти: завдання та зміст психологічної діяльності. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 1. С. 7–20. URL : <http://surl.li/hotcs>

3. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. URL : <http://surl.li/hosrq>

4. Москалець В. П. Загальна психологія : підруч. Київ : Ліра, 2020. 564 с. URL : <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk814182%20.pdf>

5. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с. URL : <http://surl.li/hotes>

6. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андреева Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посіб. / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с. URL : <http://surl.li/fvlttd>

7. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5 (1). С. 1–12.

8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>

РОЗДІЛ 3

ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

3.1. Документи, що регламентують діяльність психолога: ретроспективний аналіз.

3.2. Етичний кодекс психолога України.

3.3. Етичні стандарти психологів.

3.1. Документи, що регламентують діяльність психолога: ретроспективний аналіз

Сучасний етап розвитку психології, запровадження нових підходів до виховання, формування особистості та корекції психологічних особливостей в умовах постійних змін і трансформацій ХХІ століття висувають потребу в чіткому регламентуванні діяльності психолога. Це стосується як вивчення психіки, так і практичного застосування отриманих результатів у роботі з клієнтами. Так, ще у ХХ ст. особливої актуальності набуло питання захисту прав і свобод людини після завершення Другої світової війни 1939–1945 рр., 10 грудня 1948 р., коли Організація Об'єднаних Націй ухвалила Загальну декларацію прав людини, яка містить основоположні права та свободи. Цей документ, що складається з преамбули та 30 статей, став правовою основою для стандартів, розроблених Радою Європи, та сприяв удосконаленню національних правових систем, забезпечуючи дотримання прав людини. Надалі були ухвалені Декларація прав дитини (1959 р.), Декларація про права осіб із розумовою відсталістю (1971 р.), а також Декларація про права інвалідів (1975 р.), яка проголошує, що люди з інвалідністю мають рівні права з іншими членами суспільства. З метою протидії дискримінації в освіті 1960 року була схвалена Конвенція про боротьбу з дискримінацією в галузі освіти, а для захисту прав психічно хворих людей 1996 року – Декларація Всесвітньої асоціації психіатрів.

Відповідно, професійна діяльність психолога передбачає відповідальність за наслідки використання психологічних методів і технологій під час взаємодії й у процесі роботи з клієнтом. Щоб уникнути конфлікту між особистими та професійними цінностями, 1982 року Американська психологічна асоціація ухвалила Етичні принципи досліджень за участю людей, а 1992 року – Етичні принципи та кодекс поведінки психологів. 1963 року в США були розроблені етичні стандарти психолога, а 1987 року в м. Мадрид (Іспанія) було затверджено Етичні стандарти для психологів, які спрямовані на регулювання їхньої професійної діяльності, що було взято за основу для розробки стандартів в Україні.

3.2. Етичний кодекс психолога України

Етичний кодекс психолога України був ухвалений на I установчому з'їзді Товариства Психологів України 20 грудня 1990 р. у м. Київ на основі міжнародних вищезазначених розроблених і ухвалених документів. В Етичному кодексі психолога України зазначена сукупність етичних норм фахівця, правил його поведінки, що склалися на той момент в Україні у психологічному співтоваристві під час професійної діяльності й розвитку психології в нашій країні. Варто відмітити, що вітчизняні та зарубіжні етичні норми й правила мають багато спільного. Проте у психологічній практиці не існує єдиного етичного кодексу, який би діяв у всьому світі.

Етичний кодекс психолога України складається із семи частин (додаток А):

- 1) відповідальність;
- 2) компетентність;
- 3) захист інтересів клієнта;
- 4) конфіденційність;
- 5) етичні правила психологічних досліджень;
- 6) кваліфікована пропаганда психології;
- 7) професійна кооперація.

3.3. Етичні стандарти психологів

Етичні стандарти психологів відбито в переліку основних принципів їхньої професійної діяльності, які орієнтовані на забезпечення прав і свобод особистості, а також на досягнення гуманістичних і соціальних цілей, таких, наприклад, як добробут, здоров'я, висока якість життя, повноцінний розвиток особистостей чи груп у різних аспектах соціального існування тощо (додаток Б).

Питання для самоконтролю

1. Чи існує єдиний Етичний кодекс психолога, який діє в усьому світі?
2. Якого року було затверджено Етичні стандарти для психолога?
3. Скільки існує принципів за Етичними стандартами психолога?
4. Що входить у поняття професійної етики?
5. Яким документом регламентовано право на життя, свободу, недоторканність, свободу від поневолення, заборону тортур?
6. Який документ передбачає захист прав та інтересів осіб, що не мають змоги самотійно забезпечити повністю або частково потреби нормального особистого і/або соціального життя внаслідок вроджених чи набутих вад або своїх фізичних чи розумових здібностей?
7. У якому документі зазначено, що діяльність психолога спрямована на досягнення благополуччя, здоров'я, високої якості життя особистості?
8. Якого року було ухвалено Загальну декларацію прав людини, що містить основні права та свободи?
9. Про який принцип ідеться: «Коли виникає конфлікт, психолог передусім дбає про інтереси клієнта, і лише надалі – професійної спільноти»?
10. Який документ було ухвалено 20 грудня 1990 року?

Тестові питання для перевірки знань

1. «Положення про психологічну службу в системі освіти України» розроблено:

- а) 1990 р.;
- б) 1991 р.;
- в) 1993 р.;
- г) 1999 р.

2. Перша всеукраїнська конференція з практичної психології була проведена:

- а) 1989 р.;
- б) 1990 р.;
- в) 1991 р.;
- г) 1993 р.

3. Чи етично психологу обговорювати виявлені проблеми під час психодіагностики в організації на відкритих зборах колективу:

- а) тільки на вимогу апеляційного суду;
- б) частково, на запит людей;
- в) не етично, потрібно зберігати конфіденційність, захищаючи інтереси клієнта / клієнтів;
- г) на вимогу керівника закладу.

4. До етичних норм діяльності належать:

- а) симпатія до позитивних якостей особистості;
- б) емпатія;
- в) дистанція в спілкуванні;
- г) конфіденційність, невикористання одержаних даних у процесі психодіагностики.

5. Норми та правила, що відображають уявлення про належну поведінку людей у суспільстві, мають назву:

- а) протокол;
- б) культура;
- в) етикет;
- г) мораль.

6. Етичний кодекс психолога було ухвалено на першому Установчому зїзди Товариства психологів:

- а) 1990 р.;
- б) 1991 р.;
- в) 1995 р.;
- г) 1999 р.

7. Хто вперше ввів термін «етика»:

- а) Сократ;
- б) Гіппократ;
- в) Аристотель;
- г) Леонардо да Вінчі.

8. Вкажіть, що таке поінформованість, обізнаність, авторитетність або коло повноважень будь-якої організації, установи чи особи (або коло питань, в яких ця особа має певні повноваження, знання, досвід):

- а) керівництво;
- б) авторитетність;
- в) професійність;
- г) компетентність.

9. Назвіть «принцип етики, що став і принципом моралі, основою якого є переконання в безмежних можливостях, здатності до вдосконалення людини, вимога свободи й захисту її гідності, визнання права людини на щастя»:

- а) теоцентризм;
- б) екзистенціалізм;
- в) гуманізм;
- г) антропоцентризм.

10. Назвіть один із основних етичних принципів у діяльності психолога:

- а) конфіденційність;
- б) професійна експертиза;
- в) самоосвіта;
- г) нейтралітет.

Ключі до тестових завдань

Питання тема	А	Б	В	Г
1			х	
2			х	
3				х
4				х
5			х	
6	х			
7			х+	
8				х
9			х	
10	х			

Список рекомендованих джерел

1. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. Харків : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.

2. Етичний кодекс психолога. URL : <https://nsj.gov.ua/files/1448287570Етичний%20кодекс%20психолога.docx.pdf>

3. Етичний кодекс психологів-консультантів / Асоціація психологічного консультування та травматерапії. URL : <https://www.psycounseling.org/ethics>

4. Етичні стандарти практики когнітивно-поведінкової терапії. URL : <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/etychni-standarty-UAKPT-4.0.pdf>

5. Етичні стандарти психолога. URL : <http://medbib.in.ua/etychni-standarti-psihologa.html>

6. Клуб психологів України. URL : <https://psy4you.org/i-oth-code.html>

7. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посіб. / В. Г. Панок, / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с. URL : <http://surl.li/fvltld>

8. Сушик І.В. Етика та деонтологія соціального працівника : навч. посіб. Луцьк : ІВВ Луцький НТУ, 2020. 188 с.

9. Українська асоціація КПТ. URL : <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/etychni-standarty-UAKPT-4.0.pdf>

10. Українська спілка психотерапевтів. URL : <https://usp.community/documentation/40-etychnyy-kodeks>

РОЗДІЛ 4

ПРОФЕСІЙНІ ПСИХОЛОГІЧНІ АСОЦІАЦІЇ

- 4.1. Міжнародні психологічні товариства та асоціації.
- 4.2. Вітчизняні психологічні товариства та асоціації.
- 4.3. Діяльність Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України.

4.1. Міжнародні психологічні товариства та асоціації

Для координації діяльності психологів та з метою підвищення якості надання фахової психологічної допомоги у світі створено чисельні психологічні товариства та асоціації. Проаналізуємо діяльність окремих із них.



**AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION**

Американська психологічна асоціація (далі – АПА) створена 1892 року, на сьогодні є найбільшою професійною психологічною спільнотою, що налічує 157 тисяч дослідників із бюджетом у 70 мільйонів доларів США. Першим президентом Асоціації був Гренвілл Стенлі Холл, наразі вибори президента членами Асоціації відбуваються щорічно, щоб слугувати її обличчям.

Основна місія полягає у застосуванні психологічної науки та знань задля покращення життя й суспільства.

До завдань АПА віднесено: розвиток позитивного впливу психології на важливі проблеми суспільства; формування поваги громадськості до психології; професійну підготовку психолога.

До актуальних тем, які досліджувалися членами АПА станом на 2022 рік, належали: СДУГ, гнів, тривога, залякування, психічне здоров'я, дезінформація, стійкість, стрес, зловживання та залежність, травма.



Глобальний психологічний альянс (ГПА) створений з метою активного розв'язання глобальних проблем людства за допомогою психологічної науки та практики. До Альянсу увійшло понад 70 національних, регіональних і міжнародних психологічних асоціацій різних країн світу. Спочатку Альянс був організований для розв'язання психологічних проблем глобального характеру, як-от глобальне потепління, ментальне здоров'я, психофізіологічні проблеми людства, зумовлені пандемією COVID-19, розвиток лідерства та прав людини. На початку 2021 року Альянс висловив солідарність і підтримку українським колегам і громадянам, які переносять військові штурми. Члени Альянсу швидко запропонували відчутну підтримку біженцям і тим, хто їх підтримує, фінансову допомогу українським психологам, які займаються психосоціальними потребами громад, розширили доступ до ключових ресурсів за допомогою перекладу документів і онлайн-тренінгів, а також налагодили зв'язки з експертами в критичних сферах, зокрема в психології травми, кризовій психології, екстремальній психології. Учасники Альянсу надалі підтримуватимуть українських колег-психологів, які невтомно працюють із населенням в умовах війни.



Israel Trauma Coalition (ITC) – це асоціація неурядових організацій, які здійснюють психосоціальну підтримку населення, яке долає наслідки різних катастроф. Створена 2002 року, а з 2014 року провадить активну професійну діяльність в Україні, станом на 2024 рік налічує понад 40 організацій-партнерів. Так, меморандуми про співпрацю укладені з: міністерствами (МОЗ України, МВС України), установами (Офіс Генерального прокурора,

НЕК «Укренерго», ОАО «Укрзалізниця», АТ «Укрпошта», АО «Ощадбанк»), громадськими організаціями та благодійними фондами («Твоя опора», «Я-Маріуполь», «До ладу»), представниками бізнесу (ТОВ «ДТЕК»), закладами вищої освіти (Державний податковий університет, Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія», Західноукраїнський національний університет, Хмельницький національний університет, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Національна академія Державної прикордонної служби України, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, Поліський національний університет, Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди) та науковими (Національна психологічна асоціація) установами.

Основна мета Ізраїльської коаліції щодо роботи з травмою – формування життєстійкості населення країн, що долають наслідки війн і катастроф через навчання фахівців першої лінії контакту. Перша лінія контакту – це представники тих служб, які першими з'являються в епіцентрі катастроф (військові, співробітники ДСНС, поліції, представники критичної інфраструктури, ОС-ББ, медицини) та здійснюють подальший супровід людей, що долають наслідки травми (співробітники ЦНАПів, соціальних служб, центрів зайнятості, медики, волонтери, освітяни).

Ідея навчання навичкам самопомоги та допомоги іншим тих, хто першими виїздить на місце екстремальної події ґрунтується на думці про те, що вчасно отримана допомога значно знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у майбутньому.

З цією метою ІТС створило й успішно впроваджує такі навчальні програми: «Розуміння природи травми», «Оцінка рівня травматизації», «Навички самопомоги в критичній ситуації», «Перша емоційна підтримка: протоколи», «Принципи взаємодії з особами з травматичним досвідом», «Салютогенний підхід і неінвалідизація», «Вигорання і вторинна травматизація в організаціях

і трудових колективах», «Стратегії виживання в умовах довготривалого стресу: протоколи», «Соціально-психологічна підтримка згорьованої людини в колективі. Горювання і втрата», «Сповідання родин загиблих», «Реінтеграція і ре соціалізація ветеранів», «Рівний рівному», «Формування RESILIENCE TEAM у організаціях і установах».

З метою масштабування перерахованих вище навчальних програм і передачі ізраїльського досвіду, адаптованого до українських реалій, 39 психологів із України пройшли сертифіковане навчання і станом на травень 2024 року передали досвід понад 20 тисячам фахівців – представникам першої лінії контакту. Кожне навчання було завершено сертифікацією учасників, їхнім подальшим методичним супроводом, що передбачає передачу навчальних матеріалів: електронної версії посібника Н. Макієнко, А. Гершанова «Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій» (2023), презентаціями тощо.

Оскільки навчання побудовано за «каскадним» принципом, який полягає в тому, що ті, хто засвоїв навички самодопомоги й допомоги іншим, має передати їх своїй команді та близькому оточенню, команда експертів ІТС здійснює подальші супервізії, під час яких відбувається обговорення й детальний аналіз конкретних кейсів.

Також до пріоритетних завдань ІТС входить організація та супровід діяльності Центрів стресостійкості (Київ, Хмельницький, Тернопіль, Одеса, Харків), підготовка інструкторів, співпраця із системою МВС України та закладами вищої освіти.

Плідна співпраця ІТС із Міністерством внутрішніх справ України дала змогу здійснити навчання 400 mental тьюторів. Mental тьютор – це фахівець із ментального здоров'я, який здійснює оперативний психо-соціальний супровід різних категорій співробітників системи МВС України та їхніх родин, які потребують допомоги з опору на особистісні ресурси, використовуючи салютотгенний підхід, принципи нормалізації та легітимації.

Адаптація матеріалів від Israel Trauma Coalition здійснюється також у закладах вищої освіти України через створення курсів підвищення кваліфікації для державних службовців та освітян

«Навички психологічної самодопомоги та допомоги іншим у кризових ситуаціях» (додаток); навчання команд психологічних центрів закладів вищої освіти; впровадження в освітній процес навчальної дисципліни «Екстрена психологічна допомога особистості» (додаток В).

Кожне світове професійне товариство чи асоціація випускає періодичне видання, інформаційні листи, має власний сайт і сторінки в соціальних мережах.

4.2. Вітчизняні психологічні товариства та асоціації

Перша українська *Асоціація професійних психологів* (далі – УАПП) була створена 27 липня 1996 року. Мета діяльності полягала у розробці та подальшій реалізації суспільно значимих програм і проєктів, які вимагали участі психологів. УАПП спрямовує зусилля на підвищення фахового рівня психологів, на розвиток ринку психологічних послуг, на його забезпечення сучасними технологіями.

До сфери професійних інтересів було віднесено: психотерапію, консультування, сімейне консультування, групи зустрічей, гендерну психологію, психологію масової комунікації, сексологію, сексопатологію, медичну психологію.



Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці (УАОПП) створена 6 грудня 2002 року як відповідь на резолюцію науково-практичної конференції «Організаційна психологія: інноваційні підходи і технології» (19–20 вересня, 2002). Наразі ця Асоціація є провідною в контексті створення професійного інструментарію для роботи психологів у організаціях.

Метою діяльності Асоціації є: розширення меж професійної співпраці організаційних психологів і психологів праці; розв'язання спільних прикладних завдань, які сприяють розвитку та

якості функціонування організацій і бізнес-структур, як-от: покращення психологічного клімату в організації, мотивування персоналу, неконфліктна взаємодія, професійне вигорання, кар'єрне зростання підвищення рівня стресостійкості, адаптивності, формування психологічної та організаційної культури тощо.



Всеукраїнська психодіагностична асоціація (далі – ВПА) створена 2013 року з ініціативи психологів, які займаються розробкою, валідизацією, апробацією та впровадженням зарубіжного психодіагностичного інструментарію у вітчизняний психодіагностичний простір. Провідною метою ВПА є сприяння розробці українського психологічного інструментарію; забезпечення вітчизняних психологів якісними методиками; дотримання та захист авторських прав розробників тестів; розробка та впровадження етичних стандартів у використанні психологічних тестів; підвищення кваліфікації фахівців-психодіагностів. ВПА здійснює упорядкування реєстру наявних тестових методик України, розробляє та впроваджує єдині психодіагностичні стандарти та стандарти кваліфікації користувачів тестових методик. Сьогодні ВПА має представництва у 16 регіонах країни.



Національна психологічна асоціація (далі – НПА) – об'єднання професійних психологів, національний представник України в Європі. НПА була створена з ініціативи О. Л. Бурлачука в грудні 2011 року, куди увійшли такі асоціації, як: Всеукраїнська

психодіагностична асоціація, Всеукраїнська арт-терапевтична асоціація, Українська асоціація Транзакційного аналізу, Інститут клієнт-центрованої психотерапії, Асоціація дитячих та сімейних психологів України, Київська асоціація практикуючих психологів та психотерапевтів. У липні 2017 року на Європейському психологічному конгресі в Амстердамі НПА було прийнято до складу Європейської Федерації Психологічних Асоціацій (EFPA) як національного представника України. Станом на липень 2024 року загальна кількість членів Асоціації становить 2 133 особи.

В умовах повномасштабного вторгнення НПА здійснює безкоштовні психологічні та медичні консультації для населення в телефонному форматі чи через відеозв'язок з 10 до 20 години щоденно, працюючи в 21 країні Європи.

В Україні психологічні товариства набувають неабиякої популярності відрізняються регіональним і галузевим аспектами, діють з метою обміну науково-практичною інформацією, проте їхня наявність не має чітко структурованого, системного підходу.

4.3. Діяльність Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Провідною науковою установою країни, яка об'єднує науково-прикладні дослідження в різних галузях психології, імплементує їх у суспільство, є Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, створений 1 жовтня 1945 року.

Директором Інституту на момент його створення 1945 року був відомий український педагог, психолог, академік Г. С. Костюк. 1996 року Інституту присвоєно його ім'я.

Нині директором Інституту є доктор психологічних наук, професор, лауреат Державної премії України, заслужений діяч науки і техніки України С. Д. Максименко.



Основною метою діяльності наукової установи є здійснення прикладних фундаментальних досліджень, спрямованих на розв'язання актуальних проблем психологічної науки.

До провідних напрямів діяльності установи відносять:

- підготовку й обґрунтування доцільності реалізації державних цільових програм у сфері психолого-педагогічної науки;
- організацію наукових досліджень за замовленням;
- видавництво друкованих і електронних видань наукової літератури;
- підготовку психологічних кадрів за допомогою навчання в аспірантурі й докторантурі;
- організацію та проведення комунікативних заходів з метою популяризації психологічних знань, результатів досліджень, здійснених у лабораторіях наукової установи;
- методологічний супровід у контексті надання психологічної допомоги населенню й установам різних форм власності.

До складу Інституту входять 15 наукових лабораторій за різними галузями психологічної науки.

У березні 2014 року в лабораторії консультативної психології та психотерапії було створено Кризовий центр медико-психологічної допомоги для організації психологічного супроводу вразливих верств населення: внутрішньо переміщеним особам (ВПО), військовослужбовцям Збройних сил України, пораненим, звільненим з полону.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте діяльність міжнародних психологічних асоціацій в умовах військових викликів і загроз.
2. Розкрийте особливість, мету і завдання трьох (на вибір) вітчизняних психологічних асоціацій.
3. Яка з міжнародних асоціацій вважається найстарішою?
4. Яка вітчизняна установа започаткувала розвиток психологічної науки в Україні?
5. У чому цінність діяльності Всеукраїнської психодіагностичної асоціації, які сучасні виклики вона розв'язує? Відповідь обґрунтуйте.

Тестові питання для перевірки знань

1. Асоціація, створена 1892 року, налічує 157 тисяч дослідників, що характеризується щорічними виборами президента, називається:

- а) Американська психологічна асоціація;
- б) Глобальна психологічна асоціація;
- в) ІТС;
- г) Національна асоціація психологів.

2. Асоціація, яка на початку створення розв'язувала актуальні проблеми суспільства, як-от психічне здоров'я, проблеми, зумовлені пандемією COVID-19, наразі здійснює підтримку біженців, розвиває такі галузі психологічного знання, як психологія травми, кризова психологія:

- а) Американська психологічна асоціація;
- б) Глобальна психологічна асоціація;
- в) Ізраїльська коаліція по роботі з травмою;
- г) Асоціація професійних психологів.

3. Асоціація, створена 2002 року, працює в Україні з 2014 року, спрямована на формування резильєнтного суспільства, здатного долати наслідки екстремальних подій:

- а) Американська психологічна асоціація;
- б) Глобальна психологічна асоціація;
- в) Ізраїльська коаліція по роботі з травмою;
- г) Асоціація професійних психологів.

4. Асоціація, створена О. Бурлачуком у грудні 2011 року, яка наразі провадить активний психологічний супровід населення, що опинилося в складних життєвих ситуаціях в Україні та за кордоном:

- а) Асоціація професійних психологів;
- б) Національна психологічна асоціація;
- в) Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці;
- г) Арт-терапевтична асоціація.

5. Всеукраїнська психодіагностична асоціація була створена:

- а) 2007 року;
- б) 1996 року;
- в) 2013 року;
- г) 2017 року.

6. Асоціація, створена при Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України:

- а) Асоціація професійних психологів;
- б) Національна психологічна асоціація;
- в) Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці;
- г) Арт-терапевтична асоціація.

7. Наукова установа, що впроваджує новітні психологічні дослідження у вітчизняне суспільство, має назву:

- а) Інститут психології імені Г. С. Костюка;
- б) Кризовий центр медико-психологічної допомоги;
- в) Академія педагогічних наук України;
- г) Національна психологічна асоціація.

8. Інститут психології імені Г. С. Костюка було створено:

- а) 1936 року;
- б) 1945 року;
- в) 1996 року;
- г) 2014 року.

9. На базі якої лабораторії Інституту психології імені Г. С. Костюка було створено Кризовий центр медико-психологічної допомоги:

- а) психології особистості ім. П. Р. Чамати;
- б) загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця;
- в) методології та теорії психології;
- г) консультативної психології та психотерапії.

10. Загальна кількість членів якої Асоціації станом на липень 2024 року становить 2 133 особи:

- а) Асоціація професійних психологів;
- б) Національна психологічна асоціація;
- в) Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці;
- г) Всеукраїнська психодіагностична асоціація.

Ключі до тестових завдань

Питання тема	А	Б	В	Г
1	х			
2		х		
3			х	
4		х		
5			х	
6			х	
7	х			
8		х		
9				х
10		х		

Список рекомендованих джерел

1. Американська психологічна асоціація. URL : <https://www.apa.org/research-practice/funding>
2. Арт-терапевтична асоціація. URL : <https://www.art-therapy.org.ua/>
3. Всеукраїнська психодіагностична асоціація. URL : <https://vpa.org.ua/>
4. Глобальний психологічний альянс 2019–2022 років. URL : <https://apaioia.shorthandstories.com/global-psychology-alliance/index.html>
5. Ізраїльська коаліція по роботі з травмою. URL : <https://israeltraumacoalition.org/>

6. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. URL : <http://psychology-naes-ua.institute/>

7. Макієнко Н., Гершанов А. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. К. : 7БЦ, 2023. 120 с.

8. Українська психологічна асоціація. URL : <https://www.ura.guru/about-us>

РОЗДІЛ 5

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

5.1. Професійний розвиток майбутнього психолога.

5.2. Загальні, професійні компетентності психолога.

5.2.1. Основні критерії професійної придатності психолога до практичної діяльності.

5.3. Комунікативна компетентність як умова успішної практичної діяльності психолога.

5.1. Професійний розвиток майбутнього психолога

Професійний розвиток майбутнього психолога є багатограним процесом, який охоплює здобуття теоретичних знань, розвиток практичних навичок, формування професійної етики, само-refлексії тощо. Цей розвиток починається з навчання в закладі вищої освіти й триває впродовж усього професійного життя.

Професійний розвиток – це безперервний процес, який сприяє навчанню впродовж усього життя, що триває протягом кар'єри психолога, та адаптується до змін у практичному середовищі професійних сфер, галузей психології, нової інформації та потреб клієнта.

П. А. Казар'ян (2016) вважає, що професійний розвиток майбутнього психолога починається на етапі професійної підготовки в закладі вищої освіти через вивчення етичних норм і подальше занурення у професійну діяльність.

Враховуючи сучасні виклики, вища освіта все більше покращує та адаптує потрібні умови для професійної підготовки психолога «як компетентного фахівця, орієнтованого на постійний професійний розвиток, що в результаті забезпечує продуктивну професійну діяльність і самореалізацію. Крім успішного оволодіння потрібною базою знань та умінь відповідно до специфіки

обраної спеціальності, важливим є наявність професійно-значущих якостей і практичних навичок, що є однією з умов готовності до професійної діяльності».

Готовність майбутнього психолога до професійної діяльності може охоплювати два взаємодоповнюючих рівня: 1) особистісний, що містить у собі такі складові, як: мотиваційно-ціннісну, емоційну та когнітивну; 2) діяльнісний, що охоплює мотиваційно-ціннісну складову або ставлення студента до майбутньої професії.

Професійна діяльність психолога визначається кваліфікацією, вибором спеціалізації, розвиненою особистісною зрілістю, кар'єрними шляхами та досвідом. На думку І. П. Якимчук (2018), формування особистісної зрілості майбутнього психолога під час професійного навчання є запорукою здійснення успішної професійної діяльності.

Особливості професійної підготовки психологів можуть охоплювати широкий спектр тем і практичних навичок, важливих для успішної роботи в галузі психології. До них можуть належати вивчення: базових психологічних теорій, методів і методик психологічної діагностики, корекції, розробки індивідуальних програм, тренінгів і підтримки клієнтів, уміння працювати з різними людьми, з різними проблемами та в різних підходах.

В. Г. Панок (2016) у зміст професійної підготовки психологів додала три напрями: 1) загальнопсихологічна підготовка; 2) спеціально-психологічна підготовка; 3) спеціалізація в певному напрямі психології.

Н. О. Антонова (2012) професійну підготовку психолога розглядає як процес формування готовності до професійної діяльності, основним засобом якого є самосуб'єктивація (самотворення себе як суб'єкта життєдіяльності загалом і професійної діяльності зокрема).

На думку Н. В. Чепелевої (1999), система професійної підготовки практичного психолога складається з трьох рівнів:

Перший рівень – світоглядний, що забезпечує формування стійкої системи цінностей, засвоєння норм, зразків і правил поведінки відповідно до Етичного кодексу психолога.

Другий рівень – професійний, що передбачає оволодіння відповідною системою знань, технологією майбутньої практичної діяльності, формування психологічної культури.

Третій рівень – особистісний, який відповідає за формування професійно-значущих якостей особистості, її гуманістичної спрямованості, здатності до професійної ідентифікації.

В узагальненому вигляді етапами професійного розвитку психологів вважають:

1 етап – захоплено-романтичний, що виявляється в період першого знайомства з психологією.

2 етап – самоствердження, коли прагнеш «дізнатися щось таке» або опанувати певною «екзотичною методикою», яка стане універсальною для роботи із будь-яким клієнтом.

3 етап – перші розчарування й пошук нових особистісних сенсів у навчанні й подальшій роботі. Це найбільш відповідальні етап. Оскільки тут вирішується основне питання: навчиться студент-психолог долати «кризи розчарування» або вони просто «розчарують» його повністю.

4 етап – початок самостійного вирішення певних психологічних проблем із застосуванням відомих технологій і методів та набуття власного стилю діяльності. На цьому етапі відбувається отримання негативного досвіду від застосування технологій і методів та їхньої власної модифікації.

5 етап – спроби працювати по-новому сприяє певним інсайтам: здобувач вищої освіти починає усвідомлювати, що для подальшої творчої роботи й індивідуального стилю йому потрібні ґрунтовні знання психологічних теорій і методології.

6 етап – звернення до теоретичних і методологічних основ психології, тобто до всього того, що на етапі навчання в закладі вищої освіти в багатьох студентів зазвичай викликає нерозуміння того, навіщо взагалі потрібен цей навчальний матеріал. У певний момент стає зрозуміло, що без цього базису неможливе подальше професійне зростання.

7 етап – імпровізація та творчість на основі оновленої теоретичної і методологічної бази, де органічно поєднуються теорія та практика, наука й психологічне мистецтво.

До етапів професійного розвитку практичних психологів у сучасній Україні відносять:

1. Освітній етап

1. *Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»* – тривалість навчання 4 роки.

Основний зміст: отримання базових знань з психології, вивчення основних психологічних теорій і методів, введення в психологічну діагностику й консультивання, знайомство з етичними стандартами професії тощо. Початкова практика під наглядом викладачів, участь у навчальних, наукових психологічних проєктах тощо.

2. *Освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр»* – тривалість навчання 1,5–2 роки.

Основний зміст: поглиблене вивчення спеціалізованих тем з психології, участь у науково-дослідницьких проєктах, розробка та проведення власних досліджень, практичні курси з психологічного консультивання та терапії тощо. Інтенсивна практика в бізнес-структурах, клініках, школах, соціальних службах під керівництвом досвідчених викладачів-психологів.

2. Практичний етап

1. Стажування та практика:

Мета: набуття практичного досвіду роботи з клієнтами, застосування теоретичних знань на практиці, розвиток професійних навичок.

Особливості: робота під супервізією, проведення консультацій, участь у психотерапевтичних сесіях, розвиток інтервізійних груп.

2. Супервізія:

Мета: забезпечення якості надання психологічних послуг, професійний розвиток, підтримка та зворотний зв'язок від більш досвідчених колег.

Особливості: регулярні зустрічі із супервізором для обговорення складних випадків, аналізу роботи, визначення напрямів для професійного розвитку.

На сьогодні супервізія є визнаним методом фахової підготовки психологів-практиків і підвищення професійної компетентності уже практикуючих фахівців.

3. Професійний розвиток та вдосконалення

1. Безперервне навчання та підвищення кваліфікації у різних формах: участь у семінарах, тренінгах, вебінарах, лекціях, конференціях, курсах підвищення кваліфікації як в Україні, так і за кордоном.

Мета: оновлення знань, вивчення нових методик, адаптація до змін у науково-практичній сфері психології.

2. Членство в професійних асоціаціях, що має переваги доступу до професійних ресурсів, зокрема й міжнародних, можливість обміну досвідом, участь у колективних проєктах, отримання професійної підтримки й акредитації.

Приклади асоціацій: Українська психологічна асоціація, Українська Асоціація Когнітивно-Поведінкової Терапії (УАКПТ), Національна психологічна асоціація (НПА) тощо.

3. Кар'єрний шлях:

Можливості: загалом кар'єра психолога має досить широкі перспективи завдяки попиту на професійні послуги в різних галузях. Відбувається перехід від ролі практикуючого психолога до викладача закладу вищої освіти, керівника психологічного центру, участь у науково-дослідницьких проєктах тощо.

Перспективи: розвиток власної практики, спеціалізація в певних галузях психології (наприклад, дитяча, клінічна, спортивна психологія тощо).

Можливість працювати в різних напрямках, а саме:

1) *клінічна та психотерапевтична практика* (психологи можуть працювати в лікарнях, клініках, реабілітаційних центрах або вести приватну практику. Цей напрям охоплює психотерапію, консультування, психодіагностику, роботу з травмами та психічними розладами. Тут можна обрати спеціалізації: дитяча психологія, психотерапія залежностей, робота з парами, нейропсихологія, травма-фокусна терапія тощо);

2) *освіта й робота з дітьми* (психологи, які працюють в освітній сфері, можуть консультувати дітей і батьків, допомагати розв'язувати проблеми навчання, поведінки, адаптації в колективі, запобігання булінгу, проявам агресії тощо. Вони можуть проводити тренінги для вчителів і батьків, сприяти розвитку інклюзивної освіти);

3) *організаційна та психологія бізнесу* (в бізнесі психологи займаються підбором персоналу, адаптацією співробітників, оцінкою ефективності команди, коучингом і розвитком лідерських якостей тощо. Цей напрям стає дедалі більш популярним, адже компанії розуміють, що психологічний клімат у колективі й індивідуальний розвиток працівників позитивно впливають на продуктивність);

4) *кризова психологія* – це спеціалізація для роботи з людьми, які переживають стресові та кризові ситуації (наприклад, стихійні лиха, травматичні події, втрати). Кризові психологи можуть працювати в державних установах, гуманітарних організаціях, реабілітаційних центрах, забезпечуючи підтримку в екстремальних умовах і критичних ситуаціях життя;

5) *судова та кримінальна психологія (психологічна експертиза)*. Психологи допомагають в аналізі поведінки злочинців, проводять психодіагностику, допомагають з реабілітацією колишніх ув'язнених, а також працюють із жертвами злочинів. Вони часто співпрацюють із правоохоронними органами, складають психологічні профілі та беруть участь у процесі слідства, в судово-медичних і психологічних експертизах. Надають психологічні висновки під час процесів розлучення, всиновлення, опіки, встановлення інвалідності тощо. Виступають у ролі медіатора;

6) *розвиток кар'єрного зростання та професійного коучингу*. Психологи можуть займатися коучингом у сфері професійного й особистого розвитку, допомагаючи людям досягати цілей, розвивати лідерські якості, підвищувати впевненість у собі, а також вибудовувати стратегії кар'єрного розвитку.

Отже, перспективи кар'єри в галузі психології достатньо широкі, продовжують з'являтися нові напрями, оскільки суспільство все більше усвідомлює значення психологічного здоров'я для гармонійного життя.

4. Наукова діяльність – отримання наукового ступеня в галузі психології, що сприяє розвитку наукової бази психології в Україні, робить внесок у світову науку, дає змогу впроваджувати нові методи та підходи в практику.

5. Громадська, волонтерська діяльність – участь у соціальних проєктах, спрямованих на підтримку психічного здоров'я населення, робота з волонтерськими організаціями, проведення просвітницької роботи тощо.

Метою такої діяльності є підвищення обізнаності суспільства про важливість психічного здоров'я, надання психологічної допомоги вразливим групам населення.

Усі вищезазначені етапи забезпечують систематичний і послідовний професійний розвиток психологів в Україні, сприяючи їхньому постійному вдосконаленню та адаптації до сучасних викликів у галузі психічного здоров'я. Методи діагностики кар'єрного шляху й особистісних якостей представлені в додатку Г.

Для розвитку сильних професійних сторін можна виконати вправу «Мої сильні сторони».

Інструкція: потрібно написати якнайбільше своїх сильних сторін (якостей, характеристик), що, на вашу думку, сприятимуть розвитку психологічної кар'єри.

Отже, професійний розвиток майбутнього психолога є тривалим і багатостороннім процесом, що вимагає постійної уваги до власного навчання, практичного досвіду й етичних стандартів. Тільки поєднуючи всі ці аспекти, можна досягти високого рівня професійної майстерності. Психологи можуть спеціалізуватися, розширювати свої знання та відкривати нові напрями для професійного зростання, роблячи свій внесок у здоров'я та добробут людей на різних рівнях.

5.2. Загальні, професійні компетентності психолога

На сьогодні в Україні професія практичного психолога стає все більш актуальною, і її значення та попит продовжує зростати в умовах сучасних викликів, що вказує на важливість цієї професії для суспільства.

Соціальна значущість професії психолога в Україні сьогодні досить висока, і це обумовлено рядом чинників, серед яких:

1. Соціально-політична ситуація в країні: війна, що триває в Україні, створює значний психологічний тиск на населення.

Люди стикаються з травмами, втратами, розлукою, що підвищує потребу в професійній психологічній допомозі. Крім того, проблема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) стала надзвичайно актуальною для ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, цивільного населення та навіть дітей.

2. Зміни в суспільстві: в умовах економічної нестабільності, зростання рівня безробіття, зниження якості життя, а також на фоні війни та постпандемії COVID-19 психологічне здоров'я населення опинилося під серйозною загрозою. Люди шукають підтримку у фахівців, щоб впоратися зі стресом, депресією, тривожністю та іншими психологічними проблемами.

3. Поступове зростання свідомості населення: в Україні поступово зростає усвідомлення важливості психічного здоров'я, розвитку резильєнтності. Усе більше людей звертаються за допомогою до психологів для покращення якості життя, міжособистісних стосунків особистісним та професійним розвитком.

4. Реформування системи охорони здоров'я: у рамках реформування системи охорони здоров'я в Україні більше уваги приділяється психічному здоров'ю, зокрема наданням психологічної допомоги. Це сприяє розвитку професії психолога та підвищує попит на спеціалістів у цій галузі, зокрема клінічних психологів.

5. Реформа освіти та підтримка дітей: в умовах реформування освіти та зростання вимог до дітей школярі та студенти часто стикаються зі стресом і тривожністю. Практикуючі психологи відіграють важливу роль у наданні психологічної підтримки як дітям, так і їхнім батькам, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов навчання тощо.

6. Інтеграція психології в бізнес: психологи все частіше стають частиною корпоративного сектору, займаючись коучингом, консультуванням, розвитком персоналу, управлінням конфліктами та забезпеченням здорового психологічного клімату в організаціях.

Отже, актуальність і затребуваність професії практичного психолога висуває нові вимоги до його професійної підготовки в закладі вищої освіти, де формування загальних і професійних компетентностей, які є ключовими, і вони визначають готовність

особистості до майбутньої професії. Відповідно, до складових підготовки практичного психолога відносять три складові, а саме:

- 1) оволодіння базовими теоретичними знаннями;
- 2) формування особистісних і професійно-значущих якостей;
- 3) формування навичок психологічного консультування, психотерапії, психодіагностики, психокорекції тощо [6].

Аналіз психологічної літератури дав змогу виділити загальні та професійні компетентності, які потрібні практичному психологу для здійснення успішної професійної діяльності [3; 6; 8; 11].

Загальні компетентності включають:

1. Комунікативні навички (додатки Д, Е, Ж, И):

- здатність ефективно спілкуватися з різними людьми та висловлювати свої думки;
- ефективно вербальне та невербальне спілкування;
- здатність активно слухати й надавати зворотний зв'язок;
- уміння будувати довірливі стосунки з клієнтами та колегами.

2. Критичне мислення:

- уміння аналізувати інформацію та її інтерпретація;
- оцінювати факти й аргументи;
- приймати зважені рішення на основі наукових даних.

3. Емоційний інтелект (додаток К):

- розуміння й управління власними емоціями;
- розуміння й управління емоціями інших;
- прояв емпатії до інших;
- використання навичок саморегуляції у стресових ситуаціях.

4. Етичні принципи:

- дотримання етичних норм і стандартів професійної діяльності;
- конфіденційність і захист приватності клієнтів;
- повага до різноманітності, культурних особливостей тощо.

5. Самоусвідомлення та саморефлексія (додаток М):

- розуміння власних сильних і слабких сторін;
- постійна робота над особистим і професійним розвитком;
- здатність до саморефлексії та корекції поведінки.

Професійні компетентності охоплюють:

1. Знання психологічних теорій і методів:

– глибоке розуміння основних психологічних теорій (психоаналіз, когнітивно-поведінкова терапія, гуманістична психологія тощо);

– знання методів психологічної діагностики, корекції та інтервенцій;

– здатність застосовувати наукові підходи в практичній діяльності.

2. Навички консультивання:

– ефективно проведення психологічних консультацій;

– використання різних технік і методик для роботи з клієнтами;

– уміння адаптувати підхід залежно від індивідуальних потреб клієнта.

3. Дослідницькі навички:

– проведення наукових досліджень у галузі психології;

– уміння аналізувати отримані результати, робити висновки, використовувати статистичні методи;

– публікація результатів досліджень у наукових журналах і виступи на конференціях, круглих столах тощо.

4. Практичний досвід:

– проходження практики в реальних умовах, що охоплює роботу з клієнтами під наглядом досвідчених фахівців;

– робота з клієнтами з різними психологічними проблемами;

– застосування теоретичних знань на практиці.

5. Спеціалізовані знання та навички:

– вузька спеціалізація в певній галузі психології (клінічна, дитяча, педагогічна, організаційна, спортивна психологія тощо);

– уміння працювати з певними групами клієнтів (діти, підлітки, дорослі, люди з особливими потребами);

– використання спеціалізованих методик і технік для роботи з конкретними проблемами.

Отже, вищеперераховані компетентності є основою професійної підготовки психологів і забезпечують їхню здатність ефективно працювати в різних контекстах, надавати якісну допомогу клієнтам і постійно розвиватися в своїй професії.

5.2.1. Основні критерії професійної придатності психолога до практичної діяльності

Професійна придатність – це сукупність особистісних якостей (психічних і психофізичних), знань, навичок і психологічних характеристик, які дають змогу людині ефективно виконувати професійні обов'язки та відповідати вимогам певної професії. У контексті психолога це означає, що спеціаліст має відповідний рівень емоційної стійкості, етичної відповідальності, комунікативних навичок, професійних знань та особистісних якостей, що дають змогу надавати кваліфіковану психологічну допомогу.

Професійна придатність психолога визначається співвідношенням вимог професії до індивідуальних особливостей людини.

Професійна придатність передбачає, що фахівець здатен:

1. *Виконувати свої обов'язки на високому рівні*, використовуючи професійні знання та навички.

2. *Гарантувати безпеку клієнту*, дотримуючись етичних стандартів і конфіденційності.

3. *Адаптуватися до нових умов*, постійно підвищувати кваліфікацію та розвивати професійні компетенції.

4. *Зберігати психологічне здоров'я*, уникати або попереджати емоційне вигорання та інших особистісних чинників, які можуть вплинути на якість роботи.

Отже, професійна придатність є показником відповідності людини певній професії та є основою для її ефективної і безпечної діяльності.

До основних критеріїв професійної придатності психолога додають кілька ключових аспектів, які забезпечують ефективність його роботи та успішну взаємодію з клієнтами:

1. *Емоційна стійкість* – здатність витримувати емоційне навантаження, не брати проблеми клієнтів занадто близько до серця та зберігати професійний підхід у складних ситуаціях.

2. *Емпатія* – як уміння розуміти та відчувати емоції інших людей, ставити себе на їхнє місце, зберігаючи водночас об'єктивність і дистанцію.

3. *Комунікативні навички* – здатність налагоджувати довірливий контакт із клієнтом, ефективно спілкуватися, уважно слухати, проявляти емпатію та розуміти невербальні сигнали, ставити запитання і формулювати свої думки. Це допомагає клієнтам відчувати себе почутими та відкритими для співпраці.

4. *Психологічна культура* – знання етичних норм і правил роботи психолога, вміння дотримуватися конфіденційності та професійної етики.

5. *Саморегуляція та саморефлексія* – здатність контролювати власний емоційний стан, аналізувати свою роботу й проводити корекцію власної поведінки в разі помилок або труднощів.

6. *Аналітичні здібності* – вміння аналізувати ситуацію, виявляти причини проблем і знаходити найефективніші методи їх вирішення.

7. *Знання та професійні компетенції* – володіння сучасними методами й техніками психологічної роботи, знання психологічних теорій і підходів, а також постійне підвищення кваліфікації та навчання.

8. *Етична відповідальність* – повага до прав і гідності клієнта, збереження конфіденційності, уникання конфлікту інтересів і забезпечення професійної допомоги на високому рівні.

9. *Уміння працювати в команді* – іноді психологи працюють у міждисциплінарних командах, тому важливо уміти співпрацювати з іншими спеціалістами (лікарями, дефектологами, логопедами, соціальними працівниками та ін.) задля забезпечення комплексної допомоги клієнту.

10. *Гнучкість та адаптивність* – психолог повинен бути готовий до різних кризових ситуацій і випадків, уміти адаптувати методи й підходи до потреб клієнта, знаходити творчі рішення в нестандартних ситуаціях.

11. *Фізична та психологічна витривалість* – робота психолога може бути виснажливою, тому важливо мати достатньо енергії та ресурсів для тривалого підтримання якості роботи без втрати професійної ефективності.

Загалом професійна придатність психолога містить у собі особисті якості, моральні принципи, високий рівень знань і професійних навичок, які забезпечують ефективну психологічну підтримку та допомогу.

Визначення професійної придатності психолога є важливим, оскільки це допомагає забезпечити якісну психологічну допомогу та захистити клієнтів від можливих ризиків.

До основних причин визначення професійної придатності відносять:

1. **Забезпечення якості послуг.** Оцінка професійної придатності дає змогу переконатися, що психолог має потрібні знання, навички та особисті якості для надання ефективної допомоги клієнтам.

2. **Захист клієнтів.** Психологічна діяльність передбачає роботу з вразливими людьми, і низький рівень кваліфікації або відсутність емоційної стабільності в психолога можуть призвести до шкоди для клієнтів. Оцінка придатності допомагає зменшити ризики непрофесійного втручання.

3. **Попередження професійного вигорання.** Самооцінка професійної придатності допомагає психологу вчасно помітити ознаки емоційного вигорання або особистих проблем, які можуть впливати на якість роботи, і вжити заходів для відновлення емоційного ресурсу.

4. **Стимулювання професійного розвитку.** Регулярне оцінювання своєї придатності спонукає психологів до постійного навчання, підвищення кваліфікації та розвитку нових навичок, що підвищує їхню професійну компетентність.

5. **Збереження етичних стандартів.** Оцінка професійної придатності допомагає дотримуватися етичних принципів, що особливо важливо в роботі з конфіденційною інформацією та у міжособистісних стосунках з клієнтами. Вона допомагає фахівцю залишатися в межах етичних норм, зокрема щодо об'єктивності та неупередженості.

6. **Ефективна взаємодія з колегами.** Придатний до професії психолог краще співпрацює з іншими спеціалістами та знаходить спільну мову в командній роботі, що є важливим для комплексного підходу до вирішення проблем клієнта.

7. Підтримка репутації професії. Високі стандарти професійної придатності підвищують довіру до професії психолога в суспільстві, формують позитивний імідж і сприяють поширенню культури психологічного здоров'я.

Отже, знання відповідних компетентностей і визначення професійної придатності психолога сприяє підвищенню якості психологічної допомоги, захисту клієнтів і професійного розвитку спеціаліста, що є критично важливим для суспільства і для самого психолога.

5.3. Комунікативна компетентність як умова успішної практичної діяльності психолога

Комунікативна компетентність є ключовою складовою успішної практичної діяльності психолога. Вона охоплює не лише здатність ефективно спілкуватися, але й уміння будувати довірливі стосунки, розуміти емоційний стан клієнта, а також правильно інтерпретувати його вербальні та невербальні сигнали й інше.

Професійне становлення майбутніх практичних психологів тісно пов'язане із формуванням мовленнєвої компетентності як важливої складової їхньої психологічної культури.

У реаліях інформаційного суспільства освіта повинна сприяти розвитку різних аспектів держави (соціальному, науковому, економічному тощо), що зумовлено сучасними змінами, де інтереси й потреби кожної людини будуть забезпечені державою, де освіта буде орієнтована на підтримку індивідуальних освітніх шляхів, спрятиме індивідуальному розвитку людини, оволодінню нею званнями та кваліфікацією для подальшого успішного особистого й професійного життя. Зазначимо, що кваліфікація зумовлена типом набутої освіти та документами, що надають право на виконання певної професійної діяльності. Водночас кваліфікація тісно пов'язана із поняттям «компетентність», яку розглядають як інтегративне явище, що базується на знаннях і складається з трьох рівнів:

1) інтелектуальні дії, які виступають підґрунтям формування компетентності;

2) особистісні якості, як-от: самостійність, цілеспрямованість, відповідальність, організованість тощо, які визначають характер майбутніх компетентностей;

3) найвищий рівень – індивідуальний зміст компетентності.

У психологічних літературних джерелах поняття «компетентність» іноді використовується як синонім таких понять, як професіоналізм і готовність до професійної діяльності; як критерій розуміння навколишнього світу й адекватність взаємодії з ним; як сукупність знань, умінь і навичок, що дають змогу успішно виконувати певну професійну діяльність; як певний рівень сформованості суспільно-практичного досвіду людини; як рівень оволодіння соціальними й індивідуальними формами активності, що дає нагоду людині в межах своїх здібностей і статусу ефективно функціонувати в суспільстві; як сукупність професійних здібностей, що допомагають реалізувати посадові вимоги на певному рівні.

У процесі професійного становлення фахівець, проявляючи компетентність в одному або іншому питанні, поступово набуває здатності бути компетентним у здійсненні своєї діяльності загалом й у виконанні своїх функціональних обов'язків зокрема.

Поняття «компетентність» часто ототожнюють із професіоналізмом і визначають як властивість особистості, як ситуативну адаптивність у ситуаціях спілкування, вільне володіння комунікативними засобами та комунікативною поведінкою. Компетентність у спілкуванні залежить від опанування трьох сторін спілкування – перцептивної, інтерактивної та комунікативної, що дає підстави свідчити про різні види компетентностей у спілкуванні:

– особистісна компетентність, що пов'язана із власною особистістю та її життєдіяльністю;

– комунікативна компетентність, що охоплює сферу взаємин з людьми;

– діяльнісна компетентність, що проявляється в різноманітні форм і видів діяльності людини.

У психології під комунікативною компетентністю розуміють складну особистісну характеристику, що охоплює комунікативні здібності й уміння, психологічні знання у сфері спілкування,

характеристики особистості, психологічні стани, що супроводжують процес спілкування.

Вітчизняні та зарубіжні учені (Л. В. Долинська, Дж. Равен, О. В. Сидоренко та ін.) вважають, що комунікативна компетентність є набором комунікативних якостей і комунікативних здібностей, які мають вагомий вплив на досягненні цілей особистості, зокрема через вербальне спілкування.

Узагальнення досліджень дає змогу розглядати комунікативну компетентність як систему внутрішніх ресурсів, знань, якостей, здібностей, умінь (когнітивні можливості людини до сприймання, оцінювання та інтерпретації ситуацій, орієнтування в комунікативних діях під час спілкування, управління комунікативною поведінкою та її відповідна корекція, знання правил етики, вербальні та невербальні засоби спілкування тощо), все це допомагає встановлювати й підтримувати потрібні контакти із співрозмовниками, впливає на перебіг міжособистісних взаємодій, виконання соціальних ролей та ефективність комунікативних ситуацій.

У дослідженнях (І. М. Бевзюк, Л. В. Долинської, О. А. Низовець, О. В. Сидоренко, В. П. Черевко та ін.) зазначається, що комунікативна компетентність є комплексною якістю особистості, на основі якої формується адаптивність у ситуаціях спілкування, яка сприяє вільному володінню засобами соціальної поведінки та водночас має складну структуру. Єдиного підходу до наповнення структури комунікативної компетентності дослідники не виявляють, проте важливо відмітити, що значущими у структурі є комунікативні здібності (Ю. М. Ємельянов, О. В. Сидоренко та ін.), комунікативні уміння й навички, знання з психології спілкування (І. М. Бевзюк, Н. Б. Завіниченко та ін.).

Найпоширенішою структурою комунікативної компетентності є її розподіл на компоненти:

– когнітивний компонент, до складу якого входять: знання мови та граматики, психологічні й комунікативні знання, перцептивні здібності, етика спілкування та культура мовлення тощо (Низовець О. А, Черевко В. П. та ін.);

– емоційний компонент, що охоплює соціальні установки, життєвий, емоційний і комунікативний досвід, взаємовідносини

особистості, невербальні засоби тощо (О. А. Низовець, В. П. Черевко та ін.);

– поведінковий компонент, що проявляється через комунікативні уміння та навички, комунікативні й організаторські здібності, здатність до встановлення контакту та співпраці й використовувати потрібні стратегії поведінки для вирішення конфліктів тощо (І. М. Бевзюк, О. А. Низовець, В. П. Черевко та ін.).

Комунікативну компетентність розглядають як один з компонентів психологічної готовності до професійної діяльності та вважають значущою складовою професійної компетентності фахівців різного профілю, водночас кожна професійна діяльність має власну специфіку, що висуває вимоги до індивідуально-психологічних характеристик професіонала, передбачає свій набір професійно-значущих якостей і змінює структуру й зміст комунікативної компетентності, надаючи їй своїх особливостей, зокрема і в професії психолога.

Професійна діяльність психолога передбачає необхідність постійних суб'єкт – суб'єктних взаємин, тобто встановлення та підтримання контактів із дітьми і людьми будь-якого віку, з різними індивідуально-особистісними властивостями, тому рівень розвитку комунікативної компетентності напряду впливає на здійснення успішної професійної діяльності психолога, сприяє особистісному та професійному зростанню, конкурентоспроможності й особистій задоволеності.

Для професії психолога особливого значення набуває високий рівень комунікативної компетентності, оскільки спілкування є одним із основних засобів професійної діяльності психолога, без якого не можуть бути вирішені професійні завдання.

Комунікативна компетентність у професії психолога забезпечує ефективність комунікативного процесу, сприяє ефективним комунікативним діям у певних ситуаціях міжособистісної взаємодії та успішному функціонуванню в професійному середовищі.

Комунікативна компетентність є невід'ємною умовою успішності практичної діяльності психолога. Вона забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, сприяє побудові довірливих відносин і дає змогу досягати поставлених терапевтичних цілей.

Питання для самоконтролю

1. В який період починається професійний розвиток майбутнього психолога?
2. Які рівні охоплює готовність майбутнього психолога до професійної діяльності?
3. Назвіть загальні та професійні компетентності психолога.
4. Перерахуйте етапи професійного розвитку практичних психологів у сучасній Україні.
5. Які компоненти входять у структуру комунікативної компетентності?
6. Значення комунікативної компетентності в професійній діяльності психолога.

Тестові питання для перевірки знань

1. Професійний розвиток – це:

- а) лінійний процес, який сприяє навчанню психолога та допомагає адаптуватися до змін у практичному середовищі, професійних сфер, галузей психології, нової інформації та потреб клієнта;
- б) процес, який сприяє отриманню нових знань і навичок психолога, що в подальшому допомагає адаптуватися до потреб клієнта;
- в) безперервний процес, який сприяє навчанню впродовж усього життя, що триває протягом кар'єри психолога й адаптується до змін у практичному середовищі, професійних сфер, галузей психології, нової інформації та потреб клієнта;
- г) усі відповіді правильні.

2. Коли починається професійний розвиток майбутнього психолога:

- а) на етапі підвищення кваліфікації та участі у вебінарах і майстер-класах;
- б) на етапі професійної підготовки в закладі вищої освіти;
- в) на етапі вступу до професійних психологічних асоціацій;
- г) усі відповіді правильні.

3. Готовність майбутнього психолога до професійної діяльності – це:

а) соціокультурний і психологічний феномен, що містить у собі впорядковану сукупність ціннісно-змістовних регуляторів, які забезпечують стабільність його суб'єктної позиції та емоційно-вольових станів;

б) суб'єктивний стан майбутнього психолога, який є здатним і підготовленим до виконання певної професійної діяльності й прагне її виконувати;

в) соціокультурний і психологічний феномен, що містить у собі впорядковану сукупність ціннісно-змістовних регуляторів, які забезпечують стабільність його суб'єктної позиції та емоційно-вольових станів, що дає змогу виконувати певну професійну діяльність;

г) усі відповіді правильні.

4. Які з перерахованих нижче властивостей та якостей належать до професійно-значущих якостей практичного психолога:

а) емоційна стабільність, високий самоконтроль;

б) наполегливість, старанність, цілеспрямованість;

в) щирість, доброта, сумлінність, самодостатність;

г) усі відповіді правильні.

5. До складових підготовки практичного психолога відносять:

а) оволодіння базовими теоретичними знаннями, формування особистісних та професійно-значущих якостей, формування навичок психологічного консультування, психотерапії, психодіагностики, психокорекції;

б) оволодіння знаннями з консультування, формування навичок психологічного консультування;

в) оволодіння теоретичними знаннями з психології спілкування та психотерапії, формування особистісних якостей, формування навичок психотерапії;

г) усі відповіді правильні.

6. Кваліфікація – це:

- а) наявність підготовки, професійних знань, навичок і досвіду, які дають змогу особі належно проводити певні дії;
- б) рівень підготовленості, майстерності, ступінь готовності до виконання праці за визначеною спеціальністю чи посадою;
- в) здатність працівника виконувати конкретні завдання й обов'язки в межах конкретної роботи;
- г) усі відповіді правильні.

7. Підґрунтям для розвитку професійної зрілості є:

- а) розвиток професійної компетентності, творчості, ініціативи, виконання професійних завдань на високому рівні;
- б) розвиток ключових компетентностей, креативності, ініціативи, швидкості виконання професійних завдань на високому рівні;
- в) розвиток комунікативної компетентності, креативності, ініціативності, швидкості виконання професійних завдань на високому рівні;
- г) усі відповіді правильні.

8. Які з рівнів входять до системи професійної підготовки практичного психолога:

- а) перший рівень – світоглядний, що забезпечує формування стійкої системи цінностей, засвоєння норм, зразків і правил поведінки відповідно до Етичного кодексу психолога;
- б) другий рівень – професійний, що передбачає оволодіння відповідною системою знань, технологією майбутньої практичної діяльності, формування психологічної культури;
- в) третій рівень – особистісний, який відповідає за формування професійно-значущих якостей особистості, її гуманістичної спрямованості, здатності до професійної ідентифікації;
- г) усі відповіді правильні.

9. Професійні компетентності психолога охоплюють:

- а) знання психологічних методів, навички консультивання, практичний досвід, спеціалізовані знання та навички;
- б) знання психологічних теорій, дослідницькі навички, спеціалізовані знання та навички;
- в) знання психологічних теорій і методів, навички консультивання, дослідницькі навички, практичний досвід, спеціалізовані знання та навички;
- г) усі відповіді правильні.

10. Поведінковий компонент комунікативної компетентності проявляється через:

- а) комунікативні уміння та навички, комунікативні й організаторські здібності, здатність до встановлення контакту та співпраці й використання відповідних стратегій поведінки для вирішення конфліктів та ін.;
- б) комунікативні уміння, комунікативні здібності, здатність до встановлення контакту та ін.;
- в) комунікативні й організаторські здібності, здатність до співпраці та використання відповідних стратегій поведінки для вирішення конфліктів та ін.;
- г) усі відповіді правильні.

Ключі до тестових завдань

тема \ Питання	А	Б	В	Г
1			+	
2		+		
3	+			
4				+
5	+			
6				+
7		+		
8				+
9			+	
10	+			

Список рекомендованих джерел

1. Бугайчук Т. А., Коханець А. С., Заушнікова М. Ю. Основні підходи до розуміння ділової репутації в сучасній зарубіжній та вітчизняній науці. *Вісник Національного університету оборони України* : зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 6 (70). С. 14–23. DOI : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-14-22> ; URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/15889>

2. Гладка М. А., Заушнікова М. Ю. Особистісна зрілість психолога: психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. С. 90–94.

3. Долинська Л. В., Заушнікова М. Ю. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. ред. І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 15 (60). С. 35–46. URL : <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1118> ; DOI : 10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).04

4. Заушнікова М. Ю. Теоретико-методологічні аспекти застосування соціально-психологічного тренінгу у професійній підготовці здобувачів вищої освіти. *Управління публічними фінансами та проблеми забезпечення національної економічної безпеки* : збірник тез Міжнародного податкового конгресу, м. Ірпінь, 3 грудня 2020 р. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 726–729. URL : <http://surl.li/pfwjx>

5. Заушнікова М. Ю., Долинська Л. В., Тонкопей Ю. Л. Комунікативна компетентність психолога як умова його ефективності в реаліях інформаційного суспільства. *Psychologist communicative competence as a condition for his efficiency in the realities of the information society. Monograph: exploring the digital economy and digital society. (DEDS2024)*. Edited by Olha Blaha, Iryna Ostopolets.

Katowice : Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowice, Poland, 2024. P. 252–264. DOI : 10.54264/M036 ; URL : <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/f22f3113112eb3a985d36ee5fdb6747.pdf>

6. Іванова О., Корсун С, Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. К. : Видавництво : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.

7. Карпюк Ю. Я. Комунікативна компетентність як складова успішного професійного розвитку психолога. *Scientific Journal Virtus*. 2019, October. Вип. 1, № 36. С. 41–57.

8. Мороз Л., Діхтяренко С. Особистісні детермінанти готовності студентів-психологів до здійснення професійної кар'єри. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 67(3). С. 89–98. DOI : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-89-98>

9. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Петухова І. О., Богдановський І. В., Калениченко Р. А. та ін. за заг. ред. О. Льовкіної. Ірпінь : Університет ДФС України, 2022. 318 с. URL : <https://dpu.edu.ua/kaf-psyh-pedgsots>

10. Пономаренко Т. Особливості комунікативної медіакомпетентності сучасних психологів-студентів і практиків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 12 (57). С. 90–99. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).08)

11. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення в професію. Вид-во : Каравела, 2023. 248 с.

12. Психологія особистості : навчальний посібник / укладачі І. О. Петухова, Р. А. Калениченко, О. Г. Льовкіна та ін. ; за заг. ред. Є. М. Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.

13. Синишина В. Професійна підготовка майбутніх практичних психологів: проблеми методології і методики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. № 15. С. 92–96. DOI : <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.92-96>

14. Мотиваційна готовність здобувачів вищої освіти до майбутньої професії психолога / Столярова О. М., Сафін О. Д., Діхтяренко С. Ю., Рабодзей Т. С. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 6 (64). С. 105–109.

15. Хуртенко О. В., Якимчук І. П. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 186–192.

16. Шевченко С. В., Фалько Н. М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Габітус*. 2020. № 2 (18). С. 143–148.

РОЗДІЛ 6

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА

6.1. Професійні деформації в роботі психолога.

6.2. Засоби щодо попередження професійних деформацій психолога.

6.3. Професійне вигорання: маркери та способи подолання.

6.1. Професійні деформації в роботі психолога

Сучасні умови здійснення професійної діяльності та життєдіяльності в умовах війни можуть значно посилити ризик професійних деформацій серед фахівців, особливо тих, хто працює у сфері допомоги іншим, як-от психологи, медики, соціальні працівники, військові та волонтери тощо. Кризові умови життєдіяльності, травматичний досвід роботи, складні ситуації тощо ставлять психолога в екстремальні умови праці, створюють високе емоційне навантаження, а також загострюють почуття відповідальності, що може сприяти швидкому розвитку професійних деформацій та емоційного вигорання, що в подальшому негативно впливатиме на ефективність здійснення професійної діяльності.

Професійні деформації – це зміни в особистості, поведінці та підходах людини, що розвиваються під впливом специфіки її професійної діяльності. Вони можуть бути пов'язані з певними рисами характеру, звичками, стилем мислення й емоційного реагування, які сформувалися або загострилися через тривалий досвід роботи в певній сфері.

Часто поняття «професійна деформація» та «емоційне (професійне) вигорання» ототожнюють, проте поняття «професійна деформація» більш широке, оскільки містить у собі ще й проблеми професійного розвитку.

На думку М. Е. Білова, Г. Ш. Коваль, К. Ю. Дорошенко (2022), «професійна деформація (від лат. *Deformatio* – спотворення) – вид емоційно-когнітивного спотворення, що виникає під

впливом професійної діяльності. Це проявляється в професійних обов'язках та інтересах, у повсякденних звичках і поведінці, спілкуванні з близькими та реакціях на те, що відбувається».

Професійні деформації не завжди негативні; деякі зміни можуть бути корисними, зокрема підвищення стійкості до довготривалого стресу або розвиток емпатії в професіях, що вимагають високого рівня спілкування. Однак негативні деформації здебільшого знижують ефективність роботи, погіршують міжособистісні стосунки та впливають на психічне здоров'я фахівця.

Т. В. Іванова (2019) вважає, що виникають професійні деформації, саме в професії психолога, які можуть довгий час протікати непомітно й виникати раніше ніж у інших професій. Також є загроза виникнення професійних деформацій у майбутнього психолога ще на етапі навчання в закладі вищої освіти. Деякі здобувачі майже з перших днів навчання відчують себе «справжніми психологами», «психологами професіоналами», «психологами всезнаючими» та починають виставляти діагнози оточуючим, активно роздавати поради й консультивати. У них виникає «ілюзія всемогутності», що можуть впоратися з усіма проблемами, всім допомогти, але водночас можуть не відокремлювати себе від інших, від професії і життя (проникнення Я-професійного в Я-особистісне), відповідно, в подальшому деформації стають складовою їхньої особистості, це як «відчуження власного Я на користь професії». Тобто, професійна деформація – це сильний відбиток професійної діяльності на особистості людини.

До структури професійної деформації вносять емоційно-вольову, когнітивну, поведінкову й особистісну складову, де в останній складовій (особистісний) особливе значення відіграють самооцінка та самосприйняття особистості.

До основних рис професійних деформацій фахівців відносять:

1. *Емоційне вигорання*: часто зустрічається в професіях, що вимагають інтенсивного емоційного залучення (психологи, лікарі, педагоги, соціальні працівники). Виникає внаслідок хронічного стресу та перевантаження.

2. *Втрата емпатії та чуйності*: фахівці можуть стати менш чутливими до емоцій і потреб інших людей та колег, що призводить до формалізму в роботі.

3. *Цинізм і скептицизм*: проявляється як схильність ставитися до людей і ситуацій з недовірою, іноді навіть із зневагою. Часто такий прояв є наслідком розчарувань або постійних труднощів у роботі.

4. *Шаблонне мислення*: фахівець починає сприймати різні ситуації лише з позицій своєї професії, втрачає індивідуальний підхід, що в подальшому обмежує сприйняття та заважає гнучкості в роботі.

5. *Втрата інтересу до професійного розвитку*: ігнорування нових методик, технологій, підходів, програм тощо, відмова від підвищення кваліфікації, курсів. Усе це може призвести до застою і навіть до професійної непридатності фахівця.

6. *Перенесення професійних підходів у повсякденне життя*: часто проявляється в оцінці друзів, рідних або навіть себе за професійними критеріями, що може викликати непорозуміння та конфлікти.

М. Е Білова вважає, що «прояви професійної деформації можуть охоплювати професійно зумовлені акцентуації (домінування певних якостей), професійні стреси, порушення соціальної взаємодії, нестабільність самооцінки, незадоволеність роботою, фізіологічний дискомфорт, порушення мотиваційної сфери, внутрішні конфлікти, підвищена ситуативна безпорадність, професійні страхи, страхи перспективи».

До загальних причин розвитку професійних деформацій фахівця відносять: різні індивідуальні (онтогенетичні) зміни, вікові зміни та їх різний темп, зміст професії, соціальне оточення, значущі життєві події й випадкові ситуації.

До основних психологічних причин професійних деформацій фахівця відносять:

– стереотипи в професійній діяльності (узагальнені, часто спрощені та некритично сприйняті факти про певні аспекти роботи, поведінку клієнтів, колег чи власну роль у професії. Такі стереотипи можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на якість професійної діяльності. З одного боку, вони можуть полегшити прийняття рішень у стандартних ситуаціях, з іншого – призвести до підвищення, зниження ефективності та навіть конфліктів);

– механізми психологічного захисту в професійній діяльності (допомагають фахівцям справлятися з емоційним навантаженням, уникати стресу, зберігати психічну рівновагу та захищати власне «Я» від негативних впливів. Ці механізми особливо важливі для фахівців, які працюють з людьми в стресових, кризових або конфліктних ситуаціях);

– стагнація (стан застою або зупинки) в розвитку, коли процеси чи діяльність припиняють рух вперед. У професійному контексті стагнація означає прогрес або розвиток в кар'єрі чи професійній діяльності, коли фахівець перестає вдосконалювати свої навички, розвивати нові компетенції або приймати сучасні виклики. Може відчуватися як втрата інтересу до роботи, зниження продуктивності або ж відчуття «застрягання» на одному рівні без перспективи та змін;

– психічні й фізіологічні зміни;

– акцентуації характеру та надмірне загострення специфічних рис, що носить компенсаторний характер і з більшою ймовірністю проявляється в осіб з невисоким рівнем професійних здібностей;

– високий рівень домагань поєднаний із сильним захопленням професійною діяльністю, а також ранньою та надмірно вузькою професійною спеціалізацією;

– штучна професійна ідентичність, керування фіктивними цілями (наприклад, модно, престижно, конформізм).

На сьогодні вчені та психологи не дійшли спільної думки щодо форм і видів професійної деформації через відсутність чітко визначених критеріїв.

На думку І. М. Хоржевської (2019), види професійної деформації мають епізодичний, стійкий, поверховий, глобальний, позитивний і негативний характер.

Ознаки професійної деформації психолога можуть виявлятися в різних аспектах його професійної діяльності й особистого життя, а саме:

1. *Зниження емпатії*: психолог стає менш чутливим до емоцій клієнтів, сприймає їхні проблеми байдуже або формально, що може заважати встановленню довірливого контакту з клієнтом.

2. *Емоційна бадьорість*: виникає відчуття почуття втоми, зниження інтересу до роботи, виснаження. Психолог може відчувати емоційну бадьорість, яка супроводжується відчуттям безпорадності та розчарування.

3. *Емоційне вигорання*: постійний стрес і емоційна напруга на робочому місці можуть спричинити виснаження, зниження мотивації та інтересу до роботи.

4. *Деформація сприйняття*: психологи можуть почати сприймати людей через призму своїх професійних знань, що іноді призводить до стереотипізації та втрати чутливості до індивідуальних особливостей клієнтів.

5. *Перенесення професійних підходів в особисте життя або складнощі в особистих стосунках*: професійні навички можуть переноситися на особисте життя, де психолог може неправильно інтерпретувати поведінку близьких, прагнучі їх «лікувати», що може викликати напруженість у стосунках.

6. *Перенапруження в межах професії*: психологи можуть почати виявляти схильність до втручання у справи інших, навіть поза робочим середовищем.

7. *Ідентифікація з роллю*: втрата межі між професійною та особистою ідентичністю може призвести до труднощів у розмежуванні роботи й відпочинку.

8. *Цинізм і негативне ставлення до клієнтів*: психолог починає ставитися до клієнтів із недовірою або навіть зневагою, втрачає віру в можливість зміни й ефективність своєї роботи.

9. *Формальний підхід до роботи*: психолог використовує шаблонні методи без адаптації до конкретного клієнта, ігнорує індивідуальні потреби, які можуть призвести до зниження якості психологічного процесу.

10. *Втрата професійної дистанції*: психолог може або надто зблизитися, «здружитися» із клієнтом.

11. *Схильність до використання «гіпердіагностики»*: психолог може діагностувати все навколо, навіть у звичайних ситуаціях, виявляючи професійний погляд поза роботою.

12. *Відсутність інтересу до професійного розвитку*: втрата мотивації до навчання та підвищення кваліфікації, ігнорування нових методик і підходів.

13. *Прагнення до контролю та сильної відповідальності за результати*: психолог може брати на себе серйозну відповідальність за зміни в житті людей, відчувати провину за свої труднощі.

14. *Ігнорування власних потреб*: занадто сильне фокусування на проблемах клієнтів без належної уваги до власного психічного та душевного стану, нехтування відпочинком і самодопомогою.

Одним із важливих проявів професійної деформації психолога є недотримання етичних принципів у професійній діяльності, що може мати серйозні наслідки як для клієнтів, так і для самого психолога.

1. *Конфіденційність*: розголошення інформації без згоди клієнта порушує довіру і може завдати шкоди.

2. *Професійна компетентність*: психолог, який працює поза межами своєї кваліфікації або спеціалізації, може завдати шкоди клієнтам.

3. *Конфлікт інтересів*: залучення особистих чи фінансових інтересів може призвести до упередженості.

4. *Відсутність інформованої згоди*: недостатнє інформування клієнтів про процес консультування, терапії та її наслідки є етично неприйнятним.

5. *Неетичні методи*: використання недоведених чи небезпечних методик може загрожувати здоров'ю клієнтів.

6. *Неповага до автономії клієнта («Зробити всім добре»)*: примус до участі в консультуванні, терапії або маніпуляції можуть призвести до втрати довіри.

Дотримання етичних стандартів є критично важливим у професійній діяльності психолога для встановлення безпечного й ефективного психологічного процесу.

6.2. Засоби щодо попередження професійних деформацій психолога

Для запобігання професійним деформаціям психолога важливо дотримуватися професійної етики, займатися саморефлексією, шукати підтримку колег і дбати про власне психічне здоров'я.

Попередження професійних деформацій психолога вимагає комплексного підходу, охоплюючи:

1. *Регулярні супервізії*: залучення до супервізійних груп або особистих консультацій з досвідченими колегами допомагає виявляти й обговорювати проблеми.

2. *Освіта та підвищення кваліфікації*: постійне навчання й участь у семінарах, курсах тощо дають змогу підтримувати професійні знання та навички на високому рівні.

3. *Саморефлексія*: ведення щоденника або регулярне обмірковування власного досвіду допомагає усвідомлювати власні емоції та реагувати на них.

4. *Професійна етика*: дотримання етичних норм і стандартів у роботі психолога допомагає уникнути конфліктів інтересів і підходів, які можуть призвести до деформацій.

5. *Встановлення чітких меж*: розмежування професійних і особистісних стосунків, а також встановлення меж між роботою та особистим життям.

6. *Здоровий спосіб життя*: регулярна фізична активність, здорове харчування й достатній сон сприяють загальному благополуччю.

7. *Соціальна підтримка*: спілкування з колегами, друзями та родиною допомагає зберігати емоційний баланс і знижує ризик вигорання.

8. *Техніки управління стресом*: оволодіння методами релаксації, медитації та дихальних практик може знижувати рівень стресу й благотворно впливати на психічне здоров'я фахівця, стати мобільним, стресостійким і ефективним, зокрема вправа «Протистресове дихання», «Хвилинна м'язова релаксація», «Заземлення» (додаток Л).

6.3. Професійне вигоряння: маркери та способи подолання

Термін «професійне вигоряння» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як «наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці». Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою, а тому «вигоряння» класифікується як синдром, супутні симптоми якого впливають на стан здоров'я. 5–7 % населення мають синдром професійного вигоряння.



Першим дослідником професійного вигоряння став Герберт Фрейденбергер. 1974 року він опублікував наукову працю «Staff Burn-Out», яка була написана на основі його спостережень за волонтерським персоналом (включно із самим дослідником) у безкоштовній клініці для наркозалежних.

Професійне вигоряння – це стан зростаючого емоційного, мотиваційного, фізичного виснаження, який супроводжується почуттям спустошеності та безпорадності, цинічним ставленням до роботи та інших людей.

Вигоряння властиве для будь-якої професії, але найбільш схильними до нього є люди, які працюють у сфері «людина – людина» (до 90 %), тобто ті, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням. Потреба постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому / самій, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або, навпаки, виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чийсь очікування, перевершити конкурентів / конкуренток, продемонструвати хороші показники – усе це призводить до вигоряння.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає три основні аспекти вигоряння:

- *Почуття виснаження або втоми:* призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем з концентрацією уваги.

- *Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою*: відчуття негативу та цинізму щодо ситуацій, пов'язаних з роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

- *Зниження професійної ефективності*: унаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

До психофізіологічних маркерів професійного вигорання відносять:

- відчуття постійної втоми;
- відчуття емоційного й фізичного виснаження;
- частий безпричинний головний біль; розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння;
- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати впродовж усього дня;
- задишка або порушення дихання без фізичного або емоційного навантаження;
- погіршення зору, слуху, нюху й дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

Соціально-психологічними ознаками вигорання є:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- підвищена дратівливість;
- часті нервові зриви;
- систематичне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;
- відчуття неусвідомленого неспокою й підвищеної тривожності;
- відчуття гіпервідповідальності й постійне почуття страху;
- загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи;
- відчуття особистої та професійної даремності;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «заціклення» на дрібних деталях;

- соціальне дистанціювання;
- зловживання.

До дієвих способів профілактики професійного вигорання фахівці відносять:

1. Піклування про себе: повноцінний сон, збалансоване харчування, регулярна гігієна тіла, фізичні навантаження.
2. Дотримання балансу піклування про інших та себе.
3. Опанування навичок і компетенцій самодопомоги під час стресових ситуацій: протокол самодопомоги «4 стихії».
4. Встановлення та відстоювання власних меж (особистих кордонів). Уміння відмовляти без почуття провини, навички асертивності.
5. Формування навичок тайм-менеджменту (сукупність методик оптимальної організації часу для виконання поточних завдань, проєктів і календарних подій, постановка пріоритетів, розбиття великих завдань і проєктів на окремі дії тощо).
6. Делегування повноважень, уміння просити про допомогу за потреби.
7. Чітке планування відпочинку й дотримання цього планування.
8. Інтервізія (міжколегіальний спосіб взаємодії в групі спеціалістів і спеціалісток, які займають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності роботи) й супервізія (розв'язання професійних проблем, які виникають у роботі з людьми, через обговорення цієї проблеми з обізнаним / обізнаною колегою, наставником / наставницею).
9. Фахова допомога.
10. Зміна діяльності, що викликає надмірне виснаження та напруження.
11. Визначення власних копінгових стратегій і застосування ресурсних каналів для підвищення якості життя.

Питання для самоконтролю

1. Перерахуйте ознаки професійних деформацій психолога.
2. На що впливають професійні деформації?
3. Назвіть способи запобігання професійним деформаціям у роботі психолога.
4. Чим професійне вигорання відрізняється від професійної деформації?
5. Чи правда, що психологи здебільшого схильні до професійного вигорання? Відповідь обґрунтуйте.
6. Перерахуйте психофізіологічні маркери професійного вигорання.
7. Назвіть соціально-психологічні ризик-фактори професійного вигорання.
8. Чи можна вважати надмірну емпатію одним із чинників професійного вигорання? Відповідь обґрунтуйте.
9. Чому проблема професійного вигорання та професійної деформації наразі актуальна в психологічних колах?
10. У якій праці вперше було описано проблему професійного вигорання?

Тестові питання для перевірки знань

1. Професійні деформації – це:

а) зміни в особистості, поведінці та підходах людини, що розвиваються під впливом специфіки її професійної діяльності. Вони можуть бути пов'язані з певними рисами характеру, звичками, стилем мислення та емоційного реагування, які сформувалися або загострилися через тривалий досвід роботи в певній сфері;

б) зміни в особистості, ставленні людини, що розвиваються під впливом специфіки її професійної діяльності. Вони можуть бути пов'язані з темпераментом, стереотипами, які сформувалися або загострилися через тривалий досвід роботи в певній сфері;

в) фізіологічні зміни особистості, що розвиваються під впливом специфіки її професійної діяльності. Вони можуть бути пов'язані з певними рисами характеру, звичками, стилем мислення та емоційного реагування, які сформувалися або загострилися через тривалий досвід роботи в певній сфері;

г) усі відповіді правильні.

2. Які функції виконує супервізор:

а) консультативна;

б) наставницька;

в) функція фасилітатора (модератора);

г) усі відповіді правильні.

3. Професійні деформації бувають негативні та позитивні.

Як проявляються позитивні зміни:

а) відбувається покращення психічного здоров'я;

б) відбувається підвищення стійкості до довготривалого стресу, розвиток емпатії;

в) відбувається зниження ефективності роботи, погіршуються міжособистісні взаємини;

г) усі відповіді правильні.

4. Який із перерахованих аспектів не належить до проявів професійної деформації психолога:

а) зниження емпатії;

б) формальний підхід до роботи;

в) розвинена саморефлексія;

г) втрата професійної дистанції.

5. До найкращих способів попередження професійних деформацій психолога відносять:

а) регулярні супервізії;

б) встановлення чітких меж;

в) техніки управління стресом;

г) усі відповіді правильні.

6. Професійне вигоряння – це:

- а) відчуття втоми від виконання професійних обов'язків, що супроводжується цинічним ставленням до інших людей;
- б) стан психоемоційної напруги під час роботи;
- в) стан зростаючого емоційного, мотиваційного, фізичного виснаження, що супроводжується почуттям спустошеності та безпорадності;
- г) усі відповіді правильні.

7. Не відносять до соціально-психологічних ознак професійного вигоряння:

- а) зниження якості відчуттів;
- б) байдужість, нудьгу, пасивність;
- в) підвищену дратівливість;
- г) часті нервові зриви.

8. Не відносять до соціально-психологічних ознак професійного вигоряння:

- а) загальну негативну установку на життєві та професійні перспективи;
- б) відчуття особистої та професійної даремності;
- в) погіршений сон;
- г) соціальне дистанціювання.

9. Не відносять до фізіологічних ознак професійного вигоряння:

- а) погіршений сон;
- б) зловживання;
- в) розлади шлунково-кишкового тракту;
- г) головні болі.

10. Герберт Фройденбергер опублікував наукову працю «Staff Burn-Out»:

- а) 1974 року;
- б) 1984 року;
- в) 1964 року;
- г) 1994 року.

Ключі до тестових завдань з теми 6

тема \ Питання	А	Б	В	Г
1	х			
2				х
3		х		
4			х	
5			х	
6				х
7	х			
8			х	
9		х		
10	х			

Список рекомендованих джерел

1. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. Психологічні особливості особистості з проявами професійної деформації. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 2. С. 35–39. DOI : <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.2.6>

2. Білова М. Е., Коваль Г. Ш., Дорошенко К. Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 114–118. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.19> ; URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_21

4. Іванова Т. В. Психологія. Вступ до спеціальності. Тексти лекцій [Електронне видання]. Суми : СумДУ, 2019. 161 с. URL : https://ppst.sumdu.edu.ua/images/pdf/Vstup_PL_Konspekt_Ivanova.pdf

5. Дметерко Н. В. Подолання професійних деформацій психологів методами глибинної психокорекції. *Наукові записки. Серія : Психологія*. 2024. № 2. С. 51–56. DOI : <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-7>

6. Заушнікова М. Синдром професійного вигорання: основні напрями профілактики. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 1096 с.

7. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 124–130. DOI : 10.33099/2617-6858–23–73–3–124-129 ; URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492>

РОЗДІЛ 7

ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

7.1. Діяльність психолога закладу дошкільної освіти.

7.2. Діяльність психолога закладу середньої освіти.

7.3. Діяльність психолога у вищій школі.

7.1. Діяльність психолога закладу дошкільної освіти

Діяльність психолога в закладі дошкільної освіти відіграє ключову роль у формуванні здорового психологічного клімату та сприяє гармонійному розвитку дітей у період, коли закладаються основи їхньої особистості. Це складний і багатогранний процес, який охоплює роботу як із дітьми, так і з їхніми батьками та педагогічним персоналом. Щоб більш повно розкрити тему діяльності психолога, потрібно детальніше розглянути всі аспекти його роботи.

1. Психодіагностика – це фундаментальна складова роботи психолога, яка дає змогу не лише визначати рівень розвитку дітей, але й виявляти можливі проблеми на ранніх стадіях. Основними завданнями психодіагностики є:

– *оцінка психологічної готовності дитини до навчання.* У перші роки відвідування дитячого садка психолог оцінює рівень адаптації дитини до нового середовища. Це може охоплювати оцінку соціальних навичок, емоційного самоконтролю та рівня когнітивного розвитку;

– *діагностика емоційних і поведінкових труднощів.* Важливим завданням є виявлення проблем, як-от підвищена тривожність, страхи, агресивна поведінка, гіперактивність або пасивність;

– *оцінка міжособистісних взаємин.* Психолог визначає, наскільки успішно дитина взаємодіє з однолітками та дорослими, чи не виникають у неї проблеми в спілкуванні та чи не існує ризик соціальної ізоляції.

Психолог використовує різноманітні методики, охоплюючи тестування, бесіди, спостереження та інші психодіагностичні інструменти. Наприклад, тести на розвиток мови, когнітивних функцій або соціальної компетенції.

2. Корекційно-розвивальна робота. Така робота спрямована на допомогу дітям у подоланні проблем розвитку або поведінки. Це може охоплювати:

– *індивідуальні заняття* з дітьми, які мають затримку в розвитку або певні емоційні чи поведінкові труднощі. Психолог допомагає дитині розвивати навички самоконтролю, комунікації, емоційної регуляції;

– *групові заняття*, спрямовані на розвиток соціальних і комунікативних навичок. Під час таких занять діти вчаться взаємодіяти в колективі, вирішувати конфлікти, приймати правила та норми поведінки;

– *розвиток емоційного інтелекту*. Важливим аспектом є навчання дітей розпізнавати свої емоції, виражати їх адекватно та керувати ними в різних ситуаціях.

Психолог проводить такі заняття в ігровій формі, що відповідає віковим особливостям дітей дошкільного віку. Наприклад, використовуються рольові ігри, малювання, казкотерапія.

3. Консультативна робота з педагогами та батьками. Одна з найважливіших функцій психолога – це консультативна підтримка педагогів і батьків. Психолог допомагає їм зрозуміти особливості поведінки та розвитку кожної дитини, надає рекомендації щодо виховання й навчання:

– *консультації для педагогів* спрямовані на допомогу в розумінні психологічних процесів, що відбуваються в дітей. Психолог дає поради, як ефективніше працювати з дітьми, які мають поведінкові чи емоційні труднощі, як уникати конфліктів і забезпечувати позитивний психологічний клімат у групі;

– *консультації для батьків* можуть охоплювати питання виховання, підтримки дитини в адаптаційний період, способи розв'язання емоційних і поведінкових проблем. Психолог також може проводити консультації з питань батьківської взаємодії та сприяти розвитку позитивного стилю виховання.

4. Профілактична робота. Профілактика психологічних проблем є важливою частиною роботи. Психолог здійснює профілактичні заходи, спрямовані на попередження негативних явищ:

– *профілактика тривожності та стресу.* Психолог навчає дітей способам зниження тривоги, допомагає подолати страхи, сприяє формуванню позитивного ставлення до світу;

– *попередження конфліктів та агресивної поведінки.* Через різні ігрові й соціально-орієнтовані вправи психолог формує у дітей вміння вирішувати конфлікти мирним способом, виявляти емпатію та співчуття;

– *адаптація до нового середовища.* Особливу увагу приділяють дітям, які важко адаптуються до дошкільного закладу, щоб забезпечити комфортний вхід у соціальне середовище.

5. Інклюзивна освіта. Інклюзія стає важливим напрямом у дошкільній освіті. Дітям з особливими освітніми потребами потрібно надавати індивідуальну підтримку для їх інтеграції в загальний колектив. Психолог допомагає таким дітям адаптуватися, надає допомогу вихователям у створенні умов для їхнього повноцінного розвитку:

– *розробка індивідуальних планів розвитку.* Для дітей з особливими потребами психолог спільно з педагогами розробляє індивідуальні освітні програми;

– *робота з батьками* дітей з особливими освітніми потребами також є важливою. Психолог допомагає батькам зрозуміти особливості розвитку їхньої дитини, підтримувати її вдома і взаємодіяти з іншими дітьми.

6. Психологічний супровід педагогів. Психологічне здоров'я педагогів безпосередньо впливає на ефективність їхньої роботи з дітьми. Психолог допомагає вихователям справлятися зі стресом, перевтомою та емоційним вигоранням. Це може охоплювати:

– *індивідуальні консультації* для вихователів з питань професійних труднощів, а також особистих проблем;

– *тренінги та семінари*, спрямовані на розвиток навичок управління стресом, конфліктології та розвитку емоційного інтелекту.

7. Робота з колективом дітей. Соціалізація в дитячому садку є важливим етапом розвитку кожної дитини. Психолог працює з колективом дітей, допомагаючи формувати сприятливий соціальний клімат у групі:

– *формування навичок співпраці та взаємодії.* психолог розвиває у дітей навички командної роботи, навчання спільній діяльності та підтримці;

– *навчання взаємоповаги та толерантності.* В умовах колективу важливо вчити дітей поважати одне одного, сприймати індивідуальні особливості кожного.

8. Науково-методична робота. Психолог у дошкільному закладі також бере участь у науково-методичній роботі, що охоплює розробку нових методів роботи з дітьми та впровадження передових практик у педагогічний процес.

Діяльність психолога в закладі дошкільної освіти є комплексною та багатоплановою. Вона охоплює як роботу з дітьми, так і підтримку педагогів та батьків. Основною метою є забезпечення умов для гармонійного психоемоційного та соціального розвитку дитини, вчасне виявлення та коригування проблеми, створюючи сприятливе середовище.

7.2. Діяльність психолога закладу середньої освіти

Психолог у закладі середньої освіти виконує важливу функцію в освітньому процесі, спрямовану на забезпечення психологічного здоров'я учнів та сприяння їхньому гармонійному розвитку. Діяльність шкільного психолога охоплює різні аспекти, зокрема роботу з учнями, вчителями, батьками й адміністрацією школи. Мета цієї діяльності полягає у створенні сприятливих умов для навчання та виховання учнів, профілактиці психологічних проблем, корекції поведінкових і емоційних труднощів, а також сприянні розвитку особистісних якостей дітей і підлітків.

1. Психодіагностика

Одним із ключових напрямів діяльності психолога є проведення психодіагностичних заходів, які допомагають виявити рівень психічного, емоційного й інтелектуального розвитку учнів, а

також визначити наявність проблемних зон або сильних сторін у кожної дитини.

Діагностика готовності до навчання. У молодших класах важливо визначити рівень готовності учнів до навчальної діяльності, їхні когнітивні та соціальні навички.

Вивчення міжособистісних стосунків. Психолог також аналізує соціальні відносини в класі, рівень адаптації учнів, можливі конфлікти або прояви булінгу.

Оцінка емоційного стану. Психолог проводить діагностику емоційного стану учнів, виявляючи стрес, тривожність, депресивні настрої та інші емоційні проблеми.

Тестування професійних схильностей. У старших класах важливо виявити схильності учнів до певних професій, щоб допомогти їм у виборі майбутньої кар'єри.

2. Корекційно-розвивальна робота

Корекційно-розвивальна діяльність психолога спрямована на допомогу учням у подоланні емоційних, поведінкових і соціальних труднощів, а також на розвиток їхніх особистісних якостей.

Корекція поведінкових порушень. Психолог працює з дітьми, які мають проблеми з дисципліною, агресивною поведінкою, соціальною ізоляцією або низькою мотивацією до навчання.

Розвиток емоційної грамотності. Психолог проводить заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, здатності керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших.

Індивідуальна робота з дітьми з особливими потребами. Психолог також допомагає дітям з різними порушеннями розвитку адаптуватися до шкільного середовища та надає їм індивідуальну підтримку.

Групові тренінги. Психолог може організовувати тренінги на теми самооцінки, комунікативних навичок, управління стресом тощо.

3. Консультаційна робота

Консультаційна діяльність психолога охоплює роботу як з учнями, так і з їхніми батьками та педагогами. Метою цієї роботи є покращення навчального й виховного процесу, а також підтримка психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

Консультації для учнів. Психолог допомагає учням розв'язувати особистісні та навчальні проблеми, підтримує їх у ситуаціях конфлікту або стресу, надає рекомендації щодо вирішення соціальних і емоційних труднощів.

Консультації для батьків. Психолог консультує батьків з питань виховання, надає поради щодо створення сприятливого сімейного середовища для розвитку дитини, допомагає вирішувати проблеми взаєморозуміння з підлітками.

Консультації для педагогів. Психолог підтримує вчителів у роботі з проблемними учнями, допомагає знайти підходи до дітей з особливими потребами або емоційними труднощами, сприяє поліпшенню психологічного клімату в класі.

4. Профілактична робота

Профілактика психологічних проблем – важлива складова діяльності психолога в школі. Вона спрямована на попередження емоційних і поведінкових труднощів у дітей та підлітків.

Профілактика булінгу. Психолог організовує заходи з профілактики булінгу, працює з дітьми, які є жертвами або агресорами в таких ситуаціях, навчає учнів вирішувати конфлікти мирним способом.

Попередження стресу та тривожності. Психолог проводить заняття на теми управління стресом, вчить учнів технікам релаксації та емоційної саморегуляції.

Попередження професійного вигорання педагогів. Психолог також працює з учителями, допомагаючи їм справлятися зі стресом і запобігати вигоранню.

5. Інклюзивна освіта

Інклюзивна освіта передбачає створення умов для навчання дітей з особливими освітніми потребами разом з їхніми однолітками. Психолог відіграє ключову роль у цьому процесі.

Індивідуальна підтримка. Психолог працює з учнями з особливими потребами, допомагаючи їм адаптуватися до шкільного середовища.

Співпраця з педагогами. Психолог допомагає вчителям адаптувати навчальні програми для дітей з особливими потребами, надає поради щодо роботи з такими учнями.

Психологічна підтримка батьків. Психолог консультує батьків дітей з особливими потребами, надає їм емоційну підтримку та поради щодо виховання.

6. Робота з педагогічним колективом

Шкільний психолог підтримує педагогів не лише через консультації, але й через організацію тренінгів і семінарів для підвищення їхнього професійного рівня.

Тренінги з управління класом. Психолог проводить заняття для вчителів на теми мотивації учнів, створення сприятливого навчального середовища та вирішення конфліктів у класі.

Семінари з психологічної грамотності. Психологічні семінари допомагають вчителям зрозуміти особливості розвитку учнів у різні вікові періоди, що сприяє кращому розумінню їхніх потреб і можливостей.

7. Робота з адміністрацією школи

Психолог бере участь у розробці стратегій розвитку шкільного середовища, покращення навчального процесу та створення умов для гармонійного розвитку учнів.

Створення психологічно сприятливого середовища. Психолог співпрацює з адміністрацією для забезпечення здорового психологічного клімату в школі.

Підтримка впровадження інклюзивної освіти. Психолог допомагає адміністрації розробляти та впроваджувати програми інклюзивної освіти, які забезпечують рівний доступ до навчання для всіх учнів.

Діяльність психолога в закладі середньої освіти охоплює широкий спектр завдань: від психодіагностики до консультативної та профілактичної роботи, включно із підтримкою інклюзивної освіти та допомогою педагогам. Основною метою є створення умов для емоційного, соціального та когнітивного розвитку учнів, а також профілактика й корекція психологічних проблем, з якими можуть зіткнутися діти та підлітки в процесі навчання.

7.3. Діяльність психолога у вищій школі

Діяльність психолога у вищій школі є багатогранною та охоплює численні аспекти, що стосуються як індивідуального, так і колективного розвитку студентів. Вона охоплює допомогу у вирішенні особистісних і академічних труднощів, підтримку психічного здоров'я, організацію профілактичної роботи та консультування з кар'єрних питань. Психолог у вищій школі також активно взаємодіє з адміністрацією та викладачами, сприяючи створенню здорового навчального середовища.

1. Психодіагностика

Визначення індивідуальних особливостей студентів

Оцінка навчальних стилів: виявлення індивідуальних стилів навчання допомагає студентам краще організувати процес навчання й адаптувати методики вивчення.

Аналіз когнітивних здібностей: використання тестів для оцінки пам'яті, уваги, мислення та інших когнітивних функцій, що може допомогти виявити труднощі у навчанні.

Виявлення емоційних і поведінкових проблем

Діагностика стресу і тривожності: виявлення рівня стресу та тривожності за допомогою спеціалізованих опитувальників і тестів.

Аналіз соціальної інтеграції: оцінювання того, як студенти взаємодіють з однокурсниками й викладачами, що може допомогти виявити проблеми із соціалізацією.

Професійна орієнтація

Кар'єрні інтереси: використання методик для визначення професійних інтересів, навичок і сильних сторін студента.

Планування кар'єри: допомога в складанні плану розвитку кар'єри та вибору відповідної спеціалізації або професії.

2. Консультаційна робота

Індивідуальне консультування

Адаптація до університетського середовища: психолог допомагає студентам адаптуватися до нових умов життя, навчання та соціального середовища.

Психологічна підтримка: підтримка у випадках особистісних криз, стресу, депресії або тривожних розладів.

Групове консультування

Тренінги з управління стресом: організація занять, які допомагають студентам навчитися управляти стресом, розвивати стійкість до стресових ситуацій.

Розвиток соціальних навичок: проведення тренінгів з комунікації, командної роботи, вирішення конфліктів та інших соціальних навичок.

3. Корекційно-розвивальна робота

Корекція навчальних труднощів

Індивідуальні планування та стратегії: розробка індивідуальних планів для студентів, які мають труднощі в навчанні, допомога в організації ефективного процесу навчання.

Психологічні тренінги: заняття, що сприяють розвитку навичок, які допомагають студентам подолати академічні труднощі, як-от організація часу та управління навантаженням.

Розвиток особистісних якостей

Підвищення самооцінки та впевненості: робота над розвитком позитивної самооцінки, самоусвідомлення та впевненості в собі.

Підтримка мотивації: допомога в розробці особистих цілей і планів, мотиваційних стратегій для досягнення успіху в навчанні та професійній діяльності.

Підтримка під час життєвих криз

Консультування під час змін: психолог допомагає студентам справлятися з життєвими змінами, як-от переїзд, розлучення або втрати, які можуть вплинути на їх академічну успішність.

4. Профілактична робота

Профілактика стресу і тривожності

Заняття і семінари: організація тренінгів і семінарів для навчання технікам управління стресом, релаксації, медитації.

Оцінка ризиків: регулярне оцінювання рівня стресу серед студентів і вчасне виявлення можливих проблем.

Профілактика емоційного вигоряння

Програми підтримки: розробка програм для студентів, які підлягають високому академічному навантаженню або мають проблеми з емоційним вигорянням.

Консультації та ресурси: надавання ресурсів і консультацій для підтримки студентів, що відчувають емоційне навантаження.

Пропаганда здорового способу життя

Освітні кампанії: організація заходів, лекцій та інформаційних кампаній, що популяризують здорове харчування, фізичну активність і загальний догляд за психічним здоров'ям.

Спортивні та культурні заходи: проведення заходів, які сприяють фізичній активності та культурному розвитку студентів.

5. Академічна та професійна орієнтація

Кар'єрне консультування

Оцінка кар'єрних інтересів: психолог допомагає студентам визначити їхні кар'єрні інтереси та сильні сторони, що є важливими для вибору професії.

Розробка кар'єрного плану: допомога у створенні планів для досягнення кар'єрних цілей, охоплюючи вибір стажувань, курсів підвищення кваліфікації та інші кроки для професійного розвитку.

Підготовка до професійної діяльності

Навички самопрезентації: тренінги, які допомагають студентам покращити навички самопрезентації, написання резюме, підготовки до співбесід.

Підтримка під час пошуку роботи: допомога в пошуку вакансій, підготовка до співбесід, консультації з питань трудового законодавства та контрактів.

6. Робота з адміністрацією та викладачами

Співпраця з адміністрацією

Розробка політик: психолог бере участь у розробці політик і програм, спрямованих на покращення психологічного клімату в університеті та підтримку студентів.

Аналіз і рекомендації: надання рекомендацій адміністрації щодо організації навчального процесу, заходів для покращення психоемоційного середовища в університеті.

Співпраця з викладачами

Психологічні консультації для викладачів: психолог надає рекомендації викладачам з питань ефективного управління групами, взаємодії з різними типами студентів.

Підтримка у вирішенні конфліктів: допомога у вирішенні конфліктів між студентами та викладачами, а також у випадках, коли студенти мають проблеми з навчанням або дисципліною.

Діяльність психолога у вищій школі є комплексною та багатогранною. Вона охоплює широкий спектр завдань, які містять психодіагностику, індивідуальне та групове консультування, корекційно-розвивальну роботу, профілактику психічних проблем і підтримку академічної та професійної орієнтації. Психолог у вищій школі відіграє ключову роль у створенні сприятливого навчального середовища, допомагаючи студентам адаптуватися до нових умов, подолати труднощі та досягти успіху в навчанні та кар'єрі.

Питання для самоконтролю

1. Які основні завдання виконує психолог у закладі дошкільної освіти?
2. Які методи використовує психолог для діагностики розвитку дітей у дошкільному закладі?
3. Що входить до складу корекційно-розвивальної роботи психолога закладу дошкільної освіти з дітьми?
4. Які основні завдання психолога в закладі середньої освіти?
5. Що містить у собі психодіагностична робота психолога в школі?
6. У чому полягає корекційно-розвивальна робота шкільного психолога?
7. Яку роль відіграє психолог у профілактиці булінгу в школі?
8. Які основні обов'язки психолога у вищій школі?
9. Які види консультування проводить психолог у вищій школі і в чому полягають їхні основні відмінності?
10. Які заходи психолог може організувати для підтримки психічного здоров'я студентів?
11. Як психолог у вищій школі допомагає студентам з професійною орієнтацією?

Тестові питання для перевірки знань

1. Яке завдання виконує психолог закладу дошкільної освіти на етапі психодіагностики:

- а) організація свят для дітей;
- б) оцінка рівня когнітивного й емоційного розвитку дитини;
- в) проведення занять з малювання;
- г) розробка навчальних планів для педагогів.

2. Які методи психолог закладу дошкільної освіти використовує для оцінки розвитку дітей:

- а) тестування, спостереження, бесіди;
- б) спортивні змагання;
- в) проведення екскурсій;
- г) фотографування дитячих робіт.

3. Що таке корекційно-розвивальна робота в діяльності психолога закладу дошкільної освіти:

- а) проведення занять з малювання;
- б) розвиток когнітивних та соціальних навичок дітей через індивідуальні та групові заняття;
- в) оцінка якості роботи педагогів;
- г) підготовка навчальних матеріалів для батьків.

4. Яка мета психодіагностичної роботи психолога в закладі середньої освіти:

- а) розробка шкільних програм;
- б) оцінка психічного, емоційного й соціального розвитку учнів;
- в) контроль за поведінкою учнів у класі;
- г) підготовка учнів до іспитів.

5. Який метод найчастіше використовується для виявлення рівня адаптації учнів у новому колективі:

- а) тестування;
- б) спостереження;
- в) письмові контрольні роботи;
- г) рольові ігри.

6. У чому полягає корекційно-розвивальна робота психолога з учнями:

- а) підготовка навчальних планів;
- б) допомога у вирішенні емоційних та поведінкових проблем учнів;
- в) проведення спортивних тренувань;
- г) організація культурних заходів.

7. Які основні завдання психолога у вищій школі:

- а) психодіагностика, консультування, корекційно-розвивальна робота, профілактика проблем;
- б) організація спортивних заходів;
- в) розробка навчальних планів;
- г) проведення адміністративних засідань.

8. Що містить у собі психодіагностика в контексті діяльності психолога у вищій школі:

- а) оцінка академічних успіхів студентів;
- б) організація культурних заходів;
- в) розробка нових навчальних курсів;
- г) визначення індивідуальних навчальних стилів і когнітивних особливостей.

9. Які методи використовуються психологом для оцінки рівня стресу й тривожності студентів:

- а) лекції та семінари;
- б) проєктивні методики;
- в) тести й опитувальники;
- г) практичні завдання.

10. Яка роль психолога в процесі адаптації студентів до університетського життя:

- а) організація спортивних заходів;
- б) надає підтримку в адаптації до нових умов життя та навчання;
- в) розробка навчальних планів;
- г) залучення до культурних подій.

Ключі до тестових завдань

питання / тема	А	Б	В	Г
1		х		
2	х			
3		х		
4		х		
5	х			
6		х		
7	х			
8				х
9			х	
10		х		

Список рекомендованих джерел

1. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів та слухачів інститутів післядипломної освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : ІНКОС, 2005. 366 с.

2. Максименко С. Д. Психологія в професійній діяльності. Київ : Центр навчальної літератури, 2010.

3. Клименко В. В. Практична психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2014.

4. Бобнева М. І., Цибульська Г. М. Практична психологія: Методичні основи. Київ : КМ Академія, 2005.

5. Федоришин М. Г., Карпенко З. А. Психологічна практика в освіті. Київ : Освіта України, 2012.

РОЗДІЛ 8

АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

8.1. Протоколи психологічної самопомоги населенню в умовах війни.

8.2. Профілактика суїцидів у громаді як актуальний виклик сьогодення.

8.3. Втрата й горювання.

8.1. Протоколи психологічної самопомоги населенню в умовах війни

Процес відновлення в кожній людині індивідуальний, має нелінійний характер і різну тривалість. Здебільшого відновлення після травматичної події може тривати від кількох днів до чотирьох – шести тижнів, у поодиноких випадках – до кількох місяців.

На плекання резильєнтної поведінки здебільшого впливають такі чинники:

1. Здатність по-іншому сприймати ситуацію (філософський підхід до того, що сталося, гумор, життєва мудрість, фокус думок на позитивні моменти).

2. Активна поведінка (пошукова активність).

3. Своє покликання (сєнс свого життя, бути в контактї зі своїми цїнностями).

4. Турбота про себе (сон, їжа, фізичні вправи, ресурси).

5. Стосунки (підтримка тих, хто поруч).

Також сприяють розвитку резильєнтності: доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей; здатність визначати реалістичні плани та втілювати їх (їмо слона по частинах); розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (вміння у ввічливий і доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи й не порушуючи гідності інших людей); наявний позитивний досвід розв'язувати проблеми.

Формування резильєнтності активізується, коли людина долає наслідки травмивної події. Травматична (травмівна) подія визначається як надзвичайна раптова неочікувана подія, у якій людина є учасником або свідком. Під час події людина вважає, що існує реальна (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) загроза для її життя, здоров'я чи загроза життю та здоров'ю близьких людей. Травматичну подію людина розглядає як таку, що загрожує життю чи здоров'ю, має чіткий початок і кінець, руйнує звичний спосіб існування, умовно розподіляє життя на «до» і «після». Сприйняття події як травматичної має суто суб'єктивний характер, тому важливо усвідомлювати, що не всі учасники тієї самої події сприймуть її як травматичну.

Чинники, що посилюють травматичний стрес:

- сприйняття того, що сталося, як крайньої несправедливості;
- нездатність у будь-який спосіб протистояти ситуації;
- наявність у минулому невеликого досвіду подолання травмивної ситуації;
- фізична перевтома;
- наявність важких захворювань;
- відсутність підтримки з боку близьких.

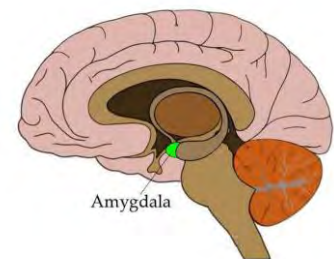
Чинники, що послаблюють травматичний стрес:

- сприйняття того, що сталося, як можливого;
- наявність позитивного досвіду самостійно розв'язувати складні життєві ситуації, активна життєва позиція;
- сприятливий фізичний стан, самопочуття;
- підтримка з боку родини, близьких.

Стрес і мозок. Травматичний стрес впливає на людину через мозок і тіло.

Кора головного мозку (неокортекс) є зовнішнім шаром, відповідальним за такі функції, як сприймання, уява, мислення, пам'ять, мова. Коли людина зазнає травмивного стресу, кора головного мозку стає менш активною, що призводить до порушення уваги,

уяви, мислення та інших когнітивних проблем, зокрема через зниження чи уповільнення: швидкості перебігу розумових процесів



(хаотичне або низько координоване критичне мислення, багато чого сприймається на віру, без аналізу, з'являється його дихатомічність: біле – чорне сприйняття); роботи процесів пам'яті; рівня продуктивності; зв'язності мовлення.

Водночас збільшується кількість допущених помилок; з'являється «тунельне сприйняття».

У скроневій частині головному мозку розташована амігдала. Коли людиною події сприймаються як такі, що загрожують життю, амігдала приходить у стан збудження й фактично «керує» реакціями людини. Основна її функція – активація захисту, виживання організму через програми «бий», «біжи», «завмири». Підготовка тіла до реакцій «бий», «біжи» відбувається завдяки значній кількості гормонів (кортизол, тестостерон, адреналін). Коли долучається амігдала, мислення не працює, рішення приймати складно.

Стрес і тіло. Гормони впливають на організм як сильний стимулятор, короткочасно збільшуючи м'язову силу, швидкість реакції, чутливість рецепторів, витривалість, а також підвищують больовий поріг.

Серцево-судинна система. Миттєвий стрес викликає збільшення частоти серцевих скорочень і сильніші скорочення серцевого м'яза. Кровоносні судини, які спрямовують кров до великих м'язів і серця,

розширюються, тим самим збільшуючи кількість крові, що перекачується в ці частини тіла, і підвищується кров'яний тиск. Також відчувається пришвидшене серцебиття через вилив гормонів (адреналіну, кортизолу, тестостерону) в кров. Уся кров перерозподіляється у внутрішні органи й м'язи: психіка готує організм до реакцій «бий» або «біжи».

Дихальна система. Стрес спричиняє появу гіпервентиляції – прискореного дихання, може з'явитися задишка, оскільки дихальні шляхи між носом і легеньми звужуються. Вдих глибший, ніж видих, відбувається перенасичення організму киснем, унаслідок чого людина може відчувати запаморочення або відчуття, що земля йде з-під ніг.

Опорно-руховий апарат. М'язи напружуються – це рефлексорна реакція на стрес, спосіб захисту організму від травм і болю. Так тіло готується до реакції «біжи» або «бий».

Травна система. Під час стресу люди можуть їсти набагато більше / менше, ніж зазвичай або не їсти взагалі. Стрес також може ускладнити ковтання їжі або збільшити кількість повітря, яке ковтають, що спричиняє газоутворення, здуття живота, болі. Під дією надмірного стресу може виникнути блювота, з'явитися печія. Це відбувається тому, що амігдала енергію, яка була спрямована на перетравлення, перерозподіляє на інші – нетравні органи.

Імунна система: зміцнюється. Падає після того, як психіка маркує ситуацію як безпечну. Чим довше триває стрес, тим слабше стає імунний захист організму, підвищується вразливість до інфекцій.

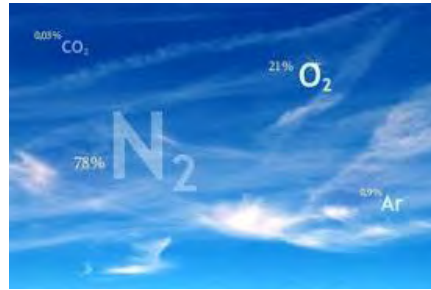
Репродуктивна система. Умовно об'єднаємо її у чоловічу та жіночу. *Чоловіча статевая система.* Надлишок кортизолу може вплинути на нормальне біохімічне функціонування чоловічої репродуктивної системи. Інколи під впливом надмірного травматичного стресу в чоловіків можлива ерекція. Стрес також негативно позначається на здатності до розмноження, викликаючи труднощі в пар, у яких жінка намагається завагітніти. *Жіноча репродуктивна система.* Насамперед під впливом стресу в жінок можливе порушення менструального циклу. Стрес, переважно можуть зменшити сексуальний потяг, негативно вплинути на здатність жінки до зачаття, перебіг вагітності та її адаптацію після пологів.

Видільна система: людина пітніє, може спрацювати сечовидільна система: психіка готується до реакцій «бий» або «біжи» і повний сечовий міхур у такій ситуації буде заважати. Також може відбутися акт дефекації, і в 30 % людей це стається.

Фахівці Ізраїльської коаліції травми представили простий, доказовий, дієвий протокол самодопомоги «Чотири стихії». Щойно людина усвідомила, що наявний рівень тривоги заважає її подальшому ефективному функціонуванню, вона починає його застосовувати. Алгоритм виконання доволі простий: людина по черзі фокусується на певних простих діях, які асоціюються в неї із однією із чотирьох стихій, доки не відпрацює кожен з них.

Стихія «Повітря» передбачає нормалізацію дихання, стабілізацію власного стану через контроль за ним. Контроль над диханням має психологічний феномен, сутність якого полягає у

тому, що дихання асоціюється із життям, тому контроль дихання – контроль життя. Біохіміки медичної школи Стенфордського університету під час дослідження глибокого дихання виявили, що в стовбурі мозку є крихітний кластер нейронів,



який зіставляє глибину вдиху з емоційним станом, що пояснює той факт, що поверхневі й часті вдихи викликають збудження, тоді як за наявності глибоких видихів настає розслаблення та заспокоєння.

Отже, людина дивиться на дверний проїом або телефон як підказку та здійснює тривалий видих на 4 секунди, далі – слідує затримка дихання на 1 секунду, потім здійснюється вдих на рахунок 1-2-3-4 і після чого слідує затримка дихання також на рахунок 1 секунду. Таких дихальних циклів може бути від 3 до 4.

Стихія «Вода» відображає актуальність відновлення водного балансу в організмі людини, оскільки доведено, що випита маленькими ковтками склянка води має заспокійливу дію. Вплив



рідини на організм має також відволікаючий ефект і дає змогу виграти час, щоб усі системи почали працювати в нормальному режимі. Коли людина починає пити воду, вона перемикається на процес ковтання, і

деякою мірою її це відволікає від події, яка призвела до тривоги. Під час ковтання заспокоюється дихання та зменшується частота серцебиття. Крім того, наукові дослідження засвідчують, що зневоднення досить сильно впливає на мозок і, відповідно, запускає симптоми тривоги. Саме тому важливо випити склянку води дрібними ковтками. *Якщо людина в психоемоційному перенапруженні відмовляється пити?* Якщо людина у психоемоційному перенапруженні відмовляється пити, проте побачить, що поряд із нею п'є інша людина, вона мимоволі захоче води, оскільки спрацюють дзеркальні нейрони, тому відкриваємо пляшку води та п'ємо самі.

Якщо води мало? У разі якщо води мало або вона неякісна, наприклад технічна, достатньо буде змочити нею губи.

Коли води нема зовсім? Коли води немає зовсім, важливо здійснити ковтки або рухи губами, внаслідок чого спрацюють слинні залози й запуститься механізм відновлення водного балансу.

Стихія «Земля» передбачає процес заземлення, яке надає людині відчуття стабільності, повернення до реальності. Поведінковими актами дії цієї частини протоколу є почергове розслаблення частин тіла через напруження, вправи: «Насос», «Обійми метелика» (знижує рівень тривоги, дає змогу відволікатися від нав'язливих думок, не можна цю вправу застосовувати в надзвичайних стресових ситуаціях). Також цю вправу варто виконувати в захищеному тихому місці. «Обійми метелика» не є універсальною технікою, і якщо вона викликає неприємні відчуття, потрібно припинити її виконання.



Ще однією вправою, яка є одним із різновидів білатерального збудження кори головного мозку та яка допоможе позбутися відчуття ватяних ніг, є повільне почергове (ліва нога, потім права) згинання та розгинання пальців ніг.

Досвід ізраїльських кризових психологів поповнив скарбницю ще однією простою, проте дієвою технікою «Хустина», сутність якої полягає в тому, щоб розтягнути якомога сильніше (до білих кістянок) хустину або ремінь (у оригіналі – поділ жіночої спідниці) й різко відпустити його, відчувши водночас розслаблення рук і спини.



Стихія «Вогонь» передбачає переключення уваги людини з власного внутрішнього стану на предмети оточуючого середовища за рахунок підключення функцій мислення із опорою на зорові аналізатори. Наприклад, підняти голову вгору, побачити крупний предмет, назвати одну його характеристику. Аналогічно подивитися вниз, ліворуч, праворуч. Досить просто: один предмет – одна характеристика. Пам'ятаємо, що стрес супроводжується «тунельним» сприйняттям, тому фокус уваги на великих предметах: малі людина не побачить.

8.2. Профілактика суїцидів у громаді як актуальний виклик сьогодення

Тема суїцидів була й залишається актуальною проблемою українського суспільства і, як вважають його члени, важливо бути готовими говорити про суїцид, розуміти чинники його виникнення, бути більш проінформованим про цю суспільну проблему. Звернемося до статистики, яка інформує, що 8 000 людей щороку помирають унаслідок скоєння суїциду в Україні. Суїцид – одна з найпоширеніших причин смерті серед людей віком до 50 років. Через суїцид помирає вп'ятеро більше чоловіків, ніж жінок. Кожен випадок суїциду суттєво впливає на щонайменше 10 осіб. Суїцид – досить значна проблема охорони здоров'я.

У нашому суспільстві існує чимало упереджень щодо суїциду на кшталт: «Люди із суїцидальними думками: слабкі, боягузи, егоїсти»; «Суїцид – пошук легкого виходу»; «Люди, які вмирають унаслідок суїциду, ставлять своє життя вище життя інших». Подолання цієї стигми є важливим із огляду на можливість допомагати людям залишити собі життя. Розвінчання поширених міфів щодо суїциду може, ймовірно, дати змогу людям подивитися на суїцид під іншим кутом, де є розуміння та співчуття людині, яка переживає внутрішню боротьбу.

Суїцид є надзвичайно комплексним поєднанням багатьох чинників: біологічних, психологічних, минулої історії та сучасної життєвої події. Взаємодія цих чинників може сприяти формуванню суїцидальної поведінки.

До чинників ризику виникнення суїцидальної поведінки відносять:

- попередні спроби суїциду;
- наявність психічних розладів, пов'язаних зі зловживанням хімічних речовин; складні психоемоційні стани чи встановлені діагнози: депресія, тривожність, біполярний розлад, ПТСР;
- проблеми в стосунках;
- нещодавня смерть члена родини чи близького друга;
- втрата друга чи члена родини внаслідок суїциду;

- постійне зазнання булінгу, різного насилля;
- фізична хвороба чи недієздатність (інвалідність);
- проблеми із законом чи дисциплінарні проблеми.

До захисних чинників, які можуть захистити людину від скоєння суїциду, відносимо: наявність зав'язків із друзями, родиною й громадою, навички розв'язання проблем, подолання кризових ситуацій.

Важливо розуміти, що захисні чинники можуть бути знівелювані людиною в гострих суїцидальних кризах.

Люди в ситуації ризику хочуть померти, проте рідні, близькі, уважні знайомі зазвичай прагнуть допомогти зменшити біль, який вони відчують, щоб вони могли продовжувати вести продуктивне, повноцінне життя. Зазвичай люди в суїцидальній кризі переживають нестерпний емоційний біль, який, на їх думку, є невблаганним і неослабним. Вони почуваються безнадійно.

Далі розглянемо алгоритм дій із людиною, що має суїцидальні наміри: він допоможе зорієнтуватися, як діяти в разі взаємодії з такою людиною.

Крок перший: ЗАПИТУЙ. Ставте прямі запитання: «Чи є у вас думки про суїцид»? Будьте готові до того, що людина дасть



відповідь «так». Тоді вислухайте її з емпатією та без осуду. Постановка запитання «Чи думаєш ти про суїцид?» повідомляє про те, що ви відкриті до розмови про суїцид у неосудливий і підтримуючий спосіб, і це може відкрити двері для майбутнього діалогу.

Якщо ж на таке запитання отримуєте відповідь «ні», це добрий знак і вам нема чого турбуватися про стан людини.

Крок другий: СЛУХАЙ. Якщо все ж таки на запитання: «Чи думав ти про суїцид?» ви отримали позитивну відповідь, беріть на себе активну роль у розмові, проте ця активність полягає не в процесі



говоріння, а в активному безоцінному слуханні. Будьте уважними, фокусуйтеся на всьому повідомленні, мові тіла, просіть про зворотній зв'язок. Використовуйте невербальні сигнали, як-от

зоровий контакт, дотик, кивання тощо. Будьте готові слухати, навіть якщо важко чути, якщо це засмучує. Вислуховування причин перебування в такому емоційному стані, так само, як і вислуховування будь-яких потенційних причин того, чому вони хочуть продовжуватися залишатися живими, є надзвичайно важливим. Дайте знати, що ви поряд, і що ви – саме та людина, до кого вони можуть звернутися, якщо потребуватимуть цього. Вони можуть хотіти поговорити з кимось ще, хто їм близький, чи зателефонувати на конфіденційний телефон довіри, своєму лікарю чи консультанту.

Крок третій: ЗАБЕЗПЕЧ БЕЗПЕКУ. Важливо дізнатися кілька речей, щоб забезпечити негайну безпеку: чи людина із суїцидальними намірами є людиною із суїцидальною поведінкою,



тобто чи вже було щось нею зроблено для того, щоб позбавити себе життя, до розмови з вами? Чи людина, яка має думки про суїцид, знає, як саме, у який спосіб вона себе позбавить життя? Які часові межі її плану? Отримання відповідей на кожне з цих запитань розповість про неминучість і серйозність небезпеки, в якій перебуває людина.

Якщо людина має чіткий, конкретний план суїциду із залученням відповідних засобів, до яких вона має доступ, спробуйте домовитися з нею про усунення небезпечних засобів до того, як вона звернеться за професійною допомогою.

Крок четвертий: ДОПОМОЖИ НАЛАГОДИТИ ЗВ'ЯЗОК (ПЕРЕНАПРАВ). Далі важливо спрямувати людину до фахівця, який надасть їй професійну допомогу.

У важкій суїцидальній кризі можуть бути в нагоді такі контакти:

Швидка допомога: 103.

Поліція: 102.

Гаряча лінія підтримки ветеранів:

<https://lifelineukraine.com/>

Телефонна лінія LifeLine Ukraine – 7333 (цілодобово 24/7).

Телефонна лінія СЕТА – 0682832098 (безкоштовна психологічна допомога ветеранам та членам їхніх родин)

Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА – 0671095831 (психологічна допомога, психотерапія).



Крок п'ятий: ВІДСЛІДКОВУЙ. Спрямувавши людину, яка перебуває у суїцидальній кризі, до фахівця, важливо тримати з нею контакт, цікавитися її справами, проте робити це ненав'язливо. Достеменно відомо, що проста форма контакту, повідомлення з висловленням турботи може потенційно знизити ризик суїциду.



8.3. Втрата й горювання

Переживання втрати універсальне для всіх людей, оскільки горе – це реакція на втрату значущої людини, що охоплює різні реакції: душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини й розпач. Вагомість втрати та горювання залежить від кількості того місця, яке в житті людини займали відносини з померлим / померлою і наскільки ці відносини були сповнені сенсом.



Багато хто чув про персні царя Соломона, на одному з них було вигравірувано напис: «Все минає і це також минає». І мало хто знає про інший напис на перстні: «Ніщо ніколи не минає...». Саме цей запис стосується теми втрати.

Зазвичай в умовах ускладненого горювання можна почути такі фрази: «Ну що ти? Як ти? Пройшло вже багато часу, тобі легше?» і цитують перший напис «Все минає», проте важливо усвідомити, що він про інше: про почуття печалі, що минає, та почуття радості, що минає також. Про мінливе життя, а не про те, що час сприяє тому, щоб забути про важливу людину.

Усі емоційно-сильні події, особливо такі, як втрата близьких людей, залишаються занотованими в душі назавжди й вони не минають... І вилікувати це неможливо. Нейронні зв'язки в момент отримання трагічної звістки настільки сильні, міцні, тривалі, що цей момент закарбовується в пам'яті до дрібниць на все життя. Втрата ділить життя на «до» і «після», оскільки втрата руйнує звичний перебіг життя, переривається його послідовність, порушується принцип безперервності.

Під поняттям «раптова втрата» розуміють несподівану та неочікувану для родичів померлого смерть, яку складно було передбачити. Основні типи реакцій на раптову втрату близької людини – шок. Шоковий удар може викликати помітні фізичні реакції: похолодання шкіри й кінцівок, сильний озноб, тремтіння, утруднене чи переривчасте або майже завмираюче дихання. Реакція може бути також і протилежною – від повного завмирання до крику та стогону, тілесного болю. Коли йдеться про раптову втрату, може пройти досить довгий час, доки близькі усвідомлять, що сталося, оскільки пам'ятаємо, що перша реакція на раптову звістку в більшості випадків – шок. У людей, що раптово втратили близьку людину, нема можливості запланувати прощання з померлим. Нез'ясованим відносинам і невирішеним проблемам може надаватися важливе значення. Через це може виникати почуття провини чи сорому. Поняттям, протилежним до раптової, є «очікувана втрата».

Переживання втрати торкається багатьох сторін життя людини. Саме через це процес горювання може сприйматися й виражатися чималою кількістю способів. Це робить горювання процесом з безліччю емоційних, когнітивних, фізіологічних реакцій, соціальних і поведінкових ускладнень.

Еріх Ліндеман описав такі реакції горювання:

Соматичний дистрес. Напади дискомфорту, що продовжуються до години; соматичні скарги (відчуття стискання в горлі, переривчасте дихання, зітхання, почуття порожнечі в шлунку, порушення апетиту, зміна смаку їжі), слабкість і надзвичайний фізичний чи емоційний біль.



Поглиненість образом померлого. Людина в скорботі має відчуття нереальності, емоційної відокремленості від інших, вона поглинута образом померлого.

Почуття провини стосовно померлого чи обставин його смерті. Людина вважає смерть близького результатом своєї власної недбалості чи недостатньої уважності; вона шукає доказів своєї причетності до смерті.

Конфліктність. Стосунки з іншими людьми погіршуються, втрачають свою теплоту через те, що людина в скорботі бажає залишитися наодинці, вона дратівлива й сердита. Це призводить до формалізованого спілкування.

Нездатність функціонувати на попередньому рівні. Людина в скорботі намагається робити будь-що, але все це здійснюється без інтересу, автоматично.

Поява рис померлого в поведінці особи, яка залишилася. Це можуть бути симптоми останньої хвороби чи поведінка, яка спостерігалася в час трагедії. Може змінюватися коло інтересів у напрямі колишніх інтересів померлої людини. Ця ознака належить до патологічних.

Переживання горя по-різному виражається в різних людей, у різних ситуаціях і навіть у однієї людини з плином часу. Тому надважливо пам'ятати, що в ненормальній ситуації будь-яка реакція згорьованої людини є нормальною. Кожна людина переживає страждання своїм власним унікальним способом і потребує підтримки, розуміння оточення.

На відміну від нормальної моделі переживання горя і скорботи після важкої втрати патологічне горе характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю. До ускладненого горя призводять: раптова або несподівана втрата; втрата, що викликає подвійні почуття; втрата, з якою були пов'язані сильні залежні стосунки, що спричинили відчай і тугу; декілька втрат упродовж короткого відтинку часу; відсутність систем підтримки особистості.

Про ускладнене горювання свідать, коли у людини через 6 місяців наявні 4 з 8 симптомів: труднощі сприйняття смерті; нездатність довіряти іншим; надмірне страждання або злість, пов'язані з утратою; неспокій під час думок про подальше життя; відчуження; відчуття спустошеності життя; підірвана віра в майбутнє; почуття занепокоєння або нервозності.

Гостре горе зазвичай обмежене в часі (інтенсивні почуття та переживання природньо стихають з часом – вони стають менш інтенсивними). Гостре горе поступово трансформується в інтегроване горе (тобто горе, з яким людина живе й функціонує): горе

залишається всередині – воно ніколи не зникає, однак людина може інтегрувати його в своє життя, у те, ким вона є, і у своє майбутнє.

Супроводжуючи згорьовану людину, важливо для себе обрати комфортну форму допомоги та сконцентруватися на ній.

Соціальна допомога: забрати дітей зі школи, сплатити рахунки, магазини, оформити в садочок. Сім'я отримує та має оформити новий статус: ніхто до цього не готовий, тому це стресово для людини, має бути дорожня карта, потрібні контакти.

Соціально-психологічна підтримка: основне завдання – дати людині відчуття присутності: «Я тут, я поруч». Надаючи підтримку, не варто питати людину про те, що вона відчуває, не потрібно жаліти її, говорити, що ви розумієте, що вона відчуває.

Емоційна підтримка: легітимація емоцій, не забороняти вихід емоцій. Емоції можуть бути неадекватними: емоційне отупіння, заціпеніння чи, навпаки, їхня нестримність.

Основне завдання супроводу людини в горюванні – створити підтримку, дати змогу говорити про те, що сталося. Розповідати вголос, проговорювати, давати вихід емоціям. Основна стратегія допомоги – емпатія та обережна асертивність. Пам'ятати, що депресивні стани – можливі. Важливо залучити до справи, підтримувати й заохочувати до дії.

Питання для самоконтролю

1. Проаналізуйте чинники, що посилюють і послаблюють вплив травматичного стресу на людину.
2. З якої стихії варто розпочинати протокол саморегуляції «Чотири стихії»? Відповідь обґрунтуйте.
3. Що таке дихотомічне сприйняття?
4. Які чинники відносять до захисних у взаємодії з людиною із суїцидальними намірами?
5. Проаналізуйте алгоритм дій із суїцидентом.
6. Охарактеризуйте реакції людини на втрату.

Тестові питання для перевірки знань

1. Які чинники не відносять до чинників, що посилюють травматичний стрес:

- а) сприйняття того, що сталося, як крайньої несправедливості;
- б) нездатність у будь-який спосіб протистояти ситуації;
- в) наявність у минулому невдалого досвіду подолання травматичної ситуації;
- г) сприйняття того, що сталося, як можливого.

2. Гормон старіння, що «зношує» нервову систему, має назву:

- а) кортизол;
- б) тестостерон;
- в) адреналін;
- г) норадреналін.

3. До захисних чинників, які можуть захистити людину від скоєння суїциду, не відносять:

- а) звичний комфортний рівень життя;
- б) наявність зав'язків із друзями, родиною й громадою;
- в) навички розв'язання проблем;
- г) подолання кризових ситуацій.

4. Алгоритм дій із людиною, що має суїцидальні наміри, містить:

- а) три етапи;
- б) чотири етапи;
- в) п'ять етапів;
- г) шість етапів.

5. Відчуття нереальності, емоційної відокремленості від інших зумовлюють у згорьованої людини:

- а) соматичний дистрес;
- б) поглиненість образом померлого;
- в) почуття провини;
- г) конфліктність.

6. Про ускладнене горювання говорять, коли в людини через 6 місяців наявні:

- а) 3 з 8 симптомів;
- б) 4 з 8 симптомів;
- в) 5 з 8 симптомів;
- г) 6 з 8 симптомів.

7. До якого різновиду допомоги належить сплата рахунків за комунальні послуги в разі, якщо згорьована людина цього раніше не робила:

- а) соціальна допомога;
- б) психологічна допомога;
- в) соціально-психологічна підтримка;
- г) емоційна підтримка.

8. Суїцид – одна з найпоширеніших причин смерті серед людей віком до:

- а) 30 років;
- б) 40 років;
- в) 50 років;
- г) 60 років.

9. Не відносять до стихій протоколу самопомоги стихію:

- а) вогонь;
- б) вода;
- в) всесвіт;
- г) повітря.

10. Сприйняття події як травматичної має суто:

- а) об'єктивний характер;
- б) суб'єктивний характер;
- в) ситуативний характер;
- г) цілеспрямований характер.

Ключі до тестових завдань

питання / тема	А	Б	В	Г
1				х
2	х			
3	х			
4			х	
5		х		
6		х		
7	х			
8			х	
9			х	
10		х		

Список рекомендованих джерел

1. Лінія запобігання самогубствам, дзвони зараз. URL : <https://lifelineukraine.com/>

2. Макієнко Н., Гершанов А. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. К. : 7БЦ, 2023. 120 с.

3. Петухова І. О., Калениченко Р. А., Клевець Л. М. Психокорекція психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії. *Вісник національного університету оборони України: питання психології*. 2022. Вип. 1 (65). С. 31–37.

4. Petukhova I., Zaushnikova M., Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis. *European journal of life safety and stability*. 2022. P. 20–23. URL : <http://www.ejlss.indexedresearch.org/index.php/ejlss/article/view/611/671>

5. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129 (фахова стаття). URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>

6. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Петухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 45. С. 59–63. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9> ; URL : <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf>

7. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 124–130. DOI : 10.33099/2617-6858-23-73-3-124-129 ; URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492>

8. The Role of Transformational Leadership in the Relationship between Proactive Personality and Employee Voice / Kalenyuchenko R., Mozalov V., Petukhova I., Yevchenko I. *International Journal of Organizational Leadership*. 12 (Second Special Issue – 2023). 18–28. URL : https://ijol.cikd.ca/article_60670_05c650c92b11b52594a935eec32d5a88.pdf

9. Петухова І. О., Нежинська О. О., Павлова О. В. Програма тренінгового навчального заняття «Конфлікти в умовах війни: діагностика та шляхи розв'язання». *Габітус*. 2024. Випуск 57. С. 144–148 (фахова стаття). URL : <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/25.pdf>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. Психологічні особливості особистості з проявами професійної деформації. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 2. С. 35–39. DOI : <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.2.6>
2. Білова М. Е., Коваль Г. Ш., Дорошенко К. Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 114–118. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.19> ; URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_41_21
3. Бугайчук Т. А., Коханець А. С., Заушнікова М. Ю. Основні підходи до розуміння ділової репутації в сучасній зарубіжній та вітчизняній науці. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 6 (70). С. 14–23. DOI : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-14-22> ; URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/15889>
4. Гладка М. А., Заушнікова М. Ю. Особистісна зрілість психолога: психологічні аспекти. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. С. 90–94.
5. Долинська Л. В., Заушнікова М. Ю. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. ред. І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 15 (60). С. 35–46. URL : <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1118> ; DOI : 10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).04
6. Дерев'янка С. П. Когнітивно-поведінкова терапія : навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 60 с.

7. Дметерко Н. В. Подолання професійних деформацій психологів методами глибинної психокорекції. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 51–56. DOI : <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-7>

8. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. Харків : Центр учбової літератури, 2020. 256 с.

9. Заушнікова М. Синдром професійного вигорання: основні напрями профілактики. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. С. 1096–1102.

10. Заушнікова М. Ю. Теоретико-методологічні аспекти застосування соціально-психологічного тренінгу у професійній підготовці здобувачів вищої освіти. *Управління публічними фінансами та проблеми забезпечення національної економічної безпеки* : збірник тез Міжнародного податкового конгресу, м. Ірпінь, 3 грудня 2020 р. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 726–729. URL : <http://surl.li/pfwjx>

11. Заушнікова М. Ю., Долинська Л. В., Тонкопей Ю. Л. Комунікативна компетентність психолога як умова його ефективності в реаліях інформаційного суспільства. *Psychologist communicative competence as a condition for his efficiency in the realities of the information society : monograph: exploring the digital economy and digital society (DEDS2024)*. Edited by Olha Blaha, Iryna Ostopolets. Katowice : Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowice, Poland, 2024. P. 252–264. DOI : 10.54264/M036 ; URL : <http://www.wydawnictwo.wst.pl/uploads/files/f22f3113112eb3a985d36ee5fcdb6747.pdf>

12. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Видавництво : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.

13. Іванова Т. В. Психологія. Вступ до спеціальності. Тексти лекцій [Електронне видання]. Суми : СумДУ, 2019. 161 с. URL : https://ppst.sumdu.edu.ua/images/pdf/Vstup_PL_Konspekt_Ivanova.pdf

14. Карпюк Ю. Я. Комунікативна компетентність як складова успішного професійного розвитку психолога. *Scientific Journal Virtus*. 2019. № 36, вип. 1. С. 41–57. October.

15. Кобильченко В. Практичний психолог у закладі дошкільної освіти: завдання та зміст психологічної діяльності. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 1. С. 7–20. URL : <http://surl.li/hotcs>

16. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія : навчально-методичний посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.

17. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. URL : <http://surl.li/hosrq>

18. Макієнко Н., Гершанов А. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. К. : 7БЦ, 2023. 120 с.

19. Мороз Л., Діхтяренко С. Особистісні детермінанти готовності студентів-психологів до здійснення професійної кар'єри. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 67 (3). С. 89–98. DOI : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-89-98>

20. Москалець В. П. Загальна психологія : підруч. Київ : Ліра, 2020. 564 с. URL : <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk814182%20.pdf>

21. Основи психологічного консультування : метод. рек. з навч. дисц. / уклад. : І. М. Тичина, А. Л. Весельська, Ю. Ю. Дем'янчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 60 с. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/34702/1202022.pdf>

22. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Петухова І. О., Богдановський І. В., Калениченко Р. А. та ін. ; за заг. ред. О. Льовкіної. Ірпінь : Університет ДФС України, 2022. 318 с. URL : <https://dpu.edu.ua/kaf-psyh-pedgsots>

23. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с. URL : <http://surl.li/hotes>

24. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посіб. / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с. URL : <http://surl.li/fvltld>

25. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5 (1). С. 1–12.

26. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 124–130. DOI : 10.33099/2617-6858-23-73-3-124-129 ; URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492>

27. Петухова І. О., Калениченко Р. А., Клевець Л. М. Психокорекція психосоматичних проявів у здобувачів вищої освіти засобами музикотерапії. *Вісник національного університету оборони України: питання психології*. 2022. № 1 (65). С. 31–37.

28. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129 (фахова стаття). URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>

29. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 45. С. 59–63. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9> ; URL : <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf>

30. Петухова І. О., Нежинська О. О., Павлова О. В. Програма тренінгового навчального заняття «Конфлікти в умовах війни: діагностика та шляхи розв'язання». *Габітус*. 2024. Випуск 57. С. 144–148 (фахова стаття). URL : <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/25.pdf>

31. Пономаренко Т. Особливості комунікативної медіакомпетентності сучасних психологів-студентів і практиків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 12 (57). С. 90–99. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).08)

32. Бобнева М. І., Цибульська Г. М. Практична психологія: Методичні основи. Київ : КМ Академія, 2005.
33. Клименко В. В. Практична психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2014.
34. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення в професію. Видавництво : Каравелла, 2023. 248 с.
35. Максименко С. Д. Психологія в професійній діяльності. Київ : Центр навчальної літератури, 2010.
36. Федоришин М. Г., Карпенко З. А. Психологічна практика в освіті. Київ : Освіта України, 2012.
37. Психологія особистості : навчальний посібник / укладачі І. О. Петухова, Р. А. Калениченко, О. Г. Льовкіна та ін. ; за заг. ред. Є. М. Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.
38. Синишина В. Професійна підготовка майбутніх практичних психологів: проблеми методології і методики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. № 15. С. 92–96. DOI : <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.92-96>
39. Мотиваційна готовність здобувачів вищої освіти до майбутньої професії психолога / Столярова О. М., Сафін О. Д., Діхтяренко С. Ю., Рабодзей Т. С. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 6 (64). С. 105–109.
40. Сушик І. В. Етика та деонтологія соціального працівника : навч. посіб. Луцьк : ІВВ Луцький НТУ, 2020. 188 с.
41. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів та слухачів інститутів післядипломної освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : ІНК ОС, 2005. 366 с.
42. Хуртенко О. В., Якимчук І. П. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 186–192.
43. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>

44. Шевченко С. В., Фалько Н. М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Габітус*. 2020. № 2 (18). С. 143–148.

45. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум : навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.

46. The Role of Transformational Leadership in the Relationship between Proactive Personality and Employee Voice / Kalenychenko R., Mozalov V., Petukhova I., Yevchenko I. *International Journal of Organizational Leadership* 12 (Second Special Issue). 2023. 18–28. URL : https://ijol.cikd.ca/article_60670_05c650c92b11b52594a935eec32d5a88.pdf

47. Petukhova I., Zaushnikova M. Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis. *European journal of life safety and stability*. 2022. P. 20–23. URL : <http://www.ejlss.indexedresearch.org/index.php/ejlss/article/view/611/671>

Інтернет-ресурси

1. Американська психологічна асоціація. URL : <https://www.apa.org/research-practice/funding>

2. Арт-терапевтична асоціація. URL : <https://www.art-therapy.org.ua/>

3. Всеукраїнська психодіагностична асоціація. URL : <https://vpa.org.ua/>

4. Глобальний психологічний альянс 2019–2022 роки. URL : <https://apaoia.shorthandstories.com/global-psychology-alliance/index.html>

5. Етичний кодекс психологів-консультантів. Асоціація психологічного консультування та травматерапії. URL : <https://www.psycounseling.org/ethics>

6. Ізраїльська коаліція по роботі з травмою. URL : <https://israeltraumacoalition.org/>

7. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. URL : <http://psychology-naes-ua.institute/>

8. Клуб психологів України. URL : <https://psy4you.org/i-oth-code.html>

9. Лінія запобігання самогубствам, дзвони зараз. URL : <https://lifelineukraine.com/>

10. Українська асоціація КПТ. URL : <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/etychni-standarty-UAKPT-4.0.pdf>

11. Українська психологічна асоціація. URL : <https://www.upa.guru/about-us>

ДОДАТКИ

Додаток А

Етичний кодекс психолога України

(<https://nsj.gov.ua/files/1448287570Етичний%20кодекс%20психолога.docx.pdf>)

Заснована Товариством психологів України Комісія з етики проводить роботу, спрямовану на правильне тлумачення психологами Етичного кодексу, здійснює контроль за його додержанням, забезпечує формування у психологів сприйняття цього Кодексу як зобов'язання перед громадськістю, як одного з важливих актів чинного законодавства.

1. Відповідальність

1.1. Психологи несуть особисту відповідальність за свою роботу.

1.2. Психологи зобов'язані всіляко запобігати і не допускати антигуманних наслідків у своїй професійній діяльності.

1.3. Психологи повинні утримуватися від будь-яких дій чи заяв, що загрожують недоторканості особи; не мають права використовувати свої знання і становище з метою приниження людської гідності, пригнічування особистості або маніпулювання нею; несуть відповідальність за додержання пріоритету інтересів людини.

1.4. На психологів покладається відповідальність за надійність використовуваних методів та програмного забезпечення, валідність обробки даних досліджень, зокрема й тих, які проводяться з використанням комп'ютерних технологій.

1.5. Психологи застосовують лише ті знання, якими вони володіють відповідно до своєї кваліфікації, повноважень і соціального статусу.

2. Компетентність

2.1. Психологи постійно поповнюють свої знання. У разі неспосильності завдання психолог повинен передати свого клієнта іншому психологу, який розуміється по даній проблемі.

2.2. Психологи не застосовують методів і процедур, не апробованих центральними органами Товариства психологів України.

2.3. Психолог публікує під своїм ім'ям лише ту працю, яка повністю виконана ним самим або містить істотний власний внесок; недопустима публікація з метою особистої, матеріальної вигоди недостатньо підготовлених праць, невалідизованих методик, а психолог не може виконувати практичної роботи, не маючи належної кваліфікації та досвіду.

2.4. Психолог прагне до адекватних знань про свої індивідуальні якості та особливості й визначення меж власних професійних можливостей.

3. Захист інтересів клієнта

3.1. Психологи суворо додержуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях. Під час роботи з дітьми, пацієнтами з тяжкими психічними розладами (тобто в крайніх випадках) допускаються відхилення від принципу добровільності, але в межах законодавчих норм; обов'язком психолога є намагання налагодити з клієнтом співробітництво. Психологи утримуються від непотрібних лікувань.

3.2. Психологи, вступаючи у контакт з особами, для яких він є обов'язково-примусовим (наприклад, у разі проведення психологічної експертизи), не мають права змушувати клієнта повідомляти відомості поза його волею, не можуть вживати примусових заходів для одержання даних, крім випадків, коли така інформація сприятиме безпеці навколишніх або самого клієнта.

3.3. Психологи не беруть участі в діях, спрямованих проти свободи особи.

3.4. Психологи беруть на себе професійну відповідальність за кваліфіковане обстеження, консультування, лікування.

3.5. Психологи не мають матеріальних або особистих привілеїв, не можуть використовувати свої знання і становище, довірливе ставлення і залежність клієнта у власних корисливих інтересах. У тих випадках, коли послуги є платними, про фінансові умови домовляються заздалегідь; не встановлюється додаткова оплата за консультації і не береться плата з тих, кого психолог навчає або збирається екзамінувати. Якщо клієнт може отримати психологічну допомогу безкоштовно або меншим коштом в іншого фахівця, то психолог інформує про це клієнта.

3.6. Психолог уникає встановлення неофіційних взаємин з клієнтом, якщо це може стати на перешкоді проведенню діагностичної, консультаційної і корекційної роботи з ним.

3.7. Психолог має право вирішувати, на якому етапі консультування або лікування можна дати об'єктивний професійний висновок, а в разі коли він не може діяти в інтересах клієнта, роз'яснює йому та батькам реальний стан справ.

3.8. Висновок за результатами проведеного обстеження чи лікування робить сам психолог, він не може перекладати це на інших (висновок чіткий та зрозумілий клієнту).

3.9. Психолог не робить висновків і не дає порад, не маючи достовірних знань про клієнта або ситуацію, в якій він перебуває.

3.10. Психолог у доступній формі повідомляє обстежуваному про поставлений діагноз і методи та засоби допомоги (обачливе й обережне висловлювання).

4. Конфіденційність

4.1. Психолог зобов'язаний додержуватися конфіденційності у всьому, що стосується взаємин з клієнтом, його особистого життя і життєвих обставин. Виняток становлять випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для клієнта та інших людей, і психолог зобов'язаний поінформувати тих, хто може надати кваліфіковану допомогу.

4.2. Психолог не збирає додаткових відомостей про обстежуваного без його згоди та задовольняється лише тією інформацією, яка потрібна для виконання професійного завдання.

4.3. Психолог зобов'язаний оберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної та корекційної роботи, дотримуватись анонімності імені клієнта.

4.4. Документація роботи психологів повинна вміщувати лише професійно відповідні матеріали.

4.5. Якщо психолог не має змоги надалі виконувати свої функції, він з'ясовує, чи потрібно зберігати матеріали (також і інформацію, занесену до комп'ютера). У разі потреби психолог повинен передати виконання покладених на нього функцій іншому фахівцеві.

4.6. Психолог інформує клієнтів про правила додержання конфіденційності. Смерть або зникнення обстежуваного не звільняє психолога від потреби в зберіганні професійної таємниці.

4.7. Психолог не передає методичних матеріалів особам, які не уповноважені здійснювати психологічну діяльність; не розкриває сутності та призначення конкретної методики.

5. Етичні правила психологічних досліджень

5.1. Планування психологічних досліджень передбачає дотримання таких умов: визначення об'єкта дослідження; чітке й однозначне формулювання його мети та завдань; встановлення контингенту обстежуваних; прогнозування можливостей використання одержаних результатів.

5.2. Психолог забезпечує цілковиту надійність результатів, відповідає за рішення, які приймають офіційні особи на основі його висновків та рекомендацій, запобігає можливим помилкам в діяльності непрофесіоналів, котрі допомагають у роботі, але не ознайомлені з вимогами, що стосуються обмежень у використанні інформації про досліджуваних. Психолог несе відповідальність за правильне й доступне роз'яснення непрофесіоналам сутності застосовуваних психологічних методів, а також за можливі антигуманні наслідки.

5.3. Психолог зводить до мінімуму ризик ненавмисного негативного впливу на тих, хто бере участь в експерименті.

5.4. Психолог заздалегідь інформує клієнтів про право відмовитись від участі в дослідженні.

6. Кваліфікована пропаганда психології

6.1. Психологи інформують науковців, учителів, лікарів, широку громадськість про свою галузь діяльності на основі об'єктивних, точних даних так, щоб не дискредитувати професію психолога та психологію як науково-практичний комплекс.

6.2. Психолог не виступає з публічними заявами для реклами або самореклами. Вміщуючи в засобах масової інформації оголошення про надання психологічних послуг населенню, повідомляє лише своє ім'я, адресу, номер телефону, професійну кваліфікацію, науковий ступінь, галузь психології, години прийому.

6.3. Поради психолога в засобах масової інформації мають подаватися в узагальненій формі, без посилань на конкретні факти й ситуації, щоб не допустити розголошення конфіденційної інформації. Усні виступи, друковані матеріали, аудіовізуальна та інші публікації, в яких наводяться з ілюстративною метою клінічні випадки, повинні виключати ідентифікування особи, групи чи організації. Методики публікуються лише у формі, яка дає змогу зберегти їх валідність та надійність.

7. Професійна кооперація

7.1. Психолог, ведучи професійну дискусію, не повинен дискредитувати колег або представників інших професій, які використовують ті самі або інші наукові методи, він має виявляти повагу до наукових шкіл і напрямів.

7.2. Психолог не може застосовувати маніпулятивні методи для здобуття прихильності і привернення на свій бік клієнтури, не повинен намагатися стати монополістом у своїй галузі.

7.3. Розв'язуючи конкретні завдання обстеження, консультування й лікування людей, психолог вирішує, чи може він використати знання, технічні й адміністративні можливості інших фахівців на благо клієнта та за згодою клієнта вступити в контакт з ними, зокрема особами, які лікують або лікували його раніше. Психолог бере відповідальність за клієнта, лише переконавшись, що той не має клієнтурних стосунків з іншими психологами.

7.4. Психолог забезпечує персонал адекватною інформацією про клієнтів, які користуються його послугами, передає в розпорядження колег тільки надійні й валідизовані психологічні методи, технічний інструментарій і відкриття.

7.5. Вирішенні спірних питань психолог керується положеннями даного Етичного кодексу. Арбітром може бути Комісія з етики Товариства психологів України.

7.6. За порушення чинного законодавства, Статуту Товариства психологів та Етичного кодексу на психолога можуть бути накладені Комісією з етики такі стягнення: попередження; догана; вилучення із членів Товариства.

У разі виявлення порушень психологами, які не є членами Товариства, Комісія з етики звертається до інших громадських організацій чи державних установ з тим, щоб вони вжили відповідних заходів до винного.

7.7. Рішення Комісії з етики може бути скасоване Президією або З'їздом Товариства психологів.

За недотримання вищеперерахованих вимог психолога позбавляють можливості приймати клієнтів, документ його кваліфікованості, можуть позбавити волі.

Етичні стандарти психологів

(<http://medbib.in.ua/etichni-standarti-psihologa.html>)

Принцип 1. Відповідальність вимагає від психолога такої організації роботи, щоб ні її процес, ні її результати не завдавали шкоди досліджуваному, його здоров'ю, стану чи соціальному положенню. Виконання принципу регламентують правила стосунків психолога з досліджуваним / клієнтом, замовником і вибору адекватних методів дослідження та консультування.

Принцип 2. Компетентність вимагає від психолога братися за розв'язання тільки таких питань, із якими він професійно обізнаний, для розв'язку яких він володіє практичними методами роботи та наділений відповідними правами й повноваженнями для виконання психокорекційних чи інших впливів («роби, що знаєш, що вмієш і на що маєш право»). Виконання принципу забезпечується правилами, які регламентують відносини психолога із замовником, досліджуваним / клієнтом, результатами дослідження.

Принцип 3. Моральні та правові стандарти. Психолог у власній практиці виявляє прихильність до соціальних норм і моральних вимог суспільства.

Принцип 4. Помилкові уявлення. Психолог уникає помилкового уявлення про свою професійну кваліфікацію, зв'язках і цілях, а також про інститути й організації, з якими він пов'язаний. Психолог не претендує на те, чого він не може, ні прямо, ні шляхом приписування собі професійної кваліфікації, що відрізняється від його дійсної кваліфікації, ні за допомогою неправильного уявлення своїх зв'язків з будь-яким інститутом, організацією або індивідом, і не дає змогу іншим приписувати собі зв'язку, яких насправді немає. Психолог відповідає за виправлення думок інших людей, які неправильно уявляють собі його професійну кваліфікацію або зв'язку.

Психолог не повинен мати помилкового уявлення про інститут чи організації, з якими він пов'язаний, приписуючи їм якості, яких вони не мають. Психолог не зв'язує себе і не дає змогу використовувати власне ім'я у зв'язку з будь-якими службами

або результатами досліджень таким чином, щоб це могло привести до неправильного уявлення про нього, рівні його відповідальності за них або характері його зв'язків.

Принцип 5. Публічні заяви. Стриманість, наукова передбачливість і розуміння обмеженості наявних знань характеризують усі заяви психологів, які прямо або опосередковано дають інформацію суспільству. Психологи, які тлумачать психологію або її прикладні галузі клієнтам або широкої громадськості, зобов'язані робити повідомлення ясно і ретельно. Потрібно уникати перебільшень, схильності до сенсацій, поверховості та інших видів неправильного уявлення.

Коли подають інформацію про психологічні процедури й методи, прагнуть до того, щоб вказати, що вони повинні використовуватися виключно фахівцями.

Психолог, зайнятий на радіо чи телебаченні, не бере участі в комерційних заявах, що рекомендують покупку або використання результатів професійних досліджень.

Принцип 6. Конфіденційність. Гарантувати збереження інформації, яка отримана психологом у ході надання психологічної допомоги. Таку інформацію не повідомляють іншим, доки не виникнуть певні особливі обставини. Конфіденційно отримана інформація розкривається тільки після ретельного обмірковування й у тому випадку, коли є очевидна загроза життю і здоров'ю людини, інших членів суспільству, і тільки представникам відповідних професій або громадським лідерам.

Інформація, отримана в обстановці клініки або консультації, а також оцінки, що даються дітям, студентам, службовцям або іншим особам, обговорюються тільки в професійних цілях і тільки з людьми, яких це стосується. Письмові та усні звіти повинні відображати результати, що відповідають цілям оцінки; потрібно докладати всіх зусиль, щоб уникнути незаконного посягання на таємницю особистості.

Клінічні та інші матеріали використовуються в шкільному навчанні й публікаціях тільки тоді, коли ідентичність випробовуваних у відповідний спосіб замаскована.

Принцип 7. Благополуччя клієнта. Психолог поважає недоторканність і захищає благополуччя людини або групи людей, із якими він працює.

Психолог у промисловості, навчальних закладах та інших місцях, де можуть виникнути конфлікти інтересів різних груп, як, наприклад, між підприємцями і працівниками або між клієнтом і наймачем, що залучає психолога, зобов'язаний встановити для себе характер і спрямованість відносин і відповідальності, а також інформувати всі зацікавлені групи про ці зобов'язання.

Коли виникає конфлікт серед професійних робітників, психолог піклується насамперед про добробут усіх клієнтів і тільки в другу чергу зважає на інтереси власної професійної групи.

Психолог намагається обмежити клінічну практику чи консультацію, коли йому ясно, що клієнт не отримує з цього користь.

Психолог, який просить, щоб індивід надав йому інформацію про власну особистість в ході інтерв'ювання, тестування або оцінювання, або який допускає, щоб йому відкрили цю інформацію, робить це тільки після того, як точно встановлено, що особа повністю усвідомлює цілі інтерв'ювання, тестування або оцінювання, а також те, яким чином буде використана інформація.

Принцип 8. Взаємовідносини з клієнтом. Психолог інформує свого майбутнього клієнта про основні сторони потенційних взаємин, які можуть вплинути на рішення клієнта вступити в ці відносини.

До суттєвої сторони взаємин, що може вплинути на рішення клієнта, відносяться реєстрація інтерв'ю, використання матеріалу інтерв'ю в навчальних цілях і спостереження за інтерв'юванням сторонніх осіб.

Коли сам клієнт не компетентний в оцінці ситуації (наприклад, дитина), особа, відповідальна за клієнта, інформується про обставини, які можуть вплинути на взаємини.

Психолог зазвичай не вступає в професійні взаємини з членами своєї сім'ї, близькими друзями, товаришами та іншими особами, чиє благополуччя може бути порушено такими подвійними взаєминами.

Принцип 9. Безособистісне обслуговування. Психологічне обслуговування в діагностичних цілях, для лікування або особистої консультації проводиться тільки в контексті професійних взаємин і не надається за допомогою публічних лекцій або демонстрацій, заміток у газетах або журналах, програм радіо чи телебачення, пошти та іншими подібними способами.

Підготовка повідомлень про людину і рекомендацій їй, заснована на тестових даних, що доставляються тільки поштою, неетична, якщо така оцінка не є складовою частиною тривалих взаємин клієнта з компанією, результатом чого є отримання психологом-консультантом особистого знання про клієнта, і тим самим забезпечується адекватність письмової оцінки її цілям, а також правильна інтерпретація її клієнтом. Ці повідомлення не повинні містити такого детального аналізу особистісних якостей людини, який можливий тільки після ретельного інтерв'ювання цього випробуваного. Ці повідомлення не повинні давати таких специфічних рекомендацій щодо використання людини на службі або її службового становища, які виходять за межі знань психологом вимог, що пред'являються компанією до роботи.

Принцип 10. Оголошення про обслуговування. Психолог дотримується швидше професійних, ніж комерційних стандартів в оприлюдненні своєї придатності до професійного обслуговування.

Індивідуальні відомості обмежуються ім'ям, досягнутим професійним рівнем, статусом диплому, адресою. Вони можуть також містити визначення в декількох словах області, в якій практикує психолог, наприклад, супровід і корекція поведінкових розладів у дітей, професійний відбір.

Використання «рекомендацій від задоволених осіб» не відповідає етичним нормам професійної діяльності, тому його варто уникати.

Принцип 11. Внутрішньо професійні відносини. Психолог чесно поводить стосовно колег у галузі психології та інших професіях.

Психолог, зазвичай, не пропонує послуг особі, яка отримує психологічну допомогу від інших професіоналів, за винятком таких випадків, коли є угоди з останніми, або коли зв'язки клієнта з іншими професіоналами закінчені.

Для благополуччя клієнтів і колег потрібно, щоб психологи в загальній практиці або спільної діяльності організовано та ясно домовилися щодо умов своїх зв'язків і їхніх можливих обмежень. Психологи, які виступають в якості наймачів інших психологів, зобов'язані заздалегідь обговорювати відповідні умови.

Принцип 12. Оплата. Фінансові питання в професійній практиці перебувають у відповідності з професійними стандартами, які забезпечують інтереси клієнта та професії.

У встановленні розцінок для професійних послуг психолог ретельно розглядає як платіжну спроможність клієнта, так і ціни, встановлені іншими психологами, що займаються схожою діяльністю.

Принцип 13. Нерозголошення тесту. Психологічні тести та інші методи дослідження, цінність яких частково залежить від невідомості випробуваного, не описуються в популярних виданнях таким способом, який може зробити невалідним сам метод дослідження. Доступ до таких методів обмежений тими людьми, хто професійно зацікавлений у них і гарантує їх використання.

Приклади завдань, схожих на тестові, можуть відтворюватися в популярних статтях, але самі тести й завдання не публікуються ніде за винятком професійних видань.

Психолог відповідає за контроль над психологічними тестами та іншими методами дослідження, особливостями інструктажу, якщо їх цінність може бути дискредитована способом розголошення широким верствам суспільства їх специфічного змісту або основоположних принципів.

Принцип 14. Інтерпретація тестів. Тестові оцінки, як і матеріали тесту, передаються тільки тим особам, які здатні їх інтерпретувати й використовувати в належний спосіб.

Матеріали, призначені для повідомлення батькам або для оцінювання дітей у школах, громадських установах і в промисловості, ретельно розглядаються кваліфікованими психологами для того, щоб у разі потреби забезпечити їх відкликанням або проконсультувати індивіда.

Результати тестів та інші дані, які використовуються для оцінки або кваліфікації, повідомляють наймачам на роботу, родичам та іншим зацікавленим людям таким способом, який оберігає від

помилкової інтерпретації і неправильного тлумачення. Зазвичай повідомляється інтерпретація тестових результатів, а не оцінка.

Якщо батькам або учням повідомляються самі тестові результати, їх супроводжують відповідними засобами та вказівками для інтерпретації.

Принцип 15. Публікація тесту. Психологічні тести надаються для комерційної публікації тільки тим видавцям, які подають їх професійно та розповсюджують виключно серед осіб, що кваліфіковано їх використовують.

Забезпечується видання керівництва за тестами, методичними довідниками та іншими потрібними книгами про тести, в яких описуються методи створення та стандартизації тестів, а також підсумовуються дослідження з їх валідності.

У посібниках вказуються групи, для яких створений цей тест, і цілі використання. Вказуються обмеження його надійності й ті сторони валідності, дослідження за якими відсутні або є недостатніми. Зокрема, рекомендації мають містити попередження щодо інтерпретацій, які можуть бути зроблені, але не є ще достатньо обґрунтованими.

Принцип 16. Запобіжні заходи в дослідженнях. Психолог бере на себе обов'язки щодо забезпечення благополуччя досліджуваних.

Рішення провести дослідження має спиратися на продумані міркування психолога щодо того, як у найкращий спосіб сприяти психологічній науці й людському благополуччю. Відповідальний психолог зважує альтернативні способи, якими можна оцінити енергію та ресурси особистості. Приймаючи рішення щодо організації дослідження, психолог має виконати ці дослідження з повагою до людей, які беруть у них участь, піклуючись про їх гідність і благополуччя. Принципи, якими варто керуватися, точно визначають етичну відповідальність дослідника щодо учасників впродовж усього перебігу дослідження.

Ці принципи варто інтерпретувати в контексті документа «Етичні принципи проведення досліджень на людях», що виданий Американською психологічною асоціацією.

Під час планування роботи дослідник несе особисту відповідальність за ретельну оцінку своєї етичної прийнятності з огляду на ці принципи в разі дослідження на людях. У тій мірі, в якій ця оцінка, розглянута з погляду наукової та людської значущості, пропонує відхилитися від принципів, дослідник бере на себе обов'язок отримати консультацію з етичних питань і дотримуватися більш суворих запобіжних заходів, що забезпечують права людей, що беруть участь у дослідженні.

Відповідальність за встановлення та підтримку прийнятної етичної практики в дослідженнях завжди лежить на дослідникові, який відповідає за етичне поводження з учасниками дослідження всіх співробітників, асистентів, студентів і технічного персоналу.

Етична практика вимагає, щоб дослідник інформував учасників про всі особливості дослідження, які, як передбачається, можуть впливати на готовність людини брати в ньому участь, а також пояснював всі інші сторони дослідження, про які розпитує учасник. Відмова дати повне пояснення випробуваному накладає ще більшу відповідальність на дослідника за забезпечення благополуччя та гідності учасника дослідження.

Етична практика вимагає, щоб дослідник поважав право індивіда відмовитися від участі в дослідженні або перервати участь у будь-який час.

Допустиме з етичного погляду дослідження починається із встановлення ясної та справедливої угоди між дослідником і учасником дослідження, яке роз'яснює відповідальність кожного. Дослідник зобов'язаний поважати всі обіцянки й зобов'язання, внесені в цю угоду.

Принцип 17. Значимість публікацій. Значимість стосується тих осіб, які беруть участь у публікації.

Основні внески професійного характеру, зроблені кількома особами в загальний проєкт, розглядаються як співавторство. Експериментатор або автор, який здійснив принциповий внесок у видання, ставиться в переліку авторів на перше місце.

Способом цитування визначаються неопубліковані й опубліковані матеріали, які мали безпосередній вплив на дослідження або публікацію.

Принцип 18. Відповідальність перед організацією. Психолог поважає права та репутацію інституту або організації, з якою він пов'язаний.

Матеріали, підготовлені психологом як частина його постійної роботи під спеціальним керівництвом його організації, є власністю цієї організації. Ці матеріали надають психологові для використання або публікації відповідно до правил видачі дозволів, надання прав та іншими порядками, встановленими організацією.

Інші матеріали, що мають другорядне відношення до діяльності установи і за які психолог несе персональну відповідальність, публікуються з відмовою установи від будь-якої відповідальності за них.

Принцип 19. Діяльність по просуванню. Психолог, пов'язаний зі створенням або розповсюдженням психологічних приладів, книг та інших видів продукції, призначених для комерційного продажу, відповідає за забезпечення того, щоб ці прилади, книги та інші види продукції поширювалися серед професійного контингенту.

Вимоги щодо виконання, користі та результатів науково обґрунтовуються.

Психолог не використовує професійні журнали для комерційної експлуатації психологічної продукції, а психолог-редактор захищає їх від такого неправильного використання.

Психолог, що зацікавлений у продажу або використанні психологічної продукції, повинен уникати можливого конфлікту інтересів щодо просування цієї.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
ОСОБИСТОСТІ»**

Змістовий модуль 1.

Психологічна самодопомога та допомога іншим

Тема 1. Психологічні навички самодопомоги

План лекційного заняття 1

1. Стрес, травматична подія, травматичний стрес: уточнення понять.
2. Вплив травматичного стресу на мозок.
3. Вплив травматичного стресу на тіло людини.

План семінарського заняття 1

1. Пошукова активність особистості.
2. Прояви довготривалого стресу.

План практичного заняття 1

1. Протокол самодопомоги «Чотири стихії». Стихія «Повітря».
2. Протокол самодопомоги «Чотири стихії». Стихія «Вода».
3. Протокол самодопомоги «Чотири стихії». Стихія «Земля».
4. Протокол самодопомоги «Чотири стихії». Стихія «Вогонь».

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Віктор Франкл «Людина в пошуку сенсу»: сучасне тлумачення.
2. Чинники, що посилюють і послаблюють травматичний стрес.

Перелік питань для самоконтролю

1. Чому для регуляції дихання дихальних цикл важливо розпочинати із видиху?
2. Що таке амігдола, яка її основна функція, які програми вона запускає?
3. У чому різниця стресу від травматичного стресу. Чому важливо усвідомлювати цю різницю?

Список рекомендованих джерел

Основний: [2; 4].

Допоміжний: [8; 15].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [16; 19].

Міжнародні видання: [21; 22].

Тема 2. Перша емоційна підтримка

План лекційного заняття 2–3

1. Травма на шкалі часу.
2. Салютогенний підхід, принципи нормалізації та легітимації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичної події.
3. Перша емоційна підтримка.

План семінарського заняття 2

1. Симптоми та реакції на травматичну подію.
2. Основні види допомоги особистості залежно від тривалості впливу події та інтенсивності симптомів.

План практичного заняття 2

1. Протокол МААСЕ. «Контакт».
2. Протокол МААСЕ. «Питання».
3. Протокол МААСЕ. «Ефективна діяльність».
4. Протокол МААСЕ. «Відновлення хронологічної послідовності».

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Ознаки, за якими визначають необхідність надання першої емоційної підтримки.
2. Самодопомога фахівців і фахівчинь, які надають допомогу в момент травматичних подій.

Перелік питань для самоконтролю

1. На якому етапі травми на шкалі часу виникає ПТСР і які симптоми його супроводжують?
2. Для яких етапів прийнятні нормалізація і легітимація? Коли ці принципи застосовувати не варто?
3. Наведіть приклади питань, які доречні у застосуванні протоколу МААСЕ.

Список рекомендованих джерел

Основний: [2; 3].

Допоміжний: [6; 7; 9].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [17].

Міжнародні видання: [21].

Тема 3. Профілактика суїцидів у громадах

План лекційного заняття 4

1. Стигматизація суїцидів.
2. Проблема суїцидів в Україні: сучасний стан і перспективи.

План семінарського заняття 3

1. Ризикові і захисні фактори суїцидальної поведінки.
2. Насторожуючі ознаки та типи суїцидальної поведінки.

План практичного заняття 3

1. Алгоритм дій гейткіпера. «Запитуй».
2. Алгоритм дій гейткіпера. «Слухай».
3. Алгоритм дій гейткіпера. «Забезпеч безпеку».
4. Алгоритм дій гейткіпера. «Будь поруч».
5. Алгоритм дій гейткіпера. «Спрямовуй».
6. Алгоритм дій гейткіпера. «Відслідковуй».

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Підліткові самогубства: основні причини і шляхи попередження.
2. Психологічний інструментарій для виявлення осіб, схильних до суїциду.

Перелік питань для самоконтролю

1. Куди спрямувати людину у важкій суїцидальній кризі?
2. Куди спрямувати людину, коли суїцидальна небезпека є неминучою?
3. Куди спрямувати людину, якщо у вас є сумніви щодо суїцидальної поведінки людини, з якою спілкуєтеся?

Список рекомендованих джерел

Основний: [1].

Допоміжний: [13; 14].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [18].

Міжнародні видання: [22].

Тема 4. Утрата і горювання

План лекційного заняття 5

1. Втрата, горе, горювання, скорбота: уточнення понять.
2. Модель завдань горя В. Вордена.
3. Модель дуального процесу.

План семінарського заняття 4

1. Стадії горювання.
2. Гостре та інтегроване горе: супровід людини в горюванні.

План практичного заняття 4

3. Техніки когнітивної терапії та роботи з втратою.
4. Методи самодопомоги.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Різні види втрати.
2. Група психологічної підтримки в скорботі як метод роботи.
3. Модель Е. Коблер-Росс.

Перелік питань для самоконтролю

1. Чи всім у скорботі потрібна допомога фахівця? Відповідь обґрунтуйте.
2. Чому важливо усвідомлювати «вікно толерантності» людини в скорботі?
3. У чому полягає сутність Моделі дуального процесу?

Список рекомендованих джерел

Основний: [1; 2].

Допоміжний: [6; 8; 15].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [16].

Міжнародні видання: [21].

Змістовий модуль 2.

Резильєнтність та ресурсне відновлення особистості

Тема 5. Профілактика синдрому професійного вигорання

План лекційного заняття 6–7

1. Синдром професійного вигорання. Основні причини.
2. Фізичні, соціально-психологічні, поведінкові прояви професійного вигорання.

План семінарського заняття 5

1. Емпатія як передумова професійного вигорання.
2. Етапи формування емпатії.
3. Ставлення до професійного вигорання в Україні.

План практичного заняття 5–6

1. Психологічна діагностика професійного вигорання.
2. Профілактика професійного вигорання на рівні особистості.
3. Профілактика професійного вигорання на рівні колективу.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Симптоми професійного вигорання.
2. Стадії професійного вигорання.
3. Етапи професійного вигорання.

Перелік питань для самоконтролю

1. Хто першим дослідив синдром професійного вигорання?
2. Перерахуйте три основні аспекти вигорання.
3. Чи правильним є твердженням про те, що вигорання здебільшого притаманне представникам професій «людина-людина».

Список рекомендованих джерел

Основний: [2; 4].

Допоміжний: [10; 11; 12; 15].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [17].

Міжнародні видання: [22].

Тема 6. Вторинна травматизація і втома від співчуття: способи запобігання

План лекційного заняття 8

1. Вторинна травматизація: визначення і етапи формування.
2. Втома від співчуття: професійні аспекти.

План семінарського заняття 6

1. Втома від співчуття як негативна ціна піклування про інших.
2. Вторинна травматизація: сутність поняття.
3. Механізм вторинної травматизації. Типологія. Ознаки.

План практичного заняття 7–8

1. Травма свідка: як розпізнати та запобігти.
2. Травма слухача: як розпізнати та запобігти.
3. Медіа травма: як розпізнати та запобігти.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Інформаційна гігієна як профілактика медіа травми.
2. Категорія осіб, найбільш схильних до вторинної травматизації.

Перелік питань для самоконтролю

1. Ким вперше було описано термін «втома від співчуття»?
2. Чому емпатію може стати передумовою виникнення втоми від співчуття і вторинної травматизації?
3. Як здійснюється профілактика цих явищ у представників допоміжних професій?

Список рекомендованих джерел

Основний: [2; 5].

Допоміжний: [13; 15].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [16].

Міжнародні видання: [21].

Тема 7. Салютогенез і безперервність як принципи резильєнтного суспільства

План лекційного заняття 9

1. Відновлення та резильєнтність українського суспільства.
2. Салютогенний дизайн.
3. Безперервність як модель відновлення після травматичної події.

План семінарського заняття 7

1. Концепція, компоненти, чинники резильєнтності.
2. Різновиди безперервностей.

План практичного заняття 9–10

1. Діагностика резильєнтності.
2. Самодопомога особистості у відновленні безперервності.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Когнітивна безперервність: мета, втручання.
2. Функціональна безперервність: мета, втручання.
3. Соціальна безперервність: мета, втручання.
4. Емоційна безперервність: мета, втручання.
5. Психофізіологічна безперервність: мета, втручання.

План індивідуальної роботи здобувача вищої освіти

1. Салютогенний дизайн власної життєвої траєкторії.

Перелік питань для самоконтролю

1. У чому полягає сутність функціональної безперервності?
2. Наведіть приклади безперервності, з якими особисто ви зустрічалися. Проаналізуйте їхній вплив і наслідки.
3. У чому полягає основна ідея салютогенезу? Як часто ви застосовуєте салютогенний підхід у власному житті? Наведіть конкретні приклади.

Список рекомендованих джерел

Основний: [2; 5].

Допоміжний: [10; 11; 12; 13].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [18; 19].

Міжнародні видання: [21].

Тема 8. Модель ресурсного відновлення особистості

План лекційного заняття 10

1. Модель ресурсного відновлення «BASIC PH».
2. Аналіз каналів у моделі ресурсного відновлення «BASIC PH».

План семінарського заняття 8

1. Канал ресурсного відновлення «Віра».
2. Канал ресурсного відновлення «Емоції».
3. Канал ресурсного відновлення «Соціальна підтримка».
4. Канал ресурсного відновлення «Уява».
5. Канал ресурсного відновлення «Когніції».
6. Канал ресурсного відновлення «Фізична активність».

План практичного заняття 11–12

1. Визначення провідних ресурсних каналів за моделлю «BASIC PH».

2. Модель «BASIC PH» у роботі з втратою і горюванням.

3. Психологічна діагностика ресурсних каналів.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Адаптивні стратегії подолання стресу.

2. Дезадаптивні стратегії подолання стресу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Які колоди МАК спрямовані на роботу з ресурсами особистості?

2. Чому модель «BASIC PH» асоціюється із «мостом, що з'єднує»?

3. Скільки ресурсних каналів існує взагалі і скільки з них є активними?

Список рекомендованих джерел

Основний: [1; 2; 5].

Допоміжний: [14; 15].

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»: [18; 19].

Міжнародні видання: [22].

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Гершанов О. Той, хто йде з тобою шляхом. URL : https://drive.google.com/file/d/1uBCoJogn89pSmxINiKL6rkgYMj3x_dOL/view?fbclid=IwAR0RUshavzHI8BqSYPUUryKsbvqdm8vMрPYWauYvitZSSIdOfWkZF1ZPWdw

2. Гершанов А., Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. К. : 7БЦ, 2023. 120 с.

3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2016. 207 с.

4. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проєкт / Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. 2022. URL : <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

5. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC PH. URL : <https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

Допоміжний:

6. Сова М. О., Деніжна С. О., Митрофанова С. С. Екстремальна психологія : навчальний посібник / Державний податковий університет. Ірпінь, 2023. 346 с. URL : <https://drive.google.com/file/d/1cNhXQo2Gk6SiZQNG1MUJweDIC01VpEMS/view?pli=1>

7. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій», опубліковано МОН України 5 квітня 2022 року.

URL : <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

8. Павлюк М. М., Шепельова М. В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. URL : <http://psychology-naesua.institute/userfiles/files.pdf>

9. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навчально-практичний посібник / Харківський національний університет внутрішніх справ, 2022. 88 с.

10. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129 (фахова стаття). URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004>

11. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 45. С. 59–63. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9> ; URL : <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/9.pdf>

12. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Каськов І. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 124–130. DOI : 10.33099/2617-6858-23-73-3-124-129 ; URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/issue/view/16701/9492>

13. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни : методичний посібник. К. : Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/pdf>

14. Полчанова Г. С., Боримська Л. В. Психологічна підтримка під час війни : збірка листівок. Житомир, 2022. 61 с. URL : https://www.zhim.org.ua/eduka/psihologichna_pidrymka_pid_chas_viiny.pdf

15. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Інформаційні ресурси мережі «Інтернет»:

16. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. URL : <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-14/tom-14-vipusk-1>

17. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського НАПН України. URL : <http://dnppb.gov.ua/ua/>

18. Реєстр тестових методик України. URL : <https://vpa.org.ua/test-committee/reestr-testovih-metodik-ukrayni/>

19. Психологічний журнал. URL : <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/indexing>

Міжнародні видання:

20. Dolynska L., Zaushnikova M. Formation of communicative competence of the future speech therapist in the process of professional training. *Polish journal of science*. Warszawa : Global Science Center LP. 2020. № 34. VOL. 2. P. 64–67.

21. Iryna V. Ievtushenko, Yevheniia M. Kaliuzhna, Olena O. Nezhynska The study of the self-development model in the context of structural security of the individual integrity (Дослідження моделі саморозвитку в контексті структурної забезпеченості цілісності особистості). *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2020. Vol. 8, No. 3. Pp. 288–297. URL : <https://www.lifescienceglobal.com/journals/journal-of-intellectual-disability-diagnosis-and-treatment/volume-8-number-3/82-abstract/jiddt/4020-abstract-the-study-of-the-self-development-model-in-the-context-of-structural-security-of-the-individual-integrity>

Методика діагностики ціннісних орієнтацій у кар'єрі «Якоря кар'єри»

(автор Едгар Шейн в адаптації В. А. Чикер і В. Е. Винокурової)

Інструкція. Відповідаючи на судження (запитання), закресліть одну з цифр у бланку праворуч залежно від того, наскільки важливим або узгодженим з Вашими поглядами є кожне з наступних суджень.

Текст опитувальника

І. Наскільки це важливо для Вас?

Варіанти відповідей: від 1 (абсолютно не згоден) до 10 (цілком згоден)

№ з/п	Судження	Абсолютно байдуже / Особливо важливо
1.	Будувати свою кар'єру в межах конкретної наукової чи етнічної сфери	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Здійснювати спостереження і контроль за людьми, впливати на них на всіх рівнях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Мати можливість робити все по-своєму і не бути обмеженим правилами будь-якої організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом і соціальною захищеністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Застосовувати своє уміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Працювати над проблемами, які майже неможливо вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Вести такий спосіб життя, щоб інтереси сім'ї та кар'єри були врівноважені	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Створити та побудувати щось таке, що буде повністю моїм винаходом або ідеєю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Продовжити роботу за спеціальністю, ніж отримати вищу посаду не пов'язану з моєю спеціальністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Бути першим керівником в організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Мати роботу, не пов'язану з режимом або іншими організаційними обмеженнями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12.	Працювати в організації, яка забезпечить мені стабільність на тривалий період	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Застосувати свої вміння та здібності на те, щоб зробити світ кращим	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.	Змагатися з іншими і перемагати	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Будувати кар'єру яка б дозволила мені порушувати свій спосіб життя	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Створити нове комерційне підприємство	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Присвятити все життя обраній професії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Отримати високу керівну посаду	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Мати роботу, яка дає максимум свободи й автономності у виборі змісту занять, часу виконання тощо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Залишатися на одному місці проживання, ніж переїхати у зв'язку з підвищенням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21.	Мати можливість використовувати свої вміння й талант для служіння важливій меті	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

II. Наскільки Ви згодні з кожним із наведених тверджень?

Варіанти відповідей: від 1 (абсолютно не згоден) до 10

(цілком згоден)

№ з/п	Судження	Абсолютно не згоден / цілком згоден
22.	Єдина справжня мета моєї кар'єри – це знаходити та вирішувати складні проблеми, незалежно від того, у якій галузі вони виникли	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23.	Я завжди прагну приділяти увагу моїй сім'ї і кар'єрі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24.	Я завжди знаходжусь у пошуку ідей, які дають мені можливість розпочати й побудувати власну справу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25.	Я погоджусь на керівну посаду тільки у тому випадку, якщо вона перебуває у сфері моєї професійної компетенції	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26.	Я хотів би досягти такого статусу в організації, який би дав змогу спостерігати за роботою інших людей та інтегрувати їх діяльність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27.	У моїй професійній діяльності я більш за все турбувався про свою свободу та автономність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28.	Для мене важливіше проживати там, де й раніше, ніж отримати нове призначення чи нову роботу в іншій місцевості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29.	Я завжди шукав роботу, на якій би міг приносити користь людям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30.	Змагання та виграш – це найбільш цікаві та хвилюючі сторони моєї кар'єри	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31.	Кар'єра має сенс лише в тому разі, якщо вона дає змогу вести той спосіб життя, який мені до вподоби	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32.	Підприємництво становить центральну частину моєї кар'єри	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.	Я скоріше залишив би організацію, ніж почав займатися роботою, не пов'язаною з моєю професією	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34.	Я вважатиму що досяг успіху в кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником високого рівня в солідній організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35.	Я не бажаю, щоб мене обмежувала якась організація або світ бізнесу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36.	Я надав би перевагу організації, що забезпечує тривалий контракт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37.	Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої та корисної мети	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38.	Я почуваю себе успішним тільки тоді, коли постійно залучений у ситуацію вирішення складних проблем і в змагання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39.	Обрати та підтримувати певний спосіб життя важливіше, ніж досягати успіхів в кар'єрі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40.	Я завжди хотів започаткувати власний бізнес	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41.	Я надаю перевагу роботі, не пов'язаній з відрядженням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обробка та оцінка результатів:

За кожною із восьми кар'єрних орієнтацій підраховується кількість балів. Для цього потрібно, користуючись ключем, порахувати суму балів по кожній орієнтації й отриману суму розділити на кількість запитань (5 для всіх орієнтацій, крім «стабільності»). Отже, визначається провідна кар'єрна орієнтація – кількість набраних балів повинно бути не менше п'яти. Іноді жодна з орієнтацій не досягає рівня провідної – у такому випадку робиться висновок про те, що кар'єра не займає провідного місця в житті людини.

Ключ

Кар'єрна орієнтація	Номери запитань	Кількість запитань
Професійна компетентність	1 9 17 25 33	5
Менеджмент	2 10 18 26 34	5
Автономія (незалежність)	3 11 19 27 35	5
Стабільність роботи	4 12 36	3
Стабільність місця проживання	20 28 41	3
Служіння	5 13 21 29 37	5
Виклик	6 14 22 30 38	5
Інтеграція стилів життя	7 15 23 32 39	5
Підприємництво	8 16 24 32 40	5

Психологічна характеристика кар'єрних типів:

1. Професійна компетентність. Люди з такою орієнтацією прагнуть бути майстрами своєї справи, для них особливо важливий успіх у професійній сфері. Швидко втрачають інтерес до роботи, яка заважає розвивати професійні здібності. Шукають визнання своїх талантів, яке повинне виражатися у статусі, що відповідає їх майстерності. Вони готові управляти іншими у межах своєї компетентності, але управління не має для них особливого інтересу. Більшість розглядають управління лише як відповідну умову для просування у своїй професійній сфері. Це найбільша група в організаціях, що забезпечує прийняття компетентних рішень.

2. Менеджмент. Особистість орієнтована на інтеграцію зусиль інших людей, повноту відповідальності за кінцевий результат та поєднання різних функцій організації. Людина із цією кар'єрною орієнтацією буде вважати, що не досягла цілей своєї кар'єри, доки не отримає посаду, на якій стане управляти різними сторонами діяльності організації: фінансами, маркетингом, виробництвом продукції, розробками, продажами.

3. Автономія. Особистість прагне звільнення від організаційних правил, вимог та обмежень. Яскраво виражена потреба все робити на свій розсуд, самій вирішувати, коли, над чим і скільки працювати. Така людина не хоче підкорятися правилам організації. Готова відмовитися від просування по службі та інших

можливостей заради збереження своєї незалежності. Така людина готова працювати в організації, що забезпечує достатній рівень свободи, не буде відчувати відданості організації та відкидатиме всі обмеження її автономності.

4. Стабільність. Головна потреба – це безпека та стабільність для того, щоб життєві події можна було передбачити. Перша група стабільних людей переважно орієнтована на *стабільність місця роботи*: шукає місце роботи в такій організації, що забезпечує певний термін служби, має гарну репутацію, турбується про пенсіонерів, виплачує великі пенсії, виглядає надійно у своїй галузі. Це люди організації. Відповідальність за управління кар'єрою вони повністю покладають на наймача. Друга група орієнтована на *стабільність місця проживання*: «пускає коріння» у певному географічному місці, може змінювати роботу, якщо це не пов'язане зі зміною місця. Люди, орієнтовані на стабільність, можуть бути талановитими та підніматися на високі посади в організації, але відмовляються від роботи, нових можливостей, якщо це загрожує тимчасовими незручностями.

5. Служіння. Основні цінності такої людини – це люди та робота на їх благо. Людина такої орієнтації не буде працювати в організації, яка має цілі та цінності, що суперечать її власним. Відмовиться від роботи та просування по службі, якщо вона не зможе реалізувати основні цінності життя.

6. Виклик. Основні цінності такої людини – конкуренція, перемога над іншими, подолання перешкод, вирішення складних завдань. Людина немов би «кидає виклик», соціальна ситуація оцінюється з позиції «програв – виграв». Процес боротьби чи перемоги є для неї важливішим, ніж конкретна діяльність чи професія. Новизна, різноманітність та виклик – це основні цінності, якщо ж все дуже просто, вона нудиться.

7. Інтеграція стилів життя. Людина орієнтована на інтеграцію різних сторін життя. Вона не бажає, щоб в її житті домінувала тільки сім'я чи кар'єра, або саморозвиток, намагається все це збалансувати. Така людина більше цінує своє життя загалом – де живе, як вдосконалюється, – ніж конкретну роботу, кар'єру, організацію.

8. Підприємництво. Особистість прагне створювати щось нове, хоче долати перешкоди, готова до ризику. Не бажає працювати на інших, хоче мати власну «марку», власну справу, фінансове багатство. Це не завжди творча людина, для неї головне – створити власну справу, концепцію, організацію, збудувати її так, щоб це стало продовженням її самої. Вона буде продовжувати справу, навіть тоді, коли її будуть переслідувати невдачі і вона буде змушена ризикувати.

Тест «Чи вміємо ми правильно слухати?»

Інструкція студентам: Вам пропонується 10 запитань. На них потрібно відповідати: Завжди – (4 бали); Часто – (3 бали); Рідко – (2 бали); Ніколи – (1 бал). Свої бали варто ставити біля номера запитання у бланку. Намагайтеся відповідати швидко.

1. Чи даю я можливість співрозмовнику висловити його думку повністю?

2. Чи слухаю я «між рядків», особливо розмовляючи із людьми, у словах яких часто міститься прихований зміст?

3. Чи намагаюся я активно розвивати здібності запам'ятовування почутої інформації?

4. Чи записую я найбільш важливі деталі повідомлення?

5. Чи вмію я фіксувати увагу на головних фактах, ключових фразах?

6. Чи уточнюю я у співрозмовника про істотні моменти сказаного, щоб переконатися в правильному їх розумінні?

7. Чи утримуюсь я від бажання зупинити співрозмовника, коли вважаю його розповідь монотонною, нудною або неприємною мені?

8. Чи уникаю я проявів ворожості або емоційного збудження, якщо погляди співрозмовника відрізняються від моїх власних?

9. Чи ігнорую я щирий інтерес співрозмовника до того, про що він говорить?

10. Чи намагаюся я зрозуміти іншого, перш ніж висловити власну думку?

Інтерпретація результатів проводиться за ключем.

– 31–40 балів – Ваш рівень уміння слухати вище середнього;

– 30–26 балів – середній рівень;

– 25–10 балів – нижче середнього.

МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ

(Тест В. Ф. Ряховського)

Інструкція: «Вашій увазі пропонується 16 простих запитань. Відповідайте швидко, однозначно: «так», «іноді», «ні», де «так» – 2 бали, «іноді» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

1. У Вас буде ділова зустріч. Чи втрачаєте Ви рівновагу від очікування?

2. Ви не відкладаєте візит до лікаря на останній момент?

3. Чи викликає у вас сором'язливість та невдоволення доручення виступати з доповіддю, повідомленням, інформацією на якійсь нараді, зборах чи тому подібному заході?

4. Вам пропонують виїхати у відрядження до міста, де ви ніколи не бували. Чи докладете ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?

5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?

6. Чи дратуєтесь ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання)?

7. Чи вірите ви, що існує проблема батьків і дітей і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?

8. Чи посоромитесь ви нагадати знайомому, що він забув вам повернути 50 гривень, які зайняв кілька місяців тому?

9. У ресторані або в їдальні вам подали явно недоброякісне блюдо. Чи промовчите ви, лише роздратовано відсунувши тарілку?

10. Опинившись віч-на-віч з незнайомою людиною, ви не вступите з ним у розмову і будете нервувати, якщо першим заговорить він. Чи це так?

11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, касі тощо). Чи ви надасте перевагу відмовитися від свого наміру ...?

12. Ви Боїтеся брати участь у будь-якій комісії з розгляду конфліктних ситуацій?

13. У вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури, і жодних чужих думок щодо цього ви не приймаєте. Це так?

14. Почувши десь у «кулуарах» висловлювання суто помилкового погляду з добре відомого вам питання, Ви промовчите і не вступите у суперечку?

15. Чи викликає у вас досаду чиєсь прохання допомогти розібратися в певному службовому питанні чи навчальній темі?

16. Чи охоче ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж у усній?

Обробка та інтерпретація результатів

Для кількісної обробки даних використовуються «Дешифратори» (ключи), у яких вказані бали за вибраний варіант відповіді:

«так» – 2 бали;

«іноді» – 1 бал;

«ні» – 0 балів.

Отримані окуляри підсумовуються, і за класифікатором визначається, до якої категорії належить випробуваний.

30–32 бали – Ви явно не комунікабельні, і це Ваша біда, бо страждаєте від цього найбільше Ви самі. Але й близьким людям з Вами нелегко! На Вас не можна покластися у справі, яка потребує колективних зусиль. Прагніть бути більш комунікабельним, контролюйте собі.

25–29 бали – Ви замкнені, мовчазні, віддаєте перевагу самотності.

19–24 бали – Ви певною мірою комунікабельні й у незнайомих обставинах відчуваєте себе цілком упевнено.

14–18 балів – нормальна комунікабельність.

9–13 бали – Ви досить комунікабельні (іноді навіть занадто).

4–8 балів – комунікабельність Ваша досить висока; скрізь відчуваєте собі чудово; беретеся за будь-яке справу, хоча не завжди його можете довести до кінця.

3 бали – Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся у справи, в яких зовсім не компетентні, запальні та образливі.

ТЕСТ «ОЦІНКА САМОКОНТРОЛЯ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ (за Маріоном Снайдером)

Інструкція. Уважно прочитайте десять речень, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як правильне або неправильне стосовно себе. Якщо речення здається вам правильним або переважно правильним, поставте поруч з порядковим номером букву «В», якщо неправильним або переважно неправильним – букву «Н».

Речення	Буква
1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей	
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих	
3. З мене міг би вийти непоганий актор	
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді	
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги	
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведуюся абсолютно по-різному	
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний	
8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити	
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу	
10. Я не завжди такий, яким здаюся	

Обробка результатів

1 бал – нараховується за відповідь «Н» на 1, 5 та 7 запитання та за відповідь «В» на всі інші. Підрахуйте суму балів.

Якщо ви щиро відповідали на запитання, то про вас, мабуть, можна зазначити:

0–3 бали – у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і ви не вважаєте за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Ви здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні.

Деякі вважають вас «незручним» у спілкуванні через вашу пря-
молінійність.

4–6 балів – у вас середній комунікативний контроль, ви щирі,
але не стримані у своїх емоційних проявах, вважаєтеся у своїй
поведінці з оточуючими людьми.

7–10 балів – у вас високий комунікативний контроль. Ви
легко входите у будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації,
добре її відчуваєте і навіть маєте змоги передбачати враження,
яке ви справите на оточуючих.

Люди з високим комунікативним контролем, за Снайдером,
постійно стежать за собою, добре знають, де і як поводитися,
управляють вираженням своїх емоцій. Водночас у них утруднена
спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозованих
ситуацій. Їхня позиція: «Я такий, який я є зараз». Люди з низьким
комунікативним контролем більш безпосередні і відкриті, у них
більш стійке «Я», мало схильне до змін у різних ситуаціях.

Проективна методика «Дерево»

Методика спрямована на дослідження мотивації навчання, адаптації, можна зрозуміти рівень самооцінки, виявити причини проблем в спілкуванні і зрозуміти, наскільки адекватно ви сприймає себе в суспільстві.

Форма проведення: групова.

Час проведення: 10–15 хвилин.

Обладнання: бланк, червоний і синій олівці / фломастери / ручки.

Інструкція: пропонуються попрацювати на бланку з готовим зображенням сюжету – дерево, на якому розташовуються чоловічки. Кожен одержує лист із таким зображенням (але без нумерації фігурок).

Завдання. Роздивіться це дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним безліч чоловічків. У кожного з них – різний настрій і вони займають різне положення. Визначте того чоловічка, що нагадує вам себе, схожий на вас, має такий самий настрій як у вас і на чьому місці ви хотіли б знаходитися. Запам'ятайте цифру.

Рефлексія після виконання

Я зараз: _____

Я у майбутньому: _____

Просимо відмітити від 0 до 10 ваше враження за такими шкалами:

Протест	Сумніви	Здивування
Роздратування	Байдужість	Зацікавленість
Втома	Спокій	Радість

Інтерпретація результатів. Позиції, які вибирає досліджуваний є ототожненням свого реального й ідеального положення.

Вибір позицій № 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод;

№ 2, 19, 18, 11, 12 – товариськість, дружню підтримку;

№ 4 – стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі);

№ 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість;

№ 9 – мотивація на розваги,

№ 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність;

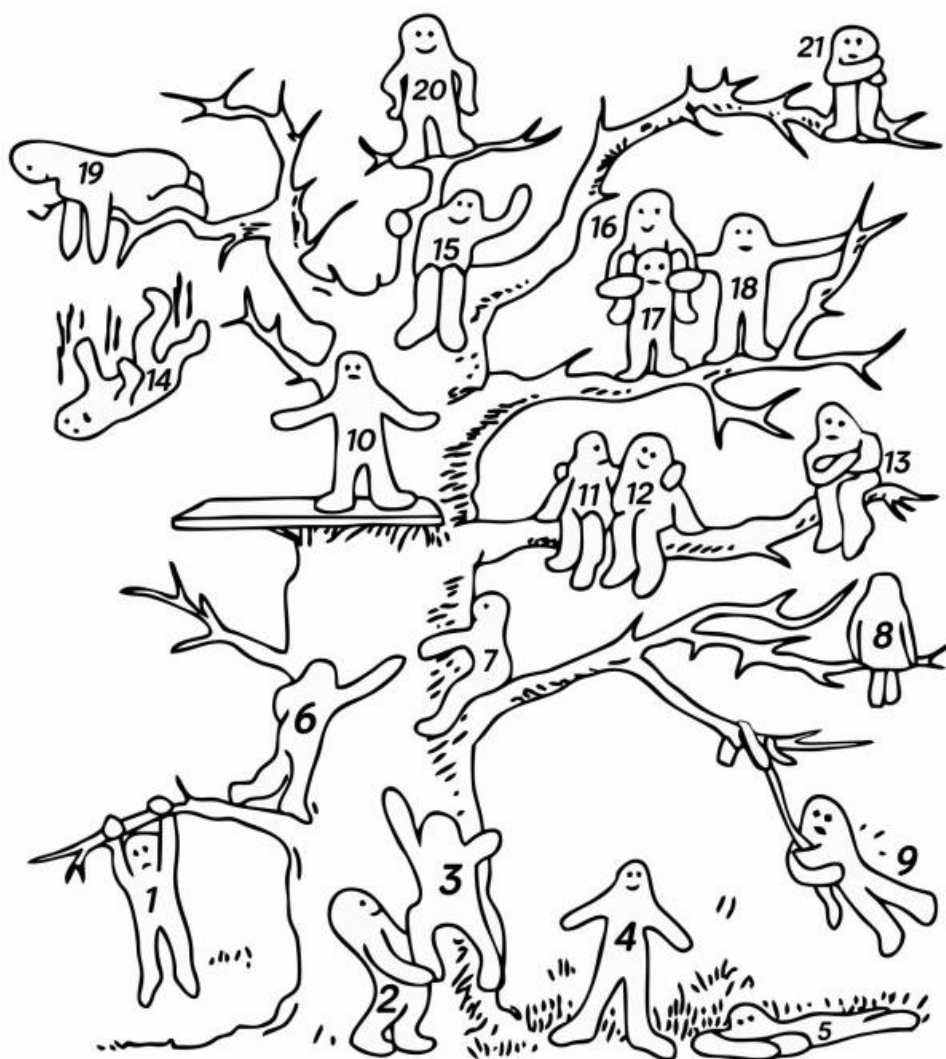
№ 8 – характеризує відстороненість від навчального процесу, відхід у себе;

№ 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація;

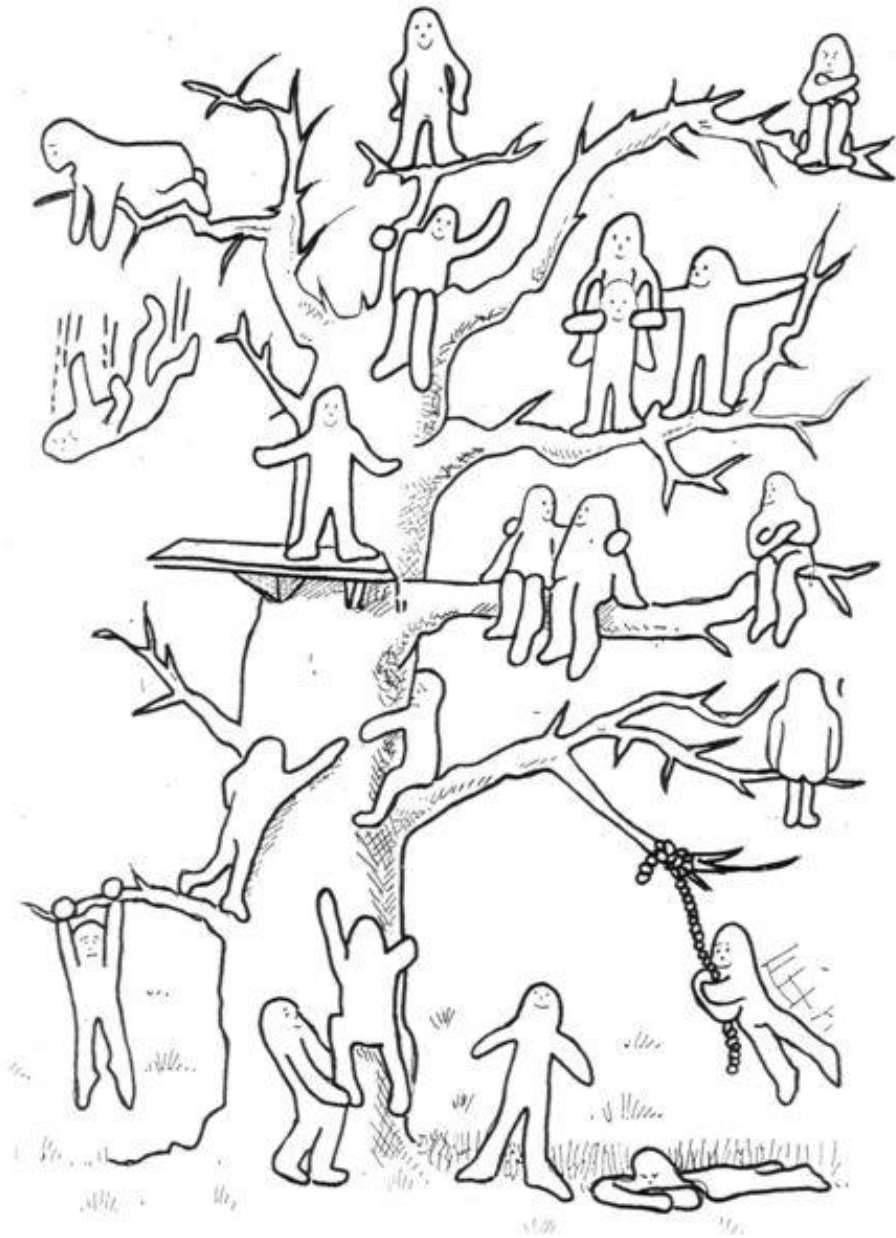
№ 14 – кризовий стан, «падіння в прірву».

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу люди із завищеною самооцінкою й установкою на лідерство.

Бланк для психолога



Бланк для опитуваних



Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати й управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками та поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати й розвивати їхні сильні сторони.

Пітер Саловей, дослідник емоційного інтелекту, виділив п'ять базових його складових:

1. Усвідомлення власних емоції (самопізнання) – ідентифікація свого емоційного стану, настрою.

2. Управляти своїми емоціями (саморегуляція), тобто володіти собою в певних ситуаціях, уміти за потреби заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом. Таке уміння розвиває адаптивність і стресостійкість.

3. Самомотивація – уміння управляти власними імпульсами, тобто за потреби відкладати задоволення та приборкувати моментні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому. Це вміння самотійно себе надихати, знаходити особисті сенси.

4. Емпатія, розпізнавання емоцій інших людей – здатність враховувати почуття інших людей під час прийняття рішень, навик слухати і чути, дивитися й бачити емоційні стани, потреби інших людей.

5. Управління стосунками – побудова здорових стосунків, уміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм у реалізації цілей і планів, вміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику.

Вправа, яка допомагає усвідомити власні емоції

- Що зараз зі мною відбувається?
- Що відчуває моє тіло?
- Що я хочу зробити?
- Як називається це переживання?

ВПРАВИ НА ДИХАННЯ

Вправа «Протистресове дихання»

Інструкція: виконайте цю вправу самі і навчіть тих, хто поруч. Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її».

1. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4).
2. На піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4).
3. Після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).

Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

Вправа «Хвилинна м'язова релаксація»

- Розслабте м'язи чола, підборіддя, «відпустіть» куточки рота.
- Розслабте плечі.
- Поверніть голову вправо-вліво, нахиліть її в різні боки.
- Струсіть кисті рук.
- Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан.

Вправа «Заземлення»

Виконайте огляд того, що вас оточує візуально, виконайте самі й навчіть тих, хто в стресі.

Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте.

Повільно, не кваплячись, подумки переберіть усі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації».

Говоріть подумки самому собі або допомагайте тим, хто поруч: «Ось – дерево, це береза. Ось – стовп. Собака пробігла...»

У приміщенні: «Це – коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів...» тощо.

Зосередившись на кожному окремому предметі, ви зможете перемкнутися від внутрішньої стресової напруги на раціональне сприйняття навколишнього середовища.

Робота здобувачів спеціальності 053 Психологія в ДПУ
в підгрупах за темами

Взаємодія психолог – викладач

Етичні вимоги психолога

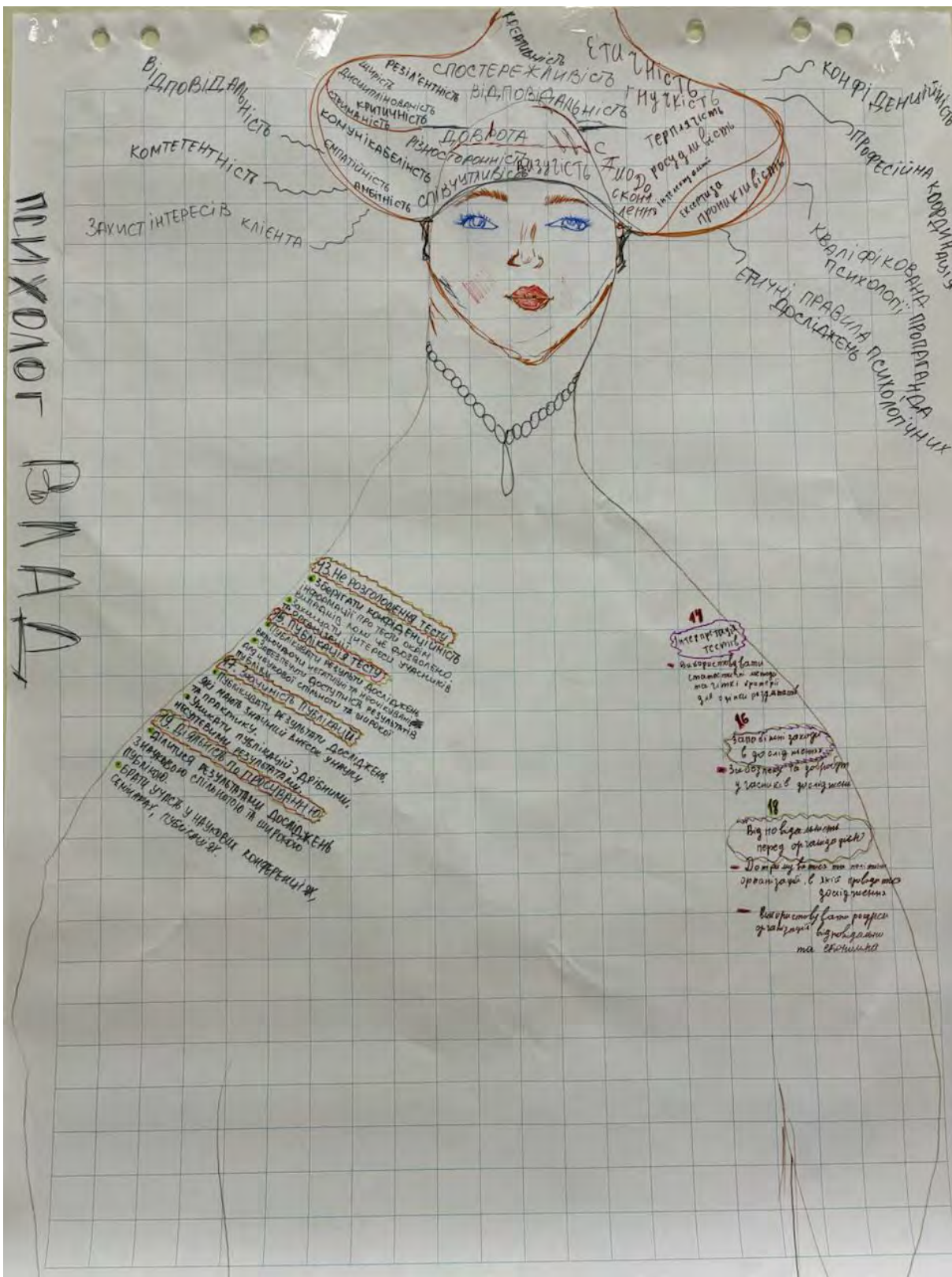
- * Відповідальність
- * Компетентність
- * Захист інтересів клієнта
- * Конфіденційність
- * Етичні правила психологічних досліджень
- * Кваліфікована пропаганда психології
- * Професійна кооперація

Професійні вимоги психолога

- * Відповідальність
- * Емпатичність
- * Вільна свідомість
- * Етичність
- * Терпимість до стресу
- * Толерантність
- * Самокритичність
- * Самоорганізація
- * Гнучкість

Метелики

- **Благопалуга клієнта** → вилучає в себе розуміння, повагу та цінність до культурних особливостей та ідентичності клієнта.
- **Взаємовідносини з клієнтами** → передбачає розуміння, повагу та врахування культурних відмінностей у ввічливості та етичних відмінностей у наданні послуг.
- **Безособистісне обслуговування** → у психологічній практиці передбачає відсутність дискримінації та врахування культурних та етичних відмінностей у наданні послуг.
- **Опанованість про обслуговування** → у цій практиці передбачає врахування культурних та етичних відмінностей клієнтів представлення послуг. Дана особистість повинна повертати увагу та уважати до досягнень певних допитом для створення етичних зв'язків, бракувати інші культурні проблеми та саріювати.
- **Внутрішньо-професійні відносини** → передбачає створення сприятливих умов середовища різноманітності та поваги до культурних та етичних рішень серед психологів.
- **Оплага** → передбачає врахування організаційних особливостей та культурних особливостей клієнта, це означає використання забезпечення досягнень та співвідповідності культурних цінностей клієнта, робити їх більш актуальними та досягненьми для різних соціокультурних груп клієнтів.



КІВІ

ЯКОСТІ

КОДЕРС

1. Відповідальність
2. Комунікативність
3. Здатність керувати емоціями
4. Конфідуральність
5. Етична працездатність
6. Ефективність
7. Інтерактивність

- СПІВЧУТТЯ
- ТОЛЕРАНТНІСТЬ
- КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ
- ГНУЧКІСТЬ
- АМБІЦІЙНІСТЬ
- СПОСТЕРЕЖЛИВІСТЬ
- ЕМПАТІЙНІСТЬ
- КРЕАТИВНІСТЬ
- ТЕРПЛЯЧІСТЬ
- СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
- ПРОФЕСІЙНІСТЬ
- ВІДДАНОСТЬ
- БАГАТОГРАННІСТЬ
- САМОВДОСКОНАЛЕННЯ
- ЕТИКА
- АНАЛІТИЧНІСТЬ

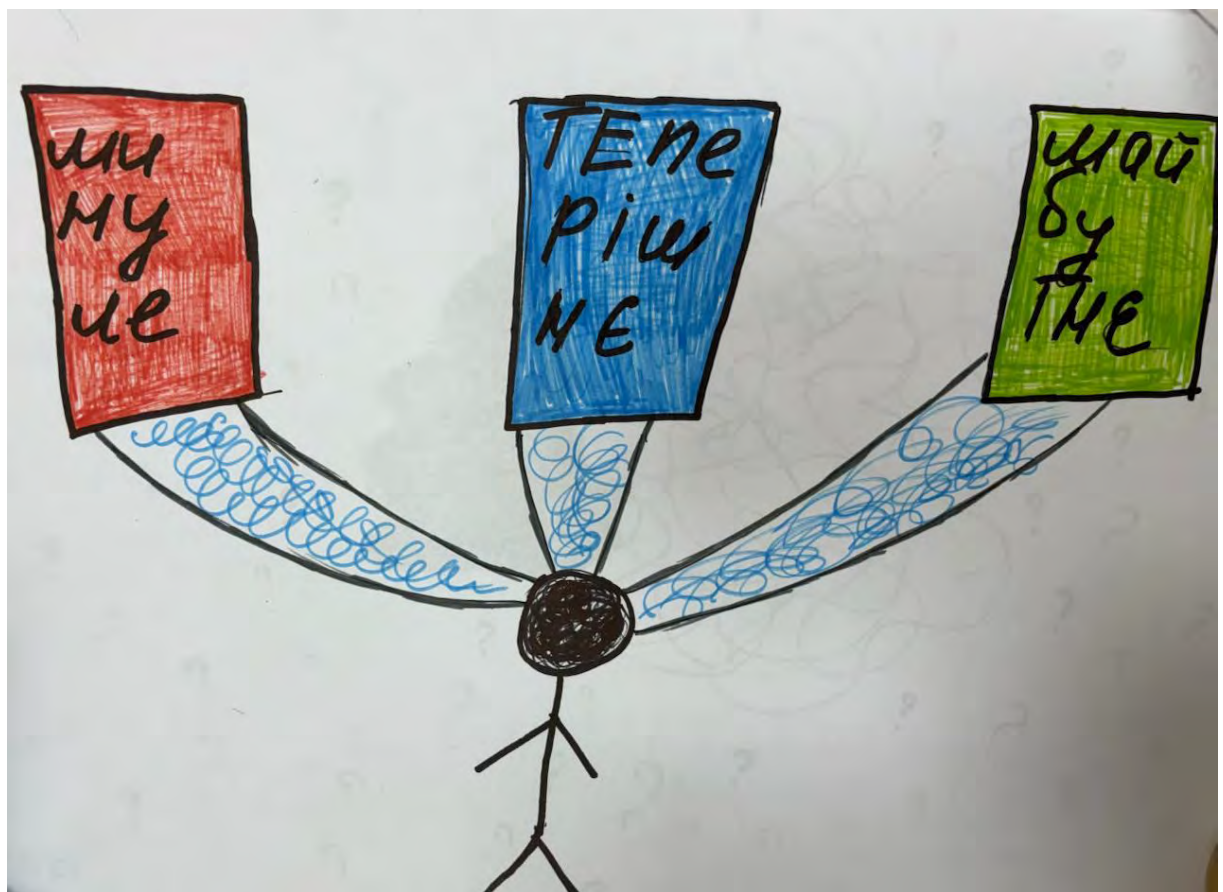
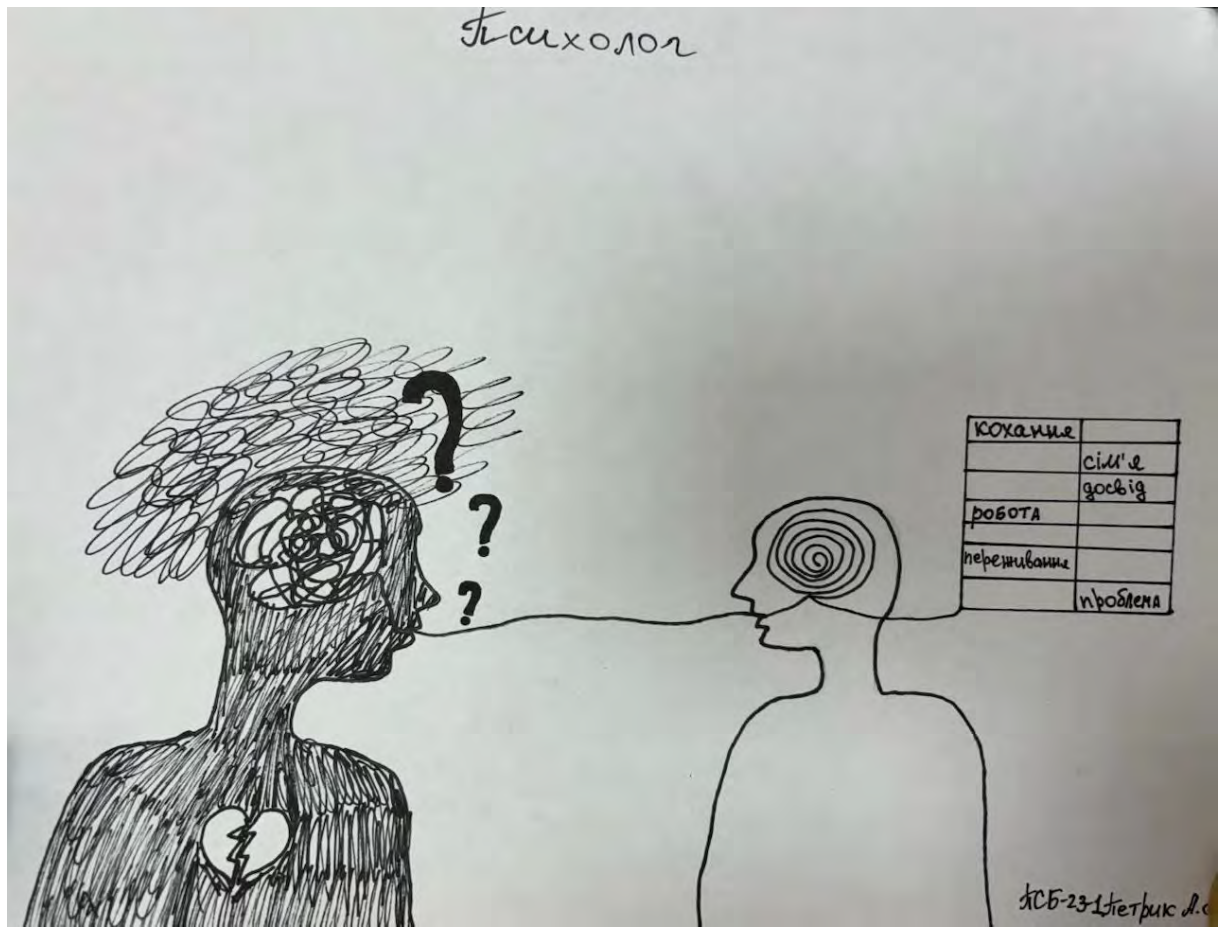


ПРИНЦИПИ!!!

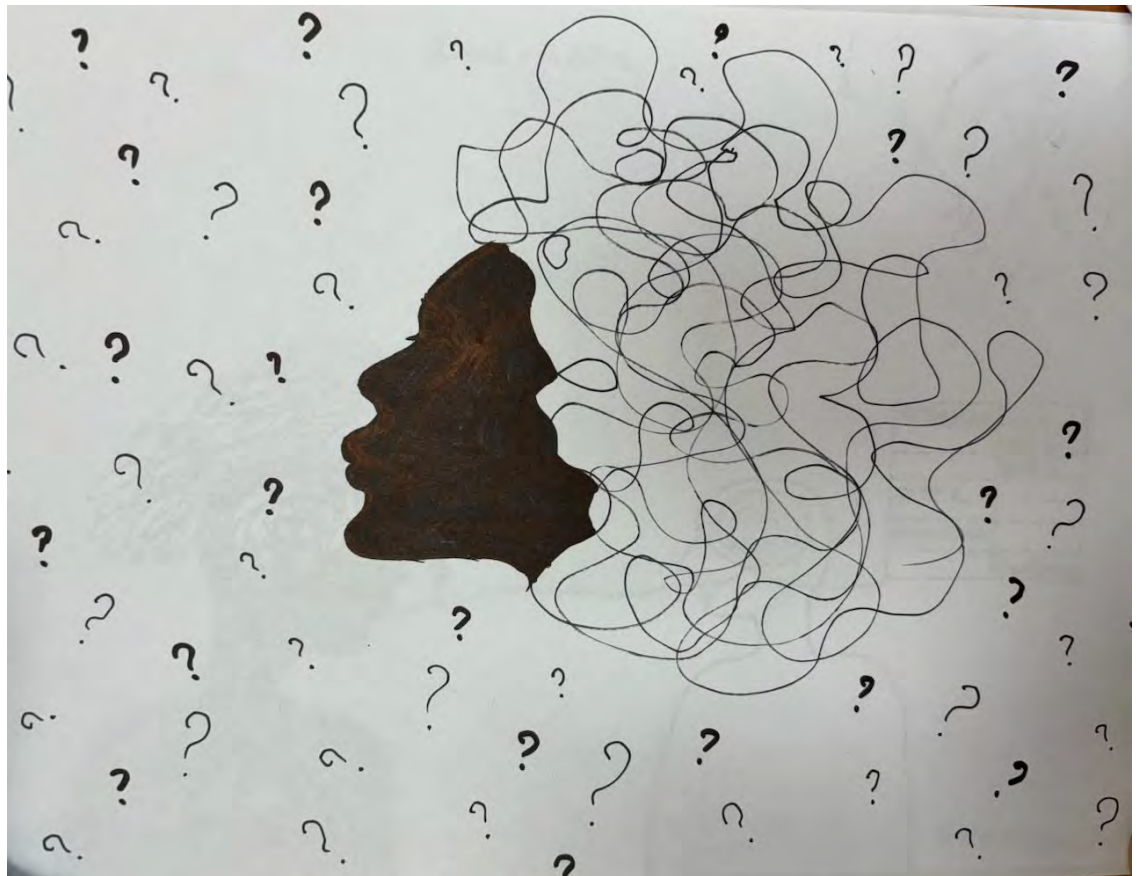
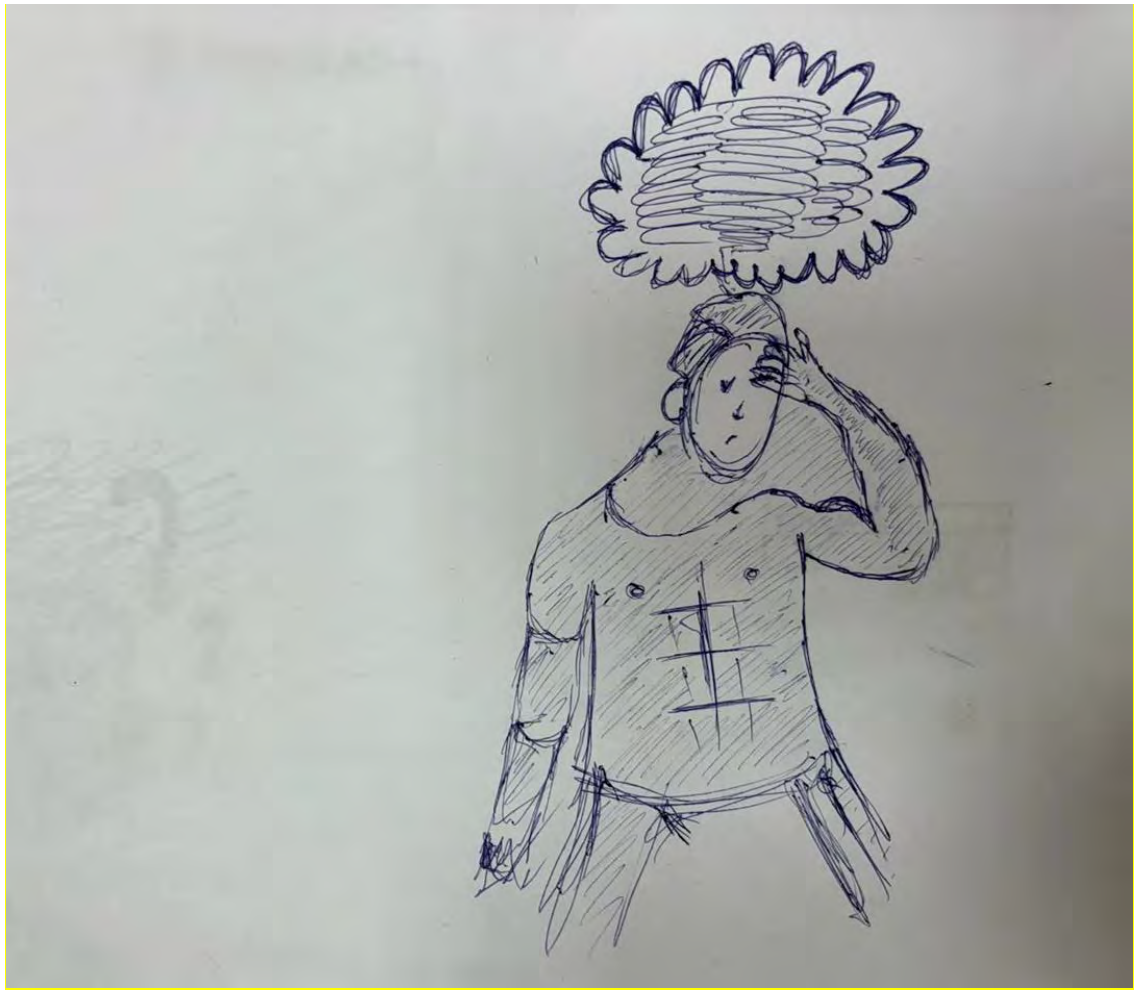
- Відповідальність**
1. Виконати свою роботу відповідно до своїх обов'язків
- Комунікативність**
2. Мати бачення речей та професійні знання
- Етика та правові стандарти**
3. Підтримувати довірливі стосунки та співпрацювати з колегами та клієнтами
- Тимчасові зобов'язання**
4. Підтримувати на час браку інших людей
- Тимчасові зобов'язання**
5. Підтримувати на час браку інших людей
- Конфідуральність**
6. Матимати інформацію про життя (кадрові дані)



Як студенти розуміють професію







Навчальне видання

Петухова Ірина Олексіївна,
Заушнікова Марина Юріївна,
Нежинська Олена Олександрівна,
Костевська Наталія Валеріївна

ПСИХОЛОГІЯ: ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *А. В. Лавренюк*

Редактор *М. М. Грабарчук*

Форматування та
комп'ютерна верстка *Д. П. Завальницька*

Здано до друку 31.12.2024. Формат 29,7 × 41,99
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 5.5
Наклад 300 прим. Замовлення № 1124

Підготовлено до друку редакційно-видавничим відділом
Державного податкового університету
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область,
Україна

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7669 від 20.09.2022*



І. О. Петухова



О. О. Нежинська



М. Ю. Заушнікова



Н. В. Костевська

ПЕТУХОВА Ірина Олексіївна

Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету. Автор навчальних посібників, тренінгів підвищень кваліфікації для державних службовців, експерт Ізраїльської коаліції по роботі з травмою в Україні, член експертної комісії з професійної педагогіки, психології та змісту (професійно-технічної освіти).

НЕЖИНСЬКА Олена Олександрівна

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» МОН України, сертифікований коуч, член Complex Trauma Institute, Йорк, Велика Британія (Інститут комплексної травми (CTI), magister pedagogiky w specjalności Pedagogika resocjalizacyjna i profilaktyka społeczna (Polska), certyfikowany Praktyk NLP i miłośnik narzędzi wspomagających rozwój osobisty (Polska).

ЗАУШНІКОВА Марина Юріївна

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету. Автор навчальних посібників, тренінгів підвищень кваліфікації для державних службовців, член Європейської Асоціації Психотерапії Київського осередку УСП, член Громадської спілки «Національна психологічна асоціація України», член Complex Trauma Institute, Йорк, Велика Британія (Інститут комплексної травми (CTI)).

КОСТЕВСЬКА Наталія Валеріївна

Практичний психолог вищої категорії відділу молодіжної політики Державного податкового університету. Експерт Ізраїльської коаліції по роботі з травмою в Україні.