

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Програма та навчально-методичні матеріали до курсу
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 “Психологія” ОПП “Психологія”

УДК 159.98-51(073)

О-75

Друкується за рішенням науково-методичної ради ХДАК
(протокол № 14 від 27 квітня 2026 р.)

Рецензент:

Приходько Д.П., доцент, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри психології, педагогіки та філології

Укладач

Алексєєнко Н.В., викладач кафедри психології, педагогіки та філології

Основи професійної діяльності психолога : програма та навч.-метод. матеріали до курсу, освітньо-проф. програма “Психологія”, для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. С4 “Психологія” / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т культурології та соц. комунікацій, Каф. психології, педагогіки та філології : уклад. Н. В. Алексєєнко. Харків : ХДАК. 2026. 57 с.

Освітня компонента “Основи професійної діяльності психолога” є обов’язковою для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С4 “Психологія”. Вона формує уявлення про специфіку роботи психолога у різних економічних і соціальних сферах; знайомить здобувачів освіти з нормативно-правовими засадами психологічної діяльності, характеризує особливості професійного становлення та ризику професійної деформації психолога; описує основні напрями професійної діяльності психолога (як теоретика, так і практика). У навчально-методичних матеріалах відображені програма навчальної дисципліни, перелік і зміст практичних занять, завдань для самостійної роботи, а також методичні вказівки щодо виконання практичних робіт та самостійної роботи здобувачів освіти.

УДК 159.98-51(073)

©Харківська державна академія культури, 2026

© Алексєєнко Н.В., 2026

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни		Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Форма здобуття освіти	
			денна	заочна
Кількість кредитів ЄКТС - 6		Галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	Обов'язковий освітній компонент	
			Рік підготовки	
			перший	
			Семестр	
Загальна кількість годин - 180		Спеціальність С4 Психологія	другий	
			Лекції	
			30 годин	8 годин
Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:		Освітньо-професійна програма Психологія	Практичні заняття	
			30 годин	8 годин
		Самостійна робота		
		Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)		120 годин
денна форма	заочна форма	Підсумковий контроль		
60:120	16:164	екзамен		

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Основи професійної діяльності психолога» дозволяє здобувачам освіти сформуванню цілісного уявлення про професійну діяльність психолога. Мета навчальної дисципліни полягає у засвоєнні системи знань щодо можливих сфер і напрямів професійної діяльності психолога, нормативно-правової бази щодо надання психологічних послуг, форм і методів роботи психолога, а також професійного становлення психолога.

Мета деталізується у наступних завданнях:

- сформуванню уявлення про специфіку роботи психолога у різних економічних і соціальних сферах;
- ознайомити з нормативно-правовими документами, які врегульовують діяльність психолога;
- проаналізувати переваги і обмеження індивідуальних і групових форм і методів психологічної роботи;
- визначити особливості професійного становлення психолога;
- визначити ризики професійного вигорання/професійної деформації та шляхи їх попередження;
- охарактеризувати основні напрями професійної діяльності психолога, зокрема таких як: освітня діяльність, науково-дослідна діяльність, психологічна просвіта, психологічна діагностика, психологічне консультування, психологічна профілактика, психокорекція, психотерапія, перша психологічна допомога, профорієнтація.

Навчальна дисципліна «Основи професійної діяльності психолога» спрямована на формування наступних:

загальних компетентностей

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК1);
- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК2);
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК3);
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК4);
- здатність бути критичним і самокритичним (ЗК5);
- здатність приймати обґрунтовані рішення (ЗК6);
- здатність генерувати нові ідеї (креативність) (ЗК7);
- навички міжособистісної взаємодії (ЗК8);
- здатність працювати в команді (ЗК9);

спеціальних (фахових, предметних) компетентностей

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології (СК1);

- здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ (СК2);
- здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання) (СК3);
- здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел (СК4);
- здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження (СК6);
- здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) (СК8);
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту (СК9);
- здатність дотримуватися норм професійної етики (СК10);
- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку (СК11);
- здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей професійної діяльності у соціокультурній сфері (СК12);
- здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення (СК14);

а також на досягнення таких *програмних результатів навчання*:

- аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання (ПР1);
- розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань (ПР2);
- здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань (ПР3);
- обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел (ПР4);
- презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців (ПР8);
- формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника (ПР10);
- складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням

специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (ПР11);

- складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо (ПР12);

- взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності (ПР13);

- ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості (ПР14);

- знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога (ПР16);

- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності (ПР17);

- розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу професійної діяльності у соціокультурній сфері (ПР20);

- розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва (ПР21);

- використовувати засоби культури та мистецтва у процесі психологічного консультування (ПР22);

- планувати, організовувати та проводити масові соціокультурні заходи просвітницького та психопрофілактичного характеру (арттерапевтичні форуми, фестивалі, майстер-класи) (ПР23).

В процесі вивчення навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» здобувачі освіти можуть зрозуміти специфіку та зміст кожного напрямку професійної діяльності, визначитися щодо того, яка сфера діяльності є для них більш цікавою та близькою.

Практичні заняття дозволяють здобувачам освіти розвинути навички практичної діяльності через проектування та моделювання реальних завдань професійної діяльності, наприклад, планування роботи психологічної служби в певній установі, написання сценарного плану просвітницького або психопрофілактичного заходу, проведення психодіагностичного обстеження з подальшою інтерпретацією його результатів і написання висновків, аналізувати проблемні ситуації за зверненням потенційного клієнта тощо). Набуті теоретичні знання та практичні навички є підґрунтям для подальшого поглибленого вивчення дисциплін професійного спрямування, а також проходження практик.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва теми	Σ	денна форма			заочна форма		
		Лк	ПЗ	СР	ЛК	ПЗ	СР
Розділ 1. Загальні засади професійної діяльності психолога							
Тема 1. Професійна діяльність психолога: види, форми, напрями, особливості.	10	2	2	6	1	-	9
Тема 2. Правові та етичні засади професійної діяльності психолога.	10	2	2	6	1	-	9
Тема 3. Особливості професійної діяльності психолога в різних сферах: освіта, соціальні служби, підприємства тощо.	10	2	2	6	1	-	9
Тема 4. Методи індивідуальної та групової роботи психолога-практика.	10	2	2	6	-	-	10
Тема 5. Професійне становлення психолога.	8	2	2	4	-	-	10
Тема 6. Психологічне здоров'я психолога: ризики та шляхи підтримки.	10	2	2	6	-	2	8
Тема 7. Особливості взаємодії між клієнтом і психологом.	10	2	2	6	1		9
<i>Разом за розділом 1</i>	68	14	14	40	4	2	62
Розділ 2. Напрями професійної діяльності психолога							
Тема 8. Освіта та наука як напрями професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	1	-	13

Тема 9. Психологічна просвіта як напрям професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	-	2	12
Тема 10. Психологічна діагностика як напрям професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	1	2	11
Тема 11. Профорієнтація як напрям професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	-	-	14
Тема 12. Психологічне консультування як напрям професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	1	2	11
Тема 13. Психологічна профілактика та психокорекція як напрями професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	-	-	14
Тема 14. Перша психологічна допомога як напрям професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	1	-	13
Тема 15. Психотерапія як напрям професійної діяльності психолога.	14	2	2	10	-	-	14
<i>Разом за розділом 2</i>	112	16	16	80	4	6	102
Разом	180	30	30	120	8	8	164

Умовні позначення: Лк - лекційні заняття, ПЗ - практичні заняття; СР - самостійна робота

4. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Тема 1. Професійна діяльність психолога: сфери, види, форми, напрями, особливості.

Трансформація уявлень про професійну діяльність психолога. Сучасний підхід до розуміння ролі психологічної просвіти та психологічної практики в суспільстві.

Сутність і зміст професійної діяльності психолога. Специфіка професійної діяльності психолога. Роль психолога і його діяльності у сучасному суспільстві. Основні сфери професійної реалізації психолога: освіта, медицина, бізнес, соціальна сфера, культура тощо. Види діяльності психолога: освітня, науково-дослідна, практична. Модель професійної діяльності психолога. Форми організації професійної взаємодії психолога з клієнтами. Напрями діяльності психолога-теоретика: наукова й освітня діяльність. Основні напрями діяльності психолога-практика: психологічна просвіта, організація і проведення психологічних тренінгів, профорієнтаційна робота, психодіагностика, психологічне консультування, психологічна профілактика, психокорекція, психотерапія.

Тема 2. Правові та етичні засади професійної діяльності психолога

Нормативно-правове забезпечення діяльності психолога в Україні. Міжнародні нормативні документи: Європейська соціальна хартія, Декларація прав людини, Конвенція про права дитини. Закони України “Про охорону дитинства”, Закон України “Про освіту”. Накази МОН України: “Про планування діяльності, ведення документації і звітності усіх ланок психологічної служби системи освіти України”; “Про затвердження Положення про психологічну службу системи освіти України”; “Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів”; “Про затвердження Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах МОН України”; “Про затвердження Типового положення про центри практичної психології і соціальної роботи”; “Про атестацію практичних психологів (соціальних педагогів) загальноосвітніх навчальних закладів та центрів практичної психології і соціальної роботи”; “Про освітній та кваліфікаційний рівень практичних психологів і соціальних педагогів навчальних закладів”; “Про вжиття додаткових заходів щодо профілактики та запобігання жорсткому поведженню з дітьми” тощо.

Етичні особливості професійної діяльності психолога. Міжнародні

документи, що регламентують етичні засади професійної діяльності психолога. Етичний кодекс психолога України. Характеристика основних складових Етичного кодексу психолога України: 1) відповідальність; 2) компетентність; 3) захист інтересів клієнта; 4) конфіденційність; 5) етичні правила психологічних досліджень; 6) кваліфікована пропаганда психології; 7) професійна кооперація. Етичні дилеми у професійній діяльності психолога та способи їх вирішення. Професійна відповідальність психолога.

Тема 3. Особливості професійної діяльності психолога в різних сферах: освіта, соціальні служби, підприємства тощо. Діяльність професійних психологічних організацій.

Специфіка професійної діяльності психолога в системі освіти. Організація роботи психологічної служби в освітніх закладах: види, форми та напрями роботи. Звітна документація психологічної служби закладу освіти.

Особливості професійної діяльності психолога в соціальних службах: завдання, форми та напрями роботи.

Структура психологічної служби підприємства. Форми і напрями роботи: психологічна просвіта, психодіагностика, психопрофілактична робота, тимбілдінг, індивідуальне консультування тощо. Основні задачі та форми роботи з персоналом.

Професійна діяльність психолога в структурі МНС. Структура та специфіка роботи психологічної служби в структурі МНС. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях.

Професійна діяльність психолога у медичних установах: зміст, завдання, напрями. Особливості роботи психолога в спортивній, політичній, військовій, юридичній галузях.

Специфіка індивідуальної підприємницької діяльності практикуючого психолога.

Діяльність міжнародних психологічних товариств і асоціацій: Американська психологічна асоціація (АПА), Глобальний психологічний альянс (ГПА), Ізраїльська коаліція щодо роботи з травмою (Israel Trauma Coalition, ІТС) тощо. Діяльність вітчизняних правових товариств і асоціацій: Національна психологічна асоціація (НПА), Українська психологічна асоціація (УПА), Українська асоціація професійних психологів (УАПП), Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці (УАОППП), Всеукраїнська психодіагностична асоціація (ВПА), Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України.

Тема 4. Методи індивідуальної та групової роботи психолога- практика. Специфіка індивідуальної та групової форм роботи практикуючого

психолога. Переваги та недоліки індивідуальних форм надання психологічної допомоги. Бесіда як основний різновид індивідуальної роботи психолога з клієнтом. Стили ведення бесіди: рефлексивний, нерефлексивний. Види бесіди залежно від психологічної мети: терапевтична, автобіографічна, збір анамнезу, експериментальна тощо. Основні етапи бесіди: 1) знайомство з клієнтом і початок бесіди; 2) збір анамнезу, формулювання і перевірка консульта-тивних гіпотез; 3) здійснення психологічного впливу; 4) завершення бесіди.

Особливості психологічної допомоги в групі. Основні правила групової роботи. Терапевтичні механізми впливу групи (за І. Яломом). Види групової роботи психолога: лекції, семінари, вебінари, воркшопи, майстер-класи, тренінгові групи, терапевтичні групи тощо. Сімейне консультування як різновид групової форми роботи психолога.

Тема 5. Професійне становлення психолога.

Професійний розвиток майбутнього психолога: поняття та зміст. Етапи професійного становлення психолога: освітній, практичний (побудова кар'єрної траєкторії), професійний розвиток і самовдосконалення. Професіоналізація майбутніх психологів в процесі здобуття освіти. Роль свідомого вибору для подальшої професійної самореалізації.

Готовність до професійної діяльності: сутність та структура (мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний компоненти). Поняття та критерії професійної придатності психолога до практичної діяльності. Професійно важливі компетентності психолога. Загальні компетентності: комунікативні навички, емоційний інтелект, логічне та критичне мислення, здатність до самоусвідомлення й рефлексії, наявність сталої системи етичних принципів. Професійні компетентності: рівень теоретичної психологічної підготовки, професійний досвід і навички застосування теоретичних знань на практиці, дослідницькі навички. Комунікативна компетентність як умова успішності професійної діяльності психолога.

Напрями самовдосконалення психолога. Формування та підтримка професійного іміджу.

Тема 6. Психологічне здоров'я психолога: ризики та шляхи підтримки.

Сутність та складові психологічного здоров'я. Умови збереження психологічного здоров'я психолога: дотримання режиму, раціональний розподіл часу, професійне спілкування, супервізії тощо.

Професійні ризики: дистрес, емоційне вигорання, професійна деформація. Причини виникнення дистресу як наслідку професійної діяльності психолога. Шляхи попередження професійного дистресу. Розвиток резильєнтності як засіб

попередження дистресу. Емоційне вигорання: причини і наслідки. Професійне вигорання: ознаки, стадії та способи подолання. Професійні деформації в роботі психолога. Засоби попередження професійних деформацій психолога.

Методи профілактики та подолання негативних станів. Саморозвиток як механізм підтримки психологічного здоров'я. Техніки саморегуляції у збереженні психологічного здоров'я. Супервізорство.

Тема 7. Особливості взаємодії між клієнтом та психологом.

Клієнт психолога: визначення, очікування, проблематика. Оцінка моделі особистості клієнта. Типологія клієнтів. Розуміння клієнта психологом. Важливість наявності власного досвіду під час надання допомоги клієнту.

Принципи надання психологічної допомоги. Правила роботи психолога. Організація взаємодії між психологом і клієнтом. Стили професійної діяльності психолога.

Умови успішності взаємодії між психологом і клієнтом. Сетинг. Встановлення та підтримка психологічного контакту. Створення атмосфери довіри під час взаємодії між психологом і клієнтом. Дотримання професійних меж під час взаємодії між психологом і клієнтом. Труднощі і типові помилки в організації взаємодії між клієнтом і психологом. Межі компетенції психолога та робота з суміжними фахівцями.

РОЗДІЛ 2. НАПРЯМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Тема 8. Освіта та наука як напрями професійної діяльності психолога.

Викладацька діяльність у закладах фахової передвищої та/або вищої освіти як напрям професійної діяльності психолога. Складові викладацької діяльності: навчально-педагогічна, навчально-методична, науково-дослідна, виховна.

Науково-дослідна діяльність як напрям професійної діяльності психолога. Наукові психологічні дослідження: загальні вимоги, організація та проведення. Пошук й аналіз наукової літератури. Визначення предмету, об'єкту наукових пошуків і формулювання гіпотези. Моделювання як метод психологічного дослідження: сутність, специфіка та основні напрями. Експеримент як метод психологічного дослідження: сутність, види, особливості. Загальні засади планування й проведення психологічного експерименту. Неекспериментальні методи психологічного дослідження: спостереження, опитування, вимірювання (тестування), "архівні" методи, організаційні методи тощо. Презентація результатів науково-дослідної роботи.

Науково-дослідна робота здобувачів освіти: курсові, кваліфікаційні роботи, написання наукових статей, участь у наукових конференціях та круглих столах. Вимоги до наукових робіт здобувачів. Правила написання та оформлення курсових та інших студентських кваліфікаційних робіт.

Тема 9. Психологічна просвіта як напрям професійної діяльності психолога.

Психологічна просвіта: сутність, завдання, сучасний стан і перспективи. Значення психологічної просвіти для підвищення рівня психологічної культури, покращення психологічного здоров'я та благополуччя населення. Вплив засобів масової інформації та Інтернету на рівень психологічної культури населення.

Основні форми психопросвітницької діяльності: лекції, семінари/вебінари, воркшопи, майстер-класи, тренінги, інформаційні матеріали (буклети, відеоролики, подкасти тощо); їх сутність й особливості. Специфіка психопросвітницької роботи з різними цільовими аудиторіями.

Тема 10. Психологічна діагностика як напрям професійної діяльності психолога.

Психодіагностика: сутність, завдання, види, значення в роботі психолога. Психологічна діагностика в консультативній, профорієнтаційній роботі та професійному доборі кадрів.

Етичні норми, принципи і стандарти в психодіагностичній роботі. Номотетичний та ідеографічний підхід в психодіагностиці. надійність та валідність як основні характеристики психодіагностичних методів. Основні методи психодіагностики: тести-опитувальники, тести-завдання, проєктивні тести (методики).

Етапи та процедура проведення психодіагностичного обстеження. Інтерпретація результатів індивідуального та/або групового психодіагностичного обстеження та їх презентація. Складання психологічного висновку за результатами проведення психодіагностичного обстеження.

Тема 11. Профорієнтація як напрям професійної діяльності психолога.

Сутність профорієнтації та її значення. Історія становлення профорієнтаційної діяльності. Нормативно-правове забезпечення діяльності психолога в галузі профорієнтації.

Поняття професії. Типи професії. Професіограма і психограма. Професійне самовизначення особистості. Етапи та кризи професійного становлення особистості. Роль психолога у професійному самовизначенні особистості.

Структура і основні напрями профорієнтаційної роботи: інформування,

консультування, діагностика. Специфіка психодіагностичного обстеження у профорієнтаційній роботі. Методи вимірювання професійних інтересів, схильностей, здібностей тощо. Особливості профорієнтаційної роботи з різними цільовими аудиторіями.

Тема 12. Психологічне консультування як напрям професійної діяльності психолога.

Сутність і завдання психологічного консультування. Відмінність психологічного консультування від інших видів психологічної допомоги (зокрема психокорекції та психотерапії). Основні сфери застосування психологічного консультування. Види психологічного консультування: індивідуальне, групове; безпосереднє, опосередковане; особистісне, сімейне, психолого-педагогічне, профорієнтаційне, бізнес-консультування. Рівні консультування: інформаційний, діагностико-директивний, глибинний. Стилi і поведінки психолога-консультанта: директивний, недирективний.

Організаційні засади консультативного процесу. Сетинг. Етапи психологічного консультування: підготовчий, початковий, збір інформації, стратегічний, завершальний, реалізація плану клієнтом, оцінка результативності. Методи психологічного консультування: інтерв'ю, інтерпретація, інформування, директива, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, відображення почуттів, надання зворотного зв'язку, резюмування тощо. Технології консультативної взаємодії.

Тема 13. Психологічна профілактика та психокорекція як напрями професійної діяльності психолога.

Роль психолога у попередженні і корекції психологічних проблем. Сучасний стан психопротілактичної і психокорекційної роботи в Україні.

Сутність, цілі, завдання та специфічні риси психопротілактичної роботи. Принципи психопротілактики. Нормативні та етичні засади психопротілактичної роботи. Зв'язок психопротілактики з іншими напрямками професійної діяльності психолога. Загальна характеристика рівнів психопротілактичної роботи. Суб'єкти і об'єкти психопротілактики. Планування і організація психопротілактичних заходів. Форми і методи психопротілактичної роботи. Документування психопротілактичної роботи.

Психологічна корекція як напрям професійної діяльності психолога: сутність, цілі, завдання та особливості. Поняття психокорекційної ситуації. Типи вад психологічного розвитку людини, що підлягають психокорекції. Взаємозв'язок психокорекції з іншими напрямками професійної діяльності психолога: психодіагностикою, психологічним консультуванням, психотерапією. Етапи

психокорекційної роботи: психологічний діагноз, психологічний прогноз, створення корекційної програми, її виконання, аналіз ефективності. Види психокорекційної роботи: за спрямованістю (симптоматична, каузальна); за тривалістю (надкоротка, коротка, тривала); за типом впливу (директивна, недирективна); за наявністю програми (програмована, імпровізована); за формою роботи (індивідуальна, групова, індивідуально-групова). Вимоги до професійних та особистісних якостей психолога, який займається психокорекційною роботою (особистісна готовність; знання теоретичних основ психокорекційної роботи, володіння практичними методами і технологіями психокорекції).

Тема 14. Перша психологічна допомога як напрям професійної діяльності психолога.

Поняття про стрес. Ознаки гострого стресу. Поняття про кризову ситуацію. Принципи надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях.

Сутність і структура першої психологічної допомоги. Етичні правила надання першої психологічної допомоги. Особливості надання першої психологічної допомоги.

Протоколи надання першої психологічної допомоги. Загальна характеристика моделі індивідуального кризового втручання (Дж. С. Еверлі), протоколів надання першої психологічної допомоги (Н. Агазаде, І. Пінчука), покрокового керівництва надання першої психологічної допомоги загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України.

Особливості надання першої психологічної допомоги особам з різними поведінковими реакціями на стресову та/або кризову подію.

Тема 15. Психотерапія як напрям професійної діяльності психолога.

Психотерапія: сутність, специфіка, мета та завдання. Форми психотерапії: індивідуальна, групова. Види, підходи і методи психотерапевтичної роботи. Типи психотерапевтичних запитів (скарги). Етичні засади психотерапевтичної роботи. Психотерапевтичний процес: сутність та характеристика основних етапів.

Загальна характеристика основних напрямів сучасної психотерапії: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, арттерапія, нейролінгвістичне програмування, психоаналіз, клієнт-центрована терапія, транзактний аналіз, психодрама, символдрама, тілесно-орієнтована терапія, позитивна терапія, екзистенційна терапія тощо.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Вивчення навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» передбачає активну, усвідомлену та поетапну роботу здобувачів, спрямовану не лише на засвоєння теоретичних знань, але й на формування професійного мислення, навичок саморефлексії, початкових професійних умінь. Ефективність засвоєних теоретичних знань і практичного досвіду значною мірою залежить від систематичності підготовки, вміння працювати з різними джерелами інформації, а також здатності застосовувати наявні знання до аналізу реальних та/або змодельованих практичних ситуацій професійної діяльності.

Логіка вивчення навчальної дисципліни побудована таким чином, що кожна нова тема спочатку розглядається на лекційному занятті, а потім отримані знання і компетентності поглиблюються на практичних заняттях через виконання практичних робіт.

Методичні рекомендації до підготовки до практичних занять і виконання практичних робіт

Під час підготовки до практичних занять і виконання практичних робіт доцільно дотримуватися певної логіки. Так на початковому етапі варто:

- пригадати вже наявні знання з теми;
- сформулювати власне розуміння ключових понять теми;
- визначити коло питань, які є незрозумілими та/або викликають ускладнення щодо їх інтерпретації;
- окреслити свої очікування щодо кінцевого результату;
- у разі потреби поставити додаткові запитання викладачу або відшукати потрібні відповіді в літературних джерелах.

Здатність до рефлексії та саморефлексії є важливими професійними якостями майбутнього психолога. В процесі опанування змістом навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» здобувачі мають можливість розвивати зазначені здатності через оцінювання рівня розуміння навчального матеріалу за кожною темою, усвідомлення набутих знань, сформованих навичок і можливостей їх подальшого застосування у майбутній професійній діяльності, визначення «проблемних зон», окреслення напрямків подальшого розвитку та вдосконалення.

Під час роботи на практичних заняттях здобувачі мають бути готовими до обговорення відповідної професійної проблематики, демонстрації спроможності аргументовано висловлювати власну думку, надавати конструктивний зворотний зв'язок, застосування отриманих знань для аналізу практичних ситуацій,

моделювання різних видів і форм практичної діяльності психолога. Під час практичних занять важливо дотримуватися норм академічної та професійної етики, зокрема виявляти повагу до думок інших людей, бути коректними у своїх висловлюваннях й оцінках, дотримуватися принципу конфіденційності у разі використання особистої інформації щодо третіх осіб.

Перш ніж починати виконання практичної роботи важливо:

- уважно прочитати тему, мету хід виконання практичної роботи;
- згадати наявні теоретичні знання щодо тематики практичного заняття/роботи;
- поміркувати над змістом запропонованої практичної роботи/завдання;
- уявити бажаний кінцевий результат;
- за необхідності підготувати необхідні приклади (тут можуть бути використані як приклади, наведені в літературі, так і спостереження з власного досвіду).

Під час виконання практичної роботи необхідно дотримуватися рекомендацій та вказівок, наведених до кожної практичної роботи (розділ «Хід виконання практичної роботи»), в тому числі рекомендованих обсягів та вимог до оформлення результатів практичних робіт.

Деякі практичні роботи передбачають презентацію результатів їх виконання у формі доповіді. Зміст доповіді має поділятися умовно на три частини: вступ (тема, мета, характеристика об'єкта), основна частина (характеристика основних етапів виконання практичної роботи), висновки (результати). Доповідь потрібно складати мовою, придатною для усного повідомлення, тобто більш простою, образною. В доповіді потрібно надати перевагу простим, коротким реченням. Доповідь може бути доповнена презентацією, яка дозволяє візуалізувати основні результати роботи.

У разі оформлення практичних робіт у вигляді текстового документа потрібно дотримуватися наступних вимог:

- текст має бути вичитаний та відредагований, не містити орфографічних та/або стилістичних помилок;
- в межах практичної роботи текст має бути написаний шрифтом однакового розміру, з однаковим міжрядковим інтервалом;
- поля (ліве - 2.5, праве - 1.5, нижнє/верхнє - 2.0);
- зміст практичної роботи має бути структурованим відповідно до ходу виконання певної практичної роботи.

Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів

Однією з особливостей навчання у закладі вищої освіти є необхідність самостійного засвоєння більшої частини змісту навчальних дисциплін і,

відповідно, організації самостійної роботи здобувачів щодо пошуку, систематизації інформації, самоперевірки рівня засвоєння навчального матеріалу тощо. З одного боку, це, безумовно, є певним викликом самосвідомості, наполегливості, інтелектуальним здібностям здобувачів; з іншого - саме самостійна навчально-пізнавальна діяльність особистості є неодмінною умовою якісного оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками у будь-якій галузі науки та практики.

Психологія як наукова дисципліна і галузь практичної діяльності передбачає формування у майбутніх фахівців з психології власного свідомого розуміння суті психологічних понять і феноменів, яке формується в результаті аналізу і співставлення існуючих в сучасній науці підходів щодо їх визначення. Тому важко переоцінити важливість саме самостійних зусиль здобувачів, спрямованих на систематизацію отриманих знань і пошук цілісного розуміння змісту і особливостей професійної діяльності психолога. Крім того, успішність процесу навчання безпосередньо залежить від обсягу та рівня самостійних зусиль здобувачів.

Тематика й обсяг самостійної роботи здобувачів (в академічних годинах) зазначені у розділі 3 «Структура навчальної дисципліни». Конкретні завдання для самостійної роботи, а також форми поточного контролю, покликані перевірити, рівень засвоєння навчального матеріалу і досягнення результатів навчання здобувачами, визначені у силабусі навчальної дисципліни на відповідний рік навчання.

До видів діяльності, які складають зміст самостійної роботи здобувачів у межах вивчення ними навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» зокрема, можна віднести: самостійне засвоєння за допомогою навчально-методичної літератури матеріалу з тем курсу, підготовку до практичних занять, поточного і підсумкового тестування, написання есе, аналіз ситуативних кейсів, підготовку презентації на задану тематику тощо.

При засвоєнні змісту навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» варто брати до уваги наступне: в кожній темі розкривається певна кількість взаємопов'язаних питань, більшість з яких розглядається з точки зору різних авторів. Це пов'язане з тим, що в психології, як і в більшості соціальних і гуманітарних наук, не можна виділити одного провідного напрямку, однієї теорії та відповідного підходу, який би поділяли всі (або, принаймні, більшість) науковців. Тож, розглядаючи те чи інше питання теми, важливо для себе з'ясувати, чиї саме це погляди, з огляду на які підходи саме так вони представлені та розглянуті.

Пристаючи до розгляду кожної теми, важливо дотримуватись певної послідовності. Слухаючи лекцію важливо занотувати основні питання,

ознайомитись зі змістом теми за допомогою конспекту лекцій або відповідних розділів навчальних посібників, звернути увагу на виділені поняття, з'ясувати незрозумілі питання (які потім можна поставити викладачу). Наступним кроком є перевірка повноти та цілісності власного розуміння матеріалу з теми за допомогою самостійних відповідей на питання плану. Під час відповідей потрібно звернути увагу на те, щоб вони були розгорнутими, повними. Тільки повно сформульоване в мові, в словах, може бути дійсно зрозумілим, і – відповідно - таким, що запам'ятовується. При подальшій роботі із засвоєння змісту теми важливо познайомитись з додатковими матеріалами, які можна знайти у запропонованій літературі.

Підготовка до поточного та/або підсумкового тестування з навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» передбачає повторення раніше пройденого матеріалу з метою його систематизації і цілісного засвоєння. Доречним при цьому буде звернення до джерел, в яких відповідний матеріал викладений у систематизованій формі (підручники, посібники, методичні рекомендації тощо).

Самостійні зусилля здобувачів щодо усвідомлення сутності та особливостей професійної діяльності психолога, основних теоретичних положень зазначеної діяльності, а також застосування отриманих теоретичних знань до аналізу/розв'язання уявних та/або реальних ситуацій професійної діяльності, моделювання окремих напрямів і видів (форм) практичної діяльності психолога є умовами успішного засвоєння змістом навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога», оскільки тільки власні добре організовані зусилля можуть призвести до якісного оволодіння знаннями та досвідом.

6. ТЕМАТИКА ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Таблиця 6.1. Тематика практичних занять

№ з/п	Тема практичного заняття	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Презентація професійної діяльності.	2	–
2	Практичне застосування етичного кодексу психолога.	2	–
3	Особливості професійної діяльності психолога в	2	–

	різних сферах.		
4	Особливості індивідуальної та групової роботи психолога.	2	–
5	Професійно важливі компетентності психолога.	2	–
6	Методи і техніки профілактики професійного вигорання психолога.	2	2
7	Переваги та обмеження директивного та недирективного стилів психологічного консультування.	2	–
8	Специфіка професійної діяльності психолога як викладача і науковця.	2	–
9	Проектування психопросвітницького заходу.	2	2
10	Планування і проведення психодіагностичного обстеження.	2	2
11	Місце і роль профорієнтаційної роботи у професійній діяльності психолога.	2	–
12	Особливості організації та проведення психологічного консультування.	2	2
13	Моделювання психопрофілактичної роботи.	2	–
14	Практичні аспекти надання першої психологічної допомоги у кризовій ситуації.	2	–
15	Особливості психотерапії як напряму професійної діяльності психолога.	2	–
<i>Разом</i>		30	8

ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1.

Тема. Презентація професійної діяльності.

Мета: набуття здобувачами навичок самопрезентації та презентації власної професійної діяльності

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

- Згадайте основні сфери професійної діяльності психолога: заклади освіти, соціальні служби, благодійні організації, медичні установи, бізнес-структури, індивідуальна підприємницька консультативна робота тощо.

- Визначте найголовніші особливості професійної діяльності психолога в кожній з них.

2. Оберіть одну з них, яка є найбільш близькою для Вас (або в таку, яку б Ви хотіли обрати для майбутньої діяльності).

3. Зробіть постер інформаційно-рекламного характеру, який презентуватиме Вашу діяльність (зміст на напрямки) в межах цієї сфери (наприклад у вигляді колажу, за допомогою MS Publisher, PowerPoint, онлайн-редакторів Canva (<https://www.canva.com/>), VistaCreate або будь-якого іншого на Ваш вибір).

4. Збережіть постер у форматі .jpeg або .pdf.

5. Складіть до постеру коротке повідомлення, в якому обґрунтуйте чому ви обрали саме таку сферу професійної діяльності, напрямки, види (форми).

6. Оформіть повідомлення у вигляді текстового документу (електронного або рукописного).

Практичне заняття № 2.

Тема. Практичне застосування етичного кодексу психолога.

Мета: ознайомитися з етичними принципами роботи психолога і навчитися їх застосовувати на практиці.

Хід виконання практичної роботи

1. Ознайомтеся з Етичним кодексом психолога:

- Етичний кодекс психолога, прийнятий на I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві (натисніть на [покликання](#));

- Етичний кодекс психолога [Національної психологічної асоціації](#) (натисніть на покликання);

- Етичний кодекс психолога [Української психологічної асоціації](#) (натисніть на покликання).

2. Запишіть 5 етичних принципів, які, на Вашу думку, є найбільш важливими для роботи психолога. Поясніть чому саме ці принципи Ви вважаєте найбільш

значущими.

3. Проаналізуйте зазначені нижче ситуації з точки зору дотримання психологом етичних принципів:

- психолог розповідає про зміст консультаційних сесій з клієнтом стороннім особам;
- психолог засуджує клієнта за його погляди та/або поведінку;
- психолог робить відеозапис консультаційних сесій з клієнтом;
- психолог і клієнт мають спільних знайомих або самі є знайомими (друзями);
- психолог радить клієнту певні дії, наприклад, розлучитися, помиритися, змінити роботу тощо;
- психолог регулярно проходить супервізію;
- психолог ділиться у соцмережах дописами щодо своїх поглядів і вподобань.

Обговоріть їх у мікрогрупах.

4. Проаналізуйте наведену нижче ситуацію.

Ви працюєте практичним психологом. Випадково Вам стає відомо, що один з Ваших колег порушив етичний кодекс, зокрема має близькі відносини зі своїм клієнтом. *Спираючись на принципи етичного кодексу психолога, як саме Ви маєте вчинити в цій ситуації?*

5. Оформіть п.2-4 практичної роботи у вигляді текстового документа (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття № 3.

Тема. Особливості професійної діяльності психолога в різних сферах.

Мета: створення моделі професійної діяльності психолога в умовній організації (установі).

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

- Згадайте основні сфери професійної діяльності психолога: заклади освіти, соціальні служби, благодійні організації, медичні установи, бізнес-структури, індивідуальна підприємницька консультативна робота тощо.
- Визначте найголовніші особливості професійної діяльності психолога в кожній з них.

2. Оберіть одну з них, яка є найбільш близькою для Вас (або в таку, яку б Ви хотіли обрати для майбутньої діяльності).

3. Опишіть модель професійної діяльності практичного психолога в умовній організації (установі) за наступним алгоритмом:

- зміст діяльності практичного психолога або психологічної служби в умовній організації (установі) обраної сфери - 1 абзац;
- завдання практичного психолога або психологічної служби в умовній організації

(установі) обраної сфери - до 10 завдань;

- перелік видів (форм) професійної діяльності практичного психолога або психологічної служби в уявній організації (установі) обраної сфери - до 5-6 видів (форм) діяльності;

- перелік звітної документації;

- перелік рекомендованих психодіагностичних методик, що базується на змісті, завданнях та видах (формах) діяльності практичного психолога або психологічної служби - до 15 методик;

- механізм взаємодії практичного психолога або психологічної служби уявної організації (установи) з іншими структурними підрозділами - 1 абзац.

4. Оформіть модель професійної діяльності психолога або психологічної служби в умовній організації (установі) у вигляді: (на вибір здобувача): 1) електронного текстового документа; 2) рукописного текстового документу; 3) презентації.

Практичне заняття № 4.

Тема. Особливості індивідуальної та групової роботи психолога.

Мета: сформувані у здобувачів уявлення про особливості індивідуальної та групової роботи психолога, поглибити знання щодо структури психологічної бесіди, її видів та стилів, розвинути вміння аналізувати доцільність використання індивідуальних та/або групових форм роботи та моделювати ситуації практичної професійної взаємодії.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте у чому полягає різниця між індивідуальною та груповою формами роботи психолога; особливості, переваги та обмеження кожної з них; сутність психологічної бесіди, її функції, стилі.

2. Охарактеризуйте етапи психологічної бесіди за критеріями, наведеними у таблиці 6.2.

Таблиця 6.2. Характеристика основних етапів психологічної бесіди

Етап бесіди	Коротка характеристика змісту	Приклад дій та/або запитань психолога
Знайомство та встановлення контакту		
Збір анамнезу, формулювання гіпотез		
Здійснення		

психологічного впливу		
Завершення бесіди		

3. Порівняйте рефлексивний та нерефлексивний стилі ведення психологічної бесіди за критеріями, наведеними у таблиці 6.3.

Таблиця 6.3. Порівняльний аналіз рефлексивного та нерефлексивного стилів ведення психологічної бесіди

Критерії	Рефлексивна бесіда	Нерефлексивна бесіда
Мета проведення бесіди		
Роль психолога-консультанта		
Роль та активність клієнта		
Завершення бесіди		
Приклад ситуації практичного застосування		

За результатами порівняння зробіть висновок.

4. Згадайте терапевтичні механізми групової роботи (за І. Яломом), оберіть будь-які 3-4 з них і коротко поясніть їх значення.

5. Для кожного з нижченаведених видів групової роботи психолога з клієнтами визначте основну мету роботи. заповнивши таблицю 6.4.

Таблиця 6.4. Співвіднесення видів групової роботи та їх мети

Вид групової роботи	Мета
Лекція	
Вебінар	
Воркшоп	
Майстер-клас	
Тренінг	
терапевтична група	

6. Проаналізуйте наведені одну з наведених нижче ситуаційних задач (на вибір здобувача) і дайте розгорнуті та аргументовані відповіді на запитання до неї.

Задача 1.

Ви працюєте шкільним психологом. До Вас звернувся один з учнів підліткового віку через наявність ускладнень у спілкуванні з однолітками. В процесі бесіди було виявлено, що підліток має низький рівень самооцінки.

- *Який вид бесіди доцільно використовувати на початковому етапі роботи з даним клієнтом.*
- *Яка форма роботи (індивідуальна, групова чи обидві) в даному випадку буде більш доцільною?*
- *Які труднощі можуть виникнути?*

Задача 2.

Ви працюєте приватним психологом-консультантом. До Вас на консультацію прийшла родина, в якій існують проблеми щодо взаєморозуміння між батьками і дитиною (примітка - дитина в родині одна).

- *Яка форма роботи (індивідуальна, групова чи обидві) в даному випадку буде більш доцільною?*
- *Які особливості взаємодії з клієнтами потрібно врахувати психологу-консультанту?*
- *Які труднощі можуть виникнути?*

7. Оберіть одну із ситуацій, описаних у п.6 цієї практичної роботи. Складіть до неї уявний короткий фрагмент індивідуальної бесіди (6-8 реплік) або опис початку групової роботи. Зазначте, які техніки/прийоми були використані.

8. Результати практичної роботи (п.2-7) оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття № 5.

Тема. Професійно важливі компетентності психолога.

Мета: продіагностувати рівень розвитку у здобувачів професійно важливих компетентностей психолога (таких як, комунікативні здібності та емоційний інтелект) і визначити напрямки подальшого самовдосконалення.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте етапи професійного становлення майбутнього психолога, роль самоосвіти та самовдосконалення в процесі професійного розвитку; загальні та спеціальні професійно важливі компетентності психолога. Визначте значення комунікативних здібностей та емоційного інтелекту для успішності професійної діяльності психолога.

2. Поміркуйте і зробіть припущення щодо власного рівня розвитку комунікативних здібностей та емоційного інтелекту за шкалою від 1 до 10. Відповідь запишіть.
3. Проведіть самодіагностику емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (https://www.eztests.xyz/tests/personality_eq/) або за методикою Шутте (https://www.eztests.xyz/tests/schutte_sreit/).
4. Проведіть самодіагностику комунікативних здібностей за методикою оцінки комунікативних та організаторських схильностей (В. В. Синявський, Б. О. Федоришин) за покликанням <https://testoteka.info/uk/test/career/kos>.
5. Проінтерпретуйте результати самодіагностики за двома методиками.
6. Змодельуйте траєкторію подальшого розвитку комунікативних здібностей та емоційного інтелекту, заповнивши таблицю. Для кожної компетентності потрібно вказати 2-3 конкретні кроки. Наприклад,
 - розвиток комунікативних здібностей: тренування навичок активного слухання під час навчальних занять, розвиток вміння давати конструктивних зворотний зв'язок в процесі спілкування з близькими, участь в тренінгу тощо;
 - розвиток емоційного інтелекту: ведення щоденника емоцій, практикування вправ на усвідомлення емоцій та ін.
 Результати оформіть у вигляді таблиці (див. таблицю 6.5.).

Таблиця 6.5. Траєкторія подальшого розвитку комунікативних здібностей та емоційного інтелекту

Компетентність	Актуальний рівень розвитку	Бажаний рівень розвитку	Шляхи вдосконалення
Комунікативні здібності			
Емоційний інтелект			

7. Результати практичної роботи (попередні припущення щодо рівня розвитку комунікативних здібностей й емоційного інтелекту; результати самодіагностики за двома методиками та їх інтерпретації, змодельовану траєкторію розвитку зазначених компетентностей у вигляді таблиць) в оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття № 6.

Тема. Методи і техніки профілактики професійного вигорання психолога.

Мета: ознайомитися з методами і техніками профілактики професійного

вигорання психолога і навчатися застосовувати їх на практиці, сформувати навички підтримки власного ресурсного стану.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте сутність поняття «професійне вигорання», його чинники (особистісні, організаційні, професійні тощо), ознаки (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень), наслідки для особистості та її професійної діяльності, специфіку професійного вигорання фахівців психологічної галузі. За потреби зверніться до додаткової літератури.

2. Проведіть самодіагностику власного емоційного стану за допомогою вправи «Термометр вигорання».

Намалюйте на аркуші паперу термометр, позначте на його шкалі позначки від 0 до 10. Оцініть за 10-бальною шкалою свій власний емоційний стан (де 0 означає стан рівноваги і спокою, а 10 - стан напруги і емоційної втоми).

3. З запропонованих нижче технік саморегуляції емоційного стану оберіть і виконайте будь-які дві техніки (можна також обрати інші на вибір здобувача):

- дихальні вправи (наприклад, «Дихання по квадрату» (вдих - 4 секунди, затримка дихання - 4 секунди, видих - 4 секунди, затримка дихання - 4 секунди) або «Задування свічки» (глибоко вдихнути через ніс і повільно видихнути через рот, уявляючи як повітря коливає полум'я свічки, але не задуває його) або «Дихання 4-7-8» - вдих 4 секунди, затримка дихання 7 секунд, повільний видих - 8 секунд);
- техніки заземлення, які дозволяють сфокусуватися на фізичних відчуттях (наприклад, відчуті опору під ногами або запах улюблених парфумів; назвати 5 предметів навколо; обійняти м'яку іграшку; почати рахувати від 0, додаючи сімки; виберіть геометричну форму (коло, трикутник, квадрат тощо) і спробуйте знайти всі предмети такої форми навколо себе та ін.).

4. Виконайте запропоновані нижче техніки ресурсування.

- техніка «Мій щит». На аркуші паперу намалюйте щит, який розділіть на 4 сегменти «Мої професійні вміння», «Мої хобі», «Люди, які мене підтримують», «Мої місця сили». Заповніть кожний сегмент.
- техніка «Лист на похмурий день». Візьміть чистий аркуш паперу, на якому напишіть аркуш собі в майбутньому, в якому зазначте: свої позитивні якості; активності, які Вас надихають; людей, які вас підтримують; місця, в яких ви відновлюєтеся; мрії та сподівання на майбутнє; поради тощо....

5. Напишіть короткий самозвіт про виконання обраних Вами технік саморегуляції та ресурсування (до 0,5 сторінки).

6. Зробіть саморефлексію, за результатами якої напишіть самозвіт, в якому визначте заходи, які допомагають особисто Вам перебувати у належному ресурсному стані в процесі здійснення практичної професійної діяльності або

навчання (до 0,5 сторінки).

7. Результати практичної роботи оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття № 7.

Тема. Переваги та обмеження директивного та недирективного стилів психологічного консультування.

Мета: ознайомитися з особливостями директивного та недирективного стилів психологічного консультування, визначити їх переваги та обмеження.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте інформацію про сутність, етапи та процедуру психологічного консультування; стилі поведінки психолога під час консультування; особливості директивного та недирективного психологічного консультування.

2. Визначте, в яких з описаних нижче ситуацій психолог-консультант використовує директивний стиль консультування, а в яких недирективний. Відповідь обґрунтуйте.

- А) Клієнт (випускник школи) не може визначитися з вибором спеціальності, а термін подачі документів закінчується за 2 дні. Психолог: «Враховуючи результати проведених тестів, Ви маєте схильність до точних наук, тому рекомендую обрати спеціальність технічного напрямку. Раджу сьогодні ж подати документи».
- Б) Клієнт скаржиться на втому і втрату мотивації. Психолог: «Ви відчуваєте виснаження і ніби втратили інтерес до того, що раніше було важливим. Я правильно Вас розумію?».
- В) Клієнт (здобувач освіти) скаржиться на сильну тривожність, що заважає готуватися до сесії. Психолог: «Складіть чіткий план підготовки на кожен день, використовуйте техніку дихання “4-7-8” тричі на день і обмежте користування гаджетами до 3 годин на день».
- Г) Клієнт під час консультації прямо просить поради у психолога: «Скажіть як мені вчинити». Психолог: «Я можу поділитися своїм баченням, але важливо, щоб рішення було Вашим. Як Ви самі бачите цю ситуацію?».
- Д) Клієнт перебуває у стосунках і має сумніви щодо того чи варто їх продовжувати. Психолог: «Що для Вас є найважливішим у цих стосунках? Що Ви відчуватиме, якщо ці стосунки завершаться? ... Що станеться, якщо Ви продовжите перебувати у цих стосунках?».

3. Порівняйте директивний та недирективний стилі психологічного консультування за критеріями, наведеними у таблиці 6.6.

Таблиця 6.6. Порівняльний аналіз директивного та недирективного стилів психологічного консультування

Критерій	Директивний стиль консультування	Недирективний стиль консультування
Сфера застосування (тип психологічних проблем/ ускладнень)		
Роль психолога-консультанта		
Роль клієнта		
Ступінь структурованості консультаційної сесії		
Ступінь директивності впливу		
Методи та техніки впливу консультанта на клієнта		
Очікуваний результат		
Переваги		
Обмеження/ризика		

4. Зробіть висновок за результатами порівняння.

5. Результати практичної роботи оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття № 8.

Тема. Специфіка професійної діяльності психолога як викладача і науковця.

Мета: сформувати у здобувачів освіти уявлення про специфіку діяльності психолога як викладача та/або науковця, розвинути навички моделювання діяльності та дослідницькі компетентності.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте специфіку науково-дослідницької та освітньої діяльності фахівця з психології, зміст цієї діяльності, її функції; основні етапи наукового дослідження в психології.

2. Порівняйте зміст та специфіку професійної діяльності психолога-викладача і психолога-науковця за критеріями, наведеними у таблиці 6.7.

Таблиця 6.7. Порівняльний аналіз професійної діяльності психолога-викладача і психолога-науковця

Критерій	Психолог-викладач	Психолог-науковець (дослідник)
Мета діяльності		
Основні функції (зміст)		
Типові завдання професійної діяльності		
Методи роботи		
Результат діяльності		
Важливі професійні компетентності		
Можливі труднощі		

3. Проаналізуйте наведену нижче ситуацію і дайте відповідь на запитання.

Ситуація: Ви працюєте викладачем в уявному закладі вищої освіти. У певний момент часу Ви помітили, що навчальна мотивація здобувачів освіти Вашого ЗВО суттєво знизилася.

Питання:

- Які чинники, потенційно могли вплинути на зниження рівня навчальної мотивації здобувачів?
- Визначте, як діятиме в описаній ситуації психолог-викладач? А психолог-науковець (дослідник)?
- Порівняйте підходи фахівців вирішення описаної проблеми.

4. Зробіть висновок за результатами порівнянь за п.2 та п.3.

5. Складіть короткий опис власного наукового дослідження (до 10 речень) за наступною схемою: тема дослідження, його мета, завдання, об'єкт і предмет, гіпотеза, можливі методи.

6. Результати практичної роботи (п.2-5) оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття № 9.

Тема. Проєктування психопросвітницького заходу.

Мета: набуття здобувачами навичок проєктування психопросвітницьких заходів для різних категорій клієнтів.

Хід виконання практичної роботи:

1. Актуалізація теоретичних знань.

Згадайте специфіку та особливості психологічної просвіти як напряму професійної діяльності психолога, зокрема щодо завдань психологічної просвіти, етапів і процедури проведення психопросвітницьких заходів. За потреби зверніться до навчальної літератури.

2. Оберіть тему для майбутнього психопросвітницького заходу (одну з запропонованих нижче на вибір здобувача):

1) Емоції. Техніки управління емоціями;

2) Стрес. Методи профілактики стресу;

3) Конфлікт. Технології конструктивного розв'язання конфліктів.

3. Оберіть вікову категорію, для якої Ви плануєте проєктувати психопросвітницький захід одну з запропонованих вікових категорій:

1) діти молодшого шкільного віку (7-11 років);

2) особи підліткового віку;

3) здобувачі вищої освіти (18-23 роки);

4) дорослі особи.

4. Визначте мету і завдання (3-4) психопросвітницького заходу.

5. Підберіть матеріали для інформаційного повідомлення за обраною темою, проаналізуйте їх, впорядкуйте, опишіть мовою, зрозумілою обраній віковій категорії (із розрахунку, що повідомлення має бути - 10-15 хвилин часу).

6. Підберіть ОДНУ практичну техніку або методику, яка на Вашу думку, відповідає обраній Вами темі та допоможе потенційним слухачам вдосконалити свої психологічні уміння з відповідної проблематики. Орієнтовний час виконання методики 15-25 хвилин.

7. Створіть опис програми психопросвітницького заходу за наступним алгоритмом:

- мета і завдання (3-4);

- призначення (для кого);

загальна тривалість (у хвиликах);

- стислий зміст інформаційного повідомлення (тезово);

- запропонована методика за наступною схемою: 1) назва методики; 2) мета; 3) час виконання; 4) необхідне обладнання (аркуші паперу, олівці, м'яч тощо); 5) послідовність виконання; 6) можливі питання для обговорення з "потенційною" аудиторією результатів проведення методики (техніки).

8. Оформіть результати роботи у вигляді (на вибір здобувача): 1) електронного текстового документа; 2) рукописного текстового документа; 3) презентації.

Практичне заняття № 10.

Тема. Планування і проведення психодіагностичного обстеження

Мета: Сформувати загальні уявлення про психодіагностичне обстеження, його планування й проведення.

Результат: протокол індивідуальної психологічної діагностики вольової сфери уявного клієнта.

Хід виконання практичної роботи:

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте специфіку та особливості психодіагностики як напряму професійної діяльності психолога, зокрема щодо завдань, принципів, етапів і процедури проведення психодіагностичного обстеження. За потреби зверніться до навчальної літератури.

2. Ознайомтесь з Протоколом індивідуальної психологічної діагностики (додаток 1А), визначеним Листом МОН України «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» [12].

3. Проведіть психодіагностичне обстеження особливостей вольової сфери будь-якої однієї особи (можна провести самодіагностику) за наступними методиками:

- Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (додаток 1Б);
- Опитувальник самооцінки вольових якостей (додаток 1В).

4. Проінтерпретуйте отримані результати за кожною методикою окремо, після чого заповніть протокол індивідуального психологічної діагностики (додаток 1А).

Зверніть увагу! Оскільки результати психологічних досліджень є конфіденційною інформацією, під час оформлення матеріалів з інтерпретаціями окремих методик та/або протоколу індивідуальної психологічної діагностики інформацію щодо обстежуваної особи потрібно позначати узагальнено, наприклад: М., 23 роки, жінка; або С., 37 років, чоловік. Зазначати повністю Прізвище, ім'я та інші дані не потрібно (вони наявні в протоколі як необхідні елементи для внутрішньої роботи психолога, але не передаються стороннім особам).

Практичне заняття №11.

Тема. Місце і роль профорієнтаційної роботи у професійній діяльності психолога.

Мета: сформувати у здобувачів освіти уявлення про профорієнтацію як важливий напрям діяльності психолога; ознайомитися з основними формами та методами профорієнтаційної роботи; розвинути навички моделювання профорієнтаційної роботи та проведення профконсультацій.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте у чому полягає зміст профорієнтаційної діяльності, її мета та завдання, особливості та основні напрями профорієнтаційної роботи психолога, фактори, які впливають на вибір особистістю майбутньої професії, методи профорієнтаційної роботи (в т.ч. психодіагностичні).

2. Проаналізуйте зміст профорієнтаційної діяльності психолога:

- визначте її основні складові (інформування, діагностика, консультування, супровід);
- опишіть зміст кожної складової;
- наведіть приклади методів і форм роботи для кожної складової.

Результати аналізу представте у вигляді схеми або кластеру (які можна зробити в т.ч. за допомогою цифрових сервісів, наприклад сервісу Canva https://www.canva.com/uk_ua/).

3. Проведіть діагностику (або самодіагностику) професійних схильностей та інтересів за допомогою методики Дж. Голланда (методика доступна за покликанням https://www.eztests.xyz/tests/professional_holland/).

4. Проаналізуйте отримані результати і дайте відповіді на наступні запитання:

- якими є домінуючі професійні типи особи, яка проходила діагностику;
- які професії, на Вашу думку, найкраще підійдуть даній особі;
- якими є сильні сторони даної особи;
- які якості та/або компетентності доцільно було б розвинути?

5. Складіть короткий план уявного профорієнтаційного заходу для учнів 10-11 класів загальноосвітньої школи. План має містити таку інформацію: тема заходу, його мета, цільова аудиторія, короткий зміст (3-4 тези), методи роботи

6. Результати практичної роботи (п.2-5) оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття №12.

Тема. Особливості організації та проведення психологічного консультування.

Мета: сформувані у здобувачів освіти загальне уявлення про психологічне консультування як напрям професійної діяльності психолога, ознайомити з етапами, принципами і техніками консультування, розвинути навички аналізу професійної поведінки

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте у чому полягає зміст психологічного консультування, його відмінність від психотерапевтичної роботи; основні етапи консультаційного процесу, базові принципи роботи психолога-консультанта.

2. Визначте, що з нижчепереліченого є етапами консультаційного процесу, розташуйте їх у правильній послідовності і представте у вигляді схеми або інфографіки:

- а) завершення;
- б) комунікація;
- в) з'ясування запиту;

- г) встановлення контакту;
- д) пошук рішення;
- е) терапевтична робота;
- є) аналіз проблеми;
- ж) підтримка дружніх стосунків.

Коротко охарактеризуйте зміст кожного етапу (1-2 речення).

3. Проаналізуйте наведені нижче приклади поведінки психолога під час консультації клієнта. Для кожної ситуації:

- визначте, чи є поведінка психолога-консультанта етичною та допустимою;
- поясніть: 1) чому описана поведінка є некоректною; 2) запропонуйте доцільний варіант дій психолога-консультанта.

Ситуації.

- а) Психолог-консультант одразу дає поради, не вислухавши до кінця клієнта.
- б) Психолог-консультант дає оцінку поведінці клієнта (наприклад «Ви неправильно себе поведіть»).
- в) Психолог-консультант нав'язує власні погляди та рішення.
- г) Психолог-консультант перебиває клієнта та змінює тему розмови.
- д) Психолог-консультант ігнорує емоції клієнта, зосереджуючись лише на фактах.

4. Проаналізуйте наведені нижче ситуаційні задачі та надайте розгорнуті та аргументовані відповіді на запитання до них.

Задача 1.

Ви працюєте психологом у закладі вищої освіти. До Вас звернувся один зі здобувачів, який поскаржився на те, що постійно відкладає на потім виконання необхідних завдань з усіх навчальних дисциплін, наслідком чого є проблеми з академічною успішністю. Під час розмови він виглядає невпевненим і напруженим.

- *Якими мають бути перші дії психолога-консультанта?*
- *Які питання доречно поставити клієнту, щоб уточнити причини сформованої поведінкової моделі?*

Задача 2.

Ви працюєте приватним психологом-консультантом. До Вас на консультацію прийшов клієнт, який переважно мовчить, уникає контакту, на Ваші запитання відповідає коротко і неохоче, сформулювати причину звернення ускладнюється.

- *Якими є можливі причини такої поведінки?*
- *Як має діяти психолог-консультант в цій ситуації?*

5. Оберіть одну із ситуацій, описаних у п. 4 цієї практичної роботи. Складіть до неї уявний короткий діалог (до 8-10 реплік) між психологом-консультантом і клієнтом, у якому психолог:

- встановлює контакт;

- з'ясовує запит;
- демонструє емпатію клієнту;
- використовує відкриті запитання;
- застосовує уточнення/перекладування.

6. Результати практичної роботи (п.2-5) оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття №13.

Тема. Моделювання психопрофілактичної роботи

Мета: сформувані у здобувачів освіти уявлення про зміст і завдання психопрофілактичної роботи; розвинути навички аналізу психоемоційних та/або поведінкових проблем уявних клієнтів, а також уміння проєктувати психопрофілактичні заходи.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте:

- що таке психопрофілактика?
- якими є її основні рівні (первинна, вторинна, третинна)?
- місце і роль психолога у плануванні та реалізації психопрофілактичної роботи?
- основні форми і методи психопрофілактичної роботи?

2. Оберіть одну з запропонованих проблем (залежність від гаджетів, зниження мотивації до навчання, емоційне вигорання, соціальна ізоляція) і розробіть короткий план психопрофілактичного заходу, в якому зазначте: 1) тип психопрофілактичного заходу (лекція, інтерактивне заняття, тренінг, воркшоп тощо); 2) цільову аудиторію; 3) мету психопрофілактичної роботи; 4) завдання; 5) рівень психопрофілактики; 4) очікувані результати.

3. Проаналізуйте наведені нижче ситуаційні задачі та надайте розгорнуті та аргументовані відповіді на запитання до них.

Задача 1.

Ви працюєте шкільним психологом. До вас звернулася класний керівник одного з класів із скаргою, що значна частка учнів її класу перестали спілкуватися одне з одним на перервах, не хочуть приймати участь у загальношкільних та/або класних заходах, демонструють зниження успішності навчання, пропускають уроки. Також вона зауважила, що її учні майже увесь час проводять переглядаючи контент на своїх смартфонах.

- Про що свідчать зміни поведінки школярів?
- Визначте рівень психопрофілактики (первинна, вторинна, третинна)
- Які психопрофілактичні заходи Ви б запропонували?
- Які методи роботи та форми взаємодії з учнями, батьками, педагогами

доцільно використовувати?

Задача 2.

Ви працюєте на посаді практичного психолога у закладі вищої освіти. До вас звернувся декан одного з факультетів й зауважив, що за його спостереженнями та відгуками колег, значна частина здобувачів на заняттях демонструють нездатність зосередитися, часто відволікаються, швидко забувають матеріал. Під час зустрічей із здобувачами декан зрозумів, що значна частка здобувачів не мають чітких уявлень про своє майбутнє, доцільність здобуття освіти тощо.

За додаткову умови приймемо той факт, що ситуація розгортається у наш час, а сам заклад освіти знаходиться у межах східної або південної України.

- Про що свідчать зазначені особливості поведінки здобувачів?

- Визначте рівень психопрофілактики (первинна, вторинна, третинна)

- Які психопрофілактичні заходи Ви б запропонували?

- Які методи роботи та форми взаємодії зі здобувачами освіти, їх батьками та викладачами доцільно використовувати?

4. Результати практичної роботи (п. 2-3) оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття №14.

Тема. Практичні аспекти надання першої психологічної допомоги у кризовій ситуації.

Мета: ознайомитися з алгоритмом та межами надання першої психологічної допомоги, сформулювати розуміння послідовності дій психолога у кризовій ситуації, розвинути навички розпізнавання кризових станів і вибору стратегії дій.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте, що таке перша психологічна допомога, у яких ситуаціях вона надається, якими є основні принципи надання першої психологічної допомоги, відмінність першої психологічної допомоги від психологічного консультування та психотерапії, межі компетентності психолога під час надання першої психологічної допомоги.

2. Проаналізуйте відомі Вам алгоритми надання першої психологічної допомоги і представте узагальнений алгоритм у вигляді схеми, інфографіки, текстового опису. Коротко поясніть зміст кожного етапу (1-2 речення).

3. Проаналізуйте нижченаведені твердження і визначте чи відповідають вони дійсності:

а) Під час надання першої психологічної допомоги психолог має одразу радити особі, що вона має робити.

б) Під час надання першої психологічної допомоги головне уважно вислухати

людину.

в) Під час надання першої психологічної допомоги можна проігнорувати емоційний стан особи, якщо є більш значущі проблеми.

Відповідь аргументуйте.

4. Сформулюйте 5 основних правил психолога під час надання першої психологічної допомоги.

5. Проаналізуйте наведені нижче ситуації та надайте розгорнуті та аргументовані відповіді на запитання до них.

Ситуація 1. Здобувач під час повітряної тривоги демонструє сильну тривогу (не може зосередитися, тремтіть, є розгубленим, хаотично рухається).

Ситуація 2. Особа після щойно пережитої стресової події (наприклад, розлучення власне або батьків, хвороба близьких, перебування у небезпеці через обстріли) демонструє розгубленість й уникає спілкування.

- *Визначте можливий психоемоційний стан клієнта.*
- *Визначте першочергові дії психолога відповідно до алгоритму надання першої психологічної допомоги.*
- *Зазначте, який дії слід уникати.*

6. Результати практичної роботи (п.2-5) оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

Практичне заняття №15.

Тема. Особливості психотерапії як напряму професійної діяльності психолога.

Мета: поглибити уявлення здобувачів освіти про психотерапію як напрям професійної діяльності психолога, ознайомитися з основними напрямками і методами психотерапії, розвинути вміння розрізняти психотерапевтичні запити.

Хід виконання практичної роботи

1. Актуалізація опорних теоретичних знань.

Згадайте сутність поняття «психотерапія», її мету, завдання, відмінність від психологічного консультування; особливості індивідуальної та групової форм психотерапії, сутність психотерапевтичного запиту.

2. Визначте, що з нижчепереліченого є етапами психотерапевтичного процесу і розташуйте їх у правильній послідовності:

- а) завершення;
- б) комунікація;
- в) діагностика проблеми;
- г) встановлення контакту;
- д) оформлення документів;
- е) терапевтична робота;
- є) формулювання цілей;

ж) підтримка дружніх стосунків.

3. Прочитайте та проаналізуйте нижче наведені приклади психотерапевтичних запитів уявних клієнтів:

- Я постійно відчуваю тривогу без причини;
- Я не можу побудувати довготривалі стосунки;
- Я відчуваю емоційне і фізичне виснаження;
- Я нічого не хочу робити.

Щодо кожного запиту дайте обґрунтовані розгорнуті відповіді на наступні запитання:

- тип психотерапевтичного запиту (емоційний, поведінковий, міжособистісний, екзистенційний тощо);
- доречний напрям психотерапії.

4. Оберіть один з напрямів психотерапії (когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, нейролінгвістичне програмування, тілесно-орієнтована терапія, психодрама, психоаналіз тощо) і підготуйте його коротку характеристику за наступним алгоритмом:

- сутність та основні теоретичні ідеї;
- основні методи/техніки (загальний опис);
- типові проблеми (запити), з якими ефективний даний вид психотерапії;
- роль психотерапевта і клієнта.

У якості довідкових матеріалів можна використовувати інформацію з відкритих ресурсів, наприклад з сайту Rozmova (<https://www.rozmova.me/vydy-psykhoterapiyi>). результати оформіть у вигляді текстового опису, схеми, кластеру або постеру (в т.ч. можна використовувати цифрові сервіси для візуалізації матеріалу).

За бажанням здобувач замість підготовки короткої характеристики одного напрямку психотерапії може зробити порівняльний аналіз будь-яких двох напрямів за критеріями, наведеними у таблиці 6.8.

Таблиця 6.8. Порівняльний аналіз видів психотерапії

Критерії порівняння	Напрямок психотерапії №1	Напрямок психотерапії №2
Основні теоретичні положення		
Цілі терапії		
Типові проблеми (запити)		
Роль психотерапевта		

Роль клієнта		
Основні методи/техніки роботи		

5. Результати практичної роботи (п.2-4) оформіть у вигляді текстового документу (електронного або рукописного на вибір здобувача).

7. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» є екзамен у вигляді тестування. Підсумковий тест містить 40 запитань, 10 з яких мають одну правильну відповідь, 10 - декілька правильних відповідей, 10 - передбачають встановлення відповідності між поняттями та їх змістом, 10 - надання відповіді одним словом або словосполученням.

Підготовка до підсумкового (екзаменаційного) тестування з навчальної дисципліни «Основи професійної діяльності психолога» передбачає повторення раніше пройденого матеріалу з метою його систематизації і цілісного засвоєння. Доречним при цьому буде звернення до джерел, в яких відповідний матеріал викладений у систематизованій формі (підручники, навчальні посібники, конспекти лекцій тощо).

Перелік питань для підготовки до підсумкового (екзаменаційного) тестування

1. Сутність, зміст і специфіка професійної діяльності психолога.
2. Види діяльності психолога: освітня, науково-дослідна, практична.
3. Основні напрями діяльності психолога-практика: психологічна просвіта, організація і проведення психологічних тренінгів, профорієнтаційна робота, психодіагностика, психологічне консультування, психологічна профілактика, психокорекція, психотерапія.
4. Нормативно-правове забезпечення діяльності психолога в Україні.
5. Етичний кодекс психолога України.
6. Вимоги до професійних і особистісних якостей психолога.
7. Особливості професійної діяльності психолога в різних сферах: освіта, медицина, соціальні служби, підприємства тощо.
8. Діяльність міжнародних професійних психологічних організацій.
9. Діяльність вітчизняних професійних психологічних організацій.

10. Методи індивідуальної та групової роботи психолога: переваги і обмеження.
11. Бесіда як основний різновид індивідуальної роботи психолога з клієнтом.
12. Особливості надання психологічної допомоги в групі.
13. Етапи професійного становлення психолога.
14. Психологічне здоров'я психолога: сутність, складові, умови збереження.
15. Професійне вигорання: ознаки, стадії та способи подолання.
16. Професійні деформації в роботі психолога. Засоби попередження професійних деформацій психолога.
17. Особливості взаємодії між клієнтом та психологом.
18. Освіта та наука як напрями професійної діяльності психолога.
19. Психологічна просвіта: сутність, завдання, основні форми роботи.
20. Психологічна діагностика: сутність, завдання, види.
21. Етапи і процедура психодіагностичного обстеження. Інтерпретація результатів і написання психологічного висновку.
22. Профорієнтація як напрям професійної діяльності психолога. Сутність, структура, основні напрями профорієнтаційної роботи.
23. Психологічне консультування: сутність, завдання, види, рівні, методи.
24. Характеристика етапів психологічного консультування.
25. Психологічна профілактика: сутність, цілі, завдання, принципи, особливості.
26. Форми і методи психопрофілактичної роботи.
27. Психологічна корекція: сутність, цілі, завдання, види, особливості.
28. Етапи психокорекційної роботи.
29. Перша психологічна допомога: сутність, структура, особливості надання.
30. Психотерапія: сутність, мета, завдання, форми і види.
31. Сутність і етапи психотерапевтичного процесу.
32. Загальна характеристика основних напрямів сучасної психотерапії: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, арттерапія, нейролінгвістичне програмування, психоаналіз, клієнт-центрована терапія, транзактний аналіз, психодрама, символдрама, тілесно-орієнтована терапія, позитивна терапія, екзистенційна терапія тощо.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Література

1. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 12 с.
2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків НУЦЗУ. 2015. 251 с.

3. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія : підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.
4. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Основи психологічного консультування : навч. посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 112 с.
5. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник. Київ: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
6. Галян О. І., Галян І. М. Експериментальна психологія : навч. посібник. Київ. Академвидав. 2012. 402 с.
7. Гарець Н.О. Психодіагностика : навч. посіб. Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с.
8. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. Київ: Центр навч. л-ри, 2019. 255 с.
9. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога : навч. посіб. Київ: КНТ, 2017. 265с.
10. Карпенко Є. Основи психологічного тренінгу : навчальний посібник. Дрогобич. 2015. 78 с.
11. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022. 124 с.
12. Лист МОН України «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України». URL: https://osvita.ua/doc/files/news/652/65201/LIST_MON_1_9_477_24_07_2019.pdf
13. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Луцьк. Вежа-друк. 2022. 360 с.
14. Максименко С. Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції. Мелітополь. Видавничо-поліграфічний центр «Люкс». 2015. 414 с.
15. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування : у схемах і таблицях. Миколаїв: Іліон, 2019. 134 с.
16. Основи психотерапії: курс лекцій : навчальний посібник / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, уклад. К. П. Радзівіл. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 172 с.
17. Панок В. Основи практичної психології : підручник. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
18. Перша психологічна допомога. Львів. Друкарські куншти. 2015. 184 с.
19. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ. 2017. 66 с.
20. Перша психологічна допомога : посібник для тренера / [уклад. : Гірник А. М., Чернобровкіна В. А.] Київ : Пульсари, 2017. 91 с.

21. Практикум з групової психокорекції : підручник. / С.Д. Максименко, О.О.
22. Приходько О.Ю. Практична психологія: Введення у професію : навчальний посібник. Київ. Каравелла. 2010. 232 с.
23. Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування : навч. посіб. Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013. 120 с.
24. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія розвитку та професійного становлення особистості : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 60 с.
25. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплак, С. К. Шандрюк, І. І. Солійчук. Чернівці, 2010. 200 с.
26. Стельмах О.В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.
27. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків. НТУ «ХП». 2018. 246 с.
28. Чумак О. А., Товстуха О. М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою 053 «Психологія». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.
29. Шамлян К., Кліманська М. Проективні методи дослідження особистості : підручник. Львів: Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2014. 466 с.

Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека Наукова періодика України. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
2. Інститут психології імені Г.С. Костюка. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/>
3. Національна психологічна асоціація України. URL: <https://npa-ua.org/>
4. Пошукова система Google Scholar. URL: <http://scholar.google.com/>
5. Психологічні методики та тести. URL: <https://www.eztests.xyz/>
6. Психотерапія: напрямки, види, методи. URL: <https://www.rozмова.me/vydy-psykhoterapiyi>
7. Репозитарій ХДАК URL: <https://repository.ac.kharkov.ua/home>
8. Тестотека. URL: <https://testoteka.info/uk/test>
9. Українська психологічна асоціація. URL: <https://www.upa.guru/>
10. Canva. Онлайн-інструмент графічного дизайну. URL: https://www.canva.com/uk_ua/

9. ГЛОСАРІЙ

Психодіагностика - галузь психології, в межах якої розробляються методи вимірювання й оцінки психічних і психологічних особливостей людини, а також невід'ємна частина професійної діяльності психолога, пов'язана з застосуванням розроблених методів на практиці.

Психологічна просвіта - це напрям професійної діяльності психолога, в межах якого теоретично розробляються й практично втілюються заходи, спрямовані на підвищення психологічної культури і компетентностей людей.

Психологічна просвіта та інформування (психоедукація) - це проведення інформаційно-просвітницької роботи з питань психічного здоров'я з метою профілактики та запобігання розвитку психічних розладів, інших проблем, що стосуються психічного здоров'я, формування загального уявлення про психічне здоров'я та навичок турботи про нього.

Психологічна допомога - це напрям професійної діяльності психолога, який передбачає надання професійної підтримки окремим людям або групам людей щодо зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, вирішення психологічних проблем (наприклад, ускладнень в міжособистісних стосунках), покращення якості життя.

Психологічне консультування - це напрям професійної діяльності психолога, який полягає у консультативній взаємодії між психологом та його клієнтом (клієнтами) з метою надання допомоги щодо подолання життєвих труднощів, криз, прийняття усвідомлених рішень, відновлення емоційної рівноваги, почуття психологічного благополуччя, налагодження взаємодії з соціальним оточенням.

Психологічне благополуччя - це стан переживання внутрішньої гармонії, задоволеності життям, самоприйняття та ефективного функціонування особистості, який є результатом переживання власних досягнень і звершень; ознаками психологічного благополуччя є: позитивні відносини з іншими людьми, прийняття себе, автономія, компетентність, наявність життєвих цілей, здатність до самореалізації та саморозвитку.

Ментальне здоров'я - це стан внутрішнього благополуччя, який уможливорює розкриття й реалізацію особистістю свого потенціалу, продуктивну діяльність, побудову ефективних стосунків з іншими людьми, а також протидію негативним впливам соціального середовища.

Професійна деформація - комплекс негативних змін в особистості (її психіці та поведінці), які розвиваються під дією тривалого впливу професійної діяльності і призводять до перенесення оцінок і патернів професійної

поведінки до особистого життя, що призводить неадекватного сприйняття й інтерпретації поведінки оточуючих людей, викривлених емоційних реакцій тощо.

Професійна придатність - сукупність знань, навичок й індивідуально-психологічних характеристик особистості, які забезпечують відповідність вимогам певної професії (в нашому випадку - психолога), а також уможливають ефективне виконання професійних обов'язків.

Професійне вигорання - це стан психічного та фізичного виснаження, який виникає під дією тривалого стресу, перевантаження та/або переживання незадоволеності на роботі; основними ознаками професійного вигорання є: хронічна втома, апатія; зниження мотивації, продуктивності роботи; переживання почуття безпорадності, розчарування тощо.

Емоційне вигорання - це стан емоційного виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу, який не вдалося успішно подолати, й характеризується хронічною втомою, пасивністю, емоційною спустошеністю, байдужістю, підвищеною дратівливістю, прокрастинацією, почуттям безпорадності тощо.

Прокрастинація - схильність особистості до постійного відкладання (уникання) виконання певних дій або діяльності, які зазвичай є неприємними, нецікавими та/або важкими, незважаючи на можливі негативні наслідки.

Психологічне здоров'я - це стан добробуту, який уможливує реалізацію особистістю свого потенціалу, подолання стресів і складних життєвих ситуацій, гнучку адаптацію до несподіваних ситуацій, продуктивну соціально корисну діяльність.

Етичний кодекс психолога України - набір принципів і правил, прийнятий на I Установчому з'їзді Товариства психологів України (18.12.1990 р.), який врегульовує поведінку психолога у професійній діяльності та його відносини з клієнтами задля захисту їх прав і добробуту, забезпечення високого рівня професійної діяльності психолога та підтримки довіри чесність, компетентність, конфіденційність, відповідальність, громадськості; основними принципами кодексу є: повага до особистості, незалежність, доброчесність.

Практична психологія - це галузь професійної діяльності психолога, яка використовує теоретичні психологічні знання для вирішення реальних життєвих та/або особистісних проблем конкретної людини (групи людей); основними різновидами практичної психологічної діяльності є: психодіагностика, психологічна допомога, психологічна корекція, психологічна профілактика, психологічна просвіта тощо.

- Практичний психолог** - фахівець із вищою освітою, який допомагає психічно здоровим людям долати кризові та/або складні життєві ситуації, відновлювати психоемоційний стан, налагоджувати взаємодію з соціальним оточенням, створювати умови для подальшого саморозвитку й самовдосконалення.
- Психолог** - фахівець із вищою освітою, який вивчає психіку, особистість і поведінку людини, а також методи надання практичної психологічної допомоги.
- Психотерапевт** - фахівець, який має повну вищу медичну і психологічну освіту, пройшов спеціальну підготовку за певним напрямом психотерапії, що дозволяє йому лікувати за допомогою розмовних методів і засобів психічні розлади, емоційні та особистісні проблеми, зокрема такі як: депресії, фобії, тривожність, наслідки переживання особистістю психічних травм (ПТСР) тощо, змінюючи сталі когнітивні моделі та поведінкові патерни.
- Патерн** - стійкий шаблон мислення, усталена модель емоційного реагування та/або поведінки, що сформувалася під впливом досвіду.
- Емпатія** - здатність особистості усвідомлено співпереживати емоційному стану іншої людини, приймати її внутрішній світ, почуття, позиції та погляди, не втрачаючи при цьому власного відчуття реальності.
- Емпатія** (*як професійна якість психолога-консультанта*) - здатність психолога-консультанта розуміти та співпереживати почуттям клієнта.
- Конгруентність** - відповідність зовнішніх проявів (слів, вчинків, дій, реакцій) внутрішнім думкам і переживанням особистості.
- Активне слухання** - техніка ефективної комунікацій, яка передбачає зосередженість на співрозмовнику, а також вміння вислухати і відповісти йому таким чином, щоб він відчув, що його бачать, чують і розуміють.
- Зворотний зв'язок (фідбек)** - техніка ефективної комунікації, яка передбачає надання співрозмовнику інформації щодо його слів, вчинків, дій, реакцій у безоцінній формі й покликана сприяти особистісному та/або професійному розвитку, навчанню, налагодженню взаємодії та взаєморозуміння в процесі спілкування (в т.ч. консультативного).
- Консультативна сесія** (*в психології*) - структурована бесіда між психологом-консультантом і клієнтом (зазвичай тривалістю 40-60 хвилин), спрямована на надання психологічної підтримки, розв'язання міжособистісних та/або професійних проблем, пошук ресурсів для відновлення психологічного благополуччя тощо.
- Психологічна корекція** - напрям професійної діяльності психолога, який передбачає активний вплив на психічний стан і поведінку конкретної особистості (або групи осіб) з метою виправлення недоліків розвитку або

покращення її (їх) психологічного стану; психокорекція за змістом впливу поділяється на регулятивну, розвивальну та превентивну, за формою - індивідуальну, групову, родинну; за тривалістю - короткочасну та довгострокову.

Психотерапія - напрям професійної діяльності психолога, який передбачає глибоке пропрацювання наявних у особистості психологічних проблем, емоційних та/або психосоматичних розладів й покликана на допомогу клієнту в усвідомленні причин наявного розладу/проблеми, зміні негативних шаблонів мислення на позитивні, напрацюванні ефективних патернів поведінки, пошуку внутрішніх і зовнішніх ресурсів, налагодженні взаємодії з соціальним оточенням. До основних видів (напрямів) сучасної психотерапії відносяться: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, символдрама, психоаналіз, екзистенційна терапія, клієнт-центрована терапія, наративна терапія, транзактний аналіз, нейролінгвістичне програмування, арттерапія, психодрама, позитивна терапія, тілесно-орієнтована терапія тощо.

Психологічна профілактика - напрям професійної діяльності психолога, який передбачає проектування та реалізації цілісної системи заходів, спрямованих попередження виникнення психічних і психологічних порушень, а також на збереження, зміцнення та розвиток психологічного здоров'я особистості на різних етапах її становлення.

Профорієнтація - напрям діяльності професійного психолога, який передбачає допомогу особистості у виборі професії відповідно до її інтересів, навичок, здібностей, а також потреб ринку праці; включає психологічну діагностику, аналіз особистісних якостей, консультування, що уможливорює прийняття усвідомленого рішення щодо подальшого навчання та/або кар'єрної траєкторії.

Арттерапія - напрям психотерапії та психологічної корекції, що використовує творчість і мистецтво для самопізнання особистості, покращення її емоційного та психологічного стану, вирішення психологічних проблем; базується на вільному вираженні своїх емоційних переживань і внутрішнього світу через малювання, ліплення, створення казок, колажів тощо, з їх подальшим аналізом та інтерпретацією.

Когнітивно-поведінкова терапія - провідний, сучасний, науково-обґрунтований напрям психотерапії, який базується на зміні негативних думок і патернів поведінки клієнта через усвідомлення наявності спотворених уявлень щодо реальності, їх критичне переосмислення, зміни дисфункційних патернів мислення та поведінки на більш об'єктивні та корисні.

Клієнт-центрована терапія - напрям психотерапії, в межах якого клієнт вважається експертом власного життя, тому самостійно спрямовує терапевтичний процес, а терапевт, створюючи умови довіри та прийняття в процесі терапії, допомагає клієнту пізнавати себе, самостійно відповідати на свої запитання й робити висновки, що сприяє покращенню відчуття цілісності та розкриття свого потенціалу; найбільш ефективна для подолання проблем із самооцінкою, спілкуванням з оточуючими, тривожних станів, депресивних настроїв, агресії, почуттів провини та сорому.

Тілесно-орієнтована терапія - напрям психотерапії, в межах якого акцентується важливість тілесного досвіду, взаємодії між психікою та фізіологією людини, що уможлиблює пропрацювання психологічних проблем, наявних внутрішніх конфліктів, емоційних блоків через спільне дослідження фізичних відчуттів, рухів, дихання та інших тілесних проявів: особливо корисним даний напрям психотерапії є для тих осіб, які відчувають ускладнення у розумінні та/або вираженні власних емоцій та почуттів.

Гештальт-терапія - напрям психотерапії, який фокусується на підвищенні усвідомленості особистості, прийнятті відповідальності за своє життя й проживання досвіду “тут і зараз”, розвитку здатності приймати себе цілком, що створює передумови для усвідомлення подавлених частин особистості й відновленню відчуття цілісності; є ефективною для подолання невпевненості в собі, самотності, ускладнень у спілкуванні з іншими людьми, розпізнаванні та вираженні емоцій, проблем з особистими кордонами та самооцінкою.

Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) - напрям психотерапії, який базується на принципах глибинної психології і фокусується на роботі з уявою (імаго) людини задля подолання негативних переживань і внутрішніх конфліктів, що дозволяє відновити відчуття цілісності та внутрішньої гармонії; ефективна для подолання психосоматичних розладів, неврозів і невротичних розладів, фобій і тривожних розладів, депресій, посттравматичних стресових розладів, горювання і переживання втрати, порушень сексуальності тощо.

Нейролінгвістичне програмування - напрям психотерапії, який базується на переконанні наявності взаємозв'язку між мисленням, мовою та поведінковими патернами, що дозволяє особистості змінити своє мислення, самопочуття та поведінку шляхом зміни фокуса своєї уваги; даний напрям психотерапії є ефективним для подолання тривоги, фобій та панічних атак, травматичних подій і посттравматичних стресових розладів, депресій, залежностей тощо.

Складна життєва ситуація - така ситуація повсякденного життя особистості, яка об'єктивно порушує її нормальну життєдіяльність і яку вона не спроможна подолати самотійно.

Стрес - стан емоційної напруги, що виникає у несподіваних ситуаціях, які потребують негайної адаптації, і дезорганізує поведінку та діяльність людини.

Професійний стрес - стан фізіологічної та психоемоційної напруги, який виникає у відповідь на складні робочі ситуації, викликані надмірним навантаженням, відповідальністю, невизначеністю або конфліктами, що призводить до зниження продуктивності та дезорганізації діяльності.

Резильєнтність (*психологічна стійкість*) - здатність особистості долати складні життєві ситуації, наслідки стресу та/або пережитого травмоного досвіду, швидко відновлюватися після невдач і зберегти психологічне здоров'я.

Стресостійкість - здатність особистості зберігати емоційну рівноваженість, ясність мислення та ефективність поведінки й діяльності в умовах високого напруження та/або під час переживання кризових ситуацій, що зменшує ризик настання негативних наслідків стресу.

ДОДАТКИ

Додаток 1А (до практичного заняття № 10)

ПРОТОКОЛ індивідуальної психологічної діагностики

ПІБ _____

Вік ___ років

Місце роботи/навчання _____

Причина звернення /психодіагностичного запиту _____

Мета діагностики _____

Зміст проведеної психодіагностичної роботи (назви використаних методик): _

Особливості поведінки під час проведення дослідження, емоційні реакції,
характер спілкування тощо _____

Висновки: _____

Рекомендації: _____

Практичний психолог _____
підпис

Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ

ОПИТУВАЛЬНИК «РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ»

Джерело: Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання. Упорядник Періг І.М. Тернопіль. СМП «Тайп», 2017. С.24-28.

Інструкція. Опитувальник складається з 44 тверджень, які вимірюють рівень екстернальності/інтернальності у міжособистісних, сімейних і виробничих стосунках, ставленні до досягнень і невдач, хвороб і здоров'я. Кожне твердження потрібно оцінити за бінарною шкалою «згоден(а)-не згоден(на)», проставляючи у бланку відповідей «+» і «-» відповідно.

Текст опитувальника

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей та зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватись один до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди залишаються самотніми, тому що самі не виявляють зацікавленості та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від сприятливих обставин.
6. Недоцільно витратити зусилля на завоювання симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки та добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багато людей вважає вдачею, насправді результат довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то яких би зусиль вони не докладали б, налагодити сімейне життя вони все ж не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай правильно оцінюють інші.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Гадаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.

18. Я намагаюсь не планувати заздалегідь, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найперше залежали від моїх зусиль та рівня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя в жодному разі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіхів.
25. За погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках в сім'ї, які склалися.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу завоювати симпатію до себе будь-кого.
28. На молоде покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків у їхньому вихованні часто марні.
29. Те, що зі мною трапляється, – результат моїх зусиль.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не по-іншому.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, очевидно, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях та невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я схильний почекати, поки проблеми вирішаться самі.
36. Успіх – результат наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що саме від мене залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я одним людям подобаюсь, а іншим – ні.
39. Я завжди схильний приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватись на допомогу інших або на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, попри всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити, навіть при найсильнішому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати своїх можливостей, повинні звинувачувати в цьому тільки себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті відбувалося від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від удачі.

Обробка та інтерпретація результатів

Обробку заповнених відповідей слід проводити за нижченаведеним ключем, підсумовуючи ствердні та заперечні відповіді.

Шкала	Тип відповіді	Номера запитань
Із	+	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.
	-	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.
Ід (12)	+	12, 15, 27, 32, 36, 37.
	-	1, 5, 6, 14, 26, 43.
Ін (12)	+	2, 4, 20, 31, 42, 44.
	-	7, 24, 33, 38, 40, 41.
Іс (10)	+	1, 16, 20, 32, 37.
	-	7, 14, 26, 28, 41.
Ів (8)	+	19, 22, 25, 42.
	-	1, 9, 10, 30.
Ім (4)	+	4, 27.
	-	6, 38.
Іх (4)	+	13, 34.
	-	3, 23.

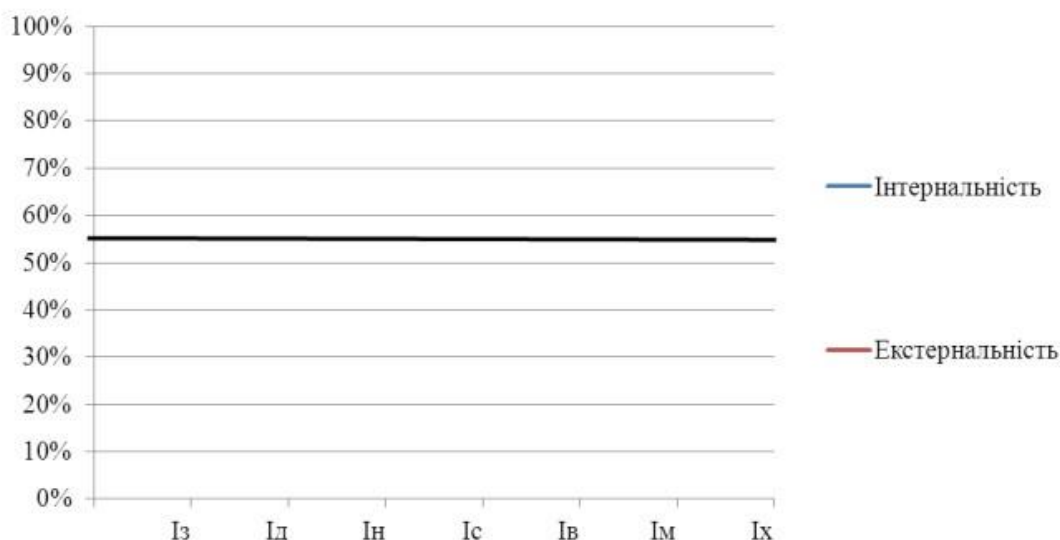
Показники опитувальника РСК організовані відповідно до принципу ієрархічної структури системи регуляції діяльності. Оскільки кожній шкалі відведена різна

кількість запитань, то слід вивести відсоткове співвідношення. Наприклад, до шкали відноситься 12 запитань, а Ви набрали 6 балів, то складається наступне співвідношення:

12 - 100%

6 - 4%; тоді $X = \frac{6 * 100}{12} = 50\%$.

Отримані результати (у %) позначте на графіку.



Інтерпретація результатів.

1. Шкала загальної інтернальності (Із). Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх дій. Таким чином, вони відчувають власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за шкалою Із відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями в житті, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток та вважають, що більшість їх – результат випадку або дій інших людей.

2. Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього того, що було і є у їхньому житті, і що вони здатні успішно досягати своєї мети в майбутньому. Низькі показники за шкалою Ід свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радощі зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін). Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинене відчуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій та ситуацій, які виявляються у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. Низькі показники Ін доводять, що досліджуваний схильний приписувати відповідальність іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

4. Шкала інтернальності у сімейних стосунках (Іс). Високі показники Іс означають, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються 28 в її подружньому житті. Низькі Іс вказують на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, які виникають у його сім'ї.

5. Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів). Високий Ів підтверджує те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, в стосунках у колективі, у своєму просуванні тощо. Низький Ів вказує на те, що досліджуваний схильний приписувати важливіше значення зовнішнім обставинам – керівництву, співробітникам, везінню-невезінню.

6. Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Ім). високий показник Ім свідчить про те, що людина відчуває себе здатною викликати повагу і симпатію інших людей. Низький Ім вказує на те, що суб'єкт не схильний брати на себе відповідальність за свої відносини з оточуючими.

7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Іх). Високі показники Іх свідчать про те, що досліджуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій. Людина з низьким Іх вважає здоров'я та хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде внаслідок дій інших людей, насамперед лікарів.

ОПИТУВАЛЬНИК САМООЦІНКИ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

Джерело: Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання. Упорядник Періг І.М. Тернопіль. СМП «Тайп», 2017. С.60-61.

Інструкція. Вам пропонується 15 запитань, які стосуються різних аспектів життя людини. Надайте відповіді на зазначені питання, використовуючи наступні варіанти: «Так», «Інколи», «Ні». Бажано відповідати перше, що спало на думку, не розмірковуючи тривалий час.

Текст опитувальника (бланк відповіді)

	Так	Інколи	Ні
1. Чи можете Ви завершити розпочату роботу, яка Вам нецікава, хоча час та обставини дозволяють відірватись, а потім знову повернутися до неї?			
2. Чи переборюєте Ви без зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне для Вас (наприклад, чергувати у вихідний день)?			
3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію на роботі чи в побуті, чи в змозі Ви опанувати себе настільки, щоб оцінити ситуацію з максимальною об'єктивністю?			
4. Якщо Вам прописано дієту, чи здатні Ви перебороти всі кулінарні спокуси?			
5. Чи можете Ви встати вранці раніше, ніж було заплановано звечора?			
6. Чи залишитесь Ви на місці події, щоб дати свідчення?			
7. Чи швидко Ви відповідаєте на листи (повідомлення)?			
8. Якщо Ви боїтеся польоту на літаку або відвідання стоматологічного кабінету, то чи зможете без особливих труднощів перебороти це відчуття і в останній момент не змінити свій намір?			

9. Чи вживатимете дуже неприємні ліки, які Вам настійливо рекомендує лікар?			
10. Чи виконаєте Ви дану зопалу обіцянку, навіть якщо це додасть Вам чимало клопоту, іншими словами – чи є Ви людиною слова?			
11. Чи Ви без вагання рушаєте в поїздку до незнайомого міста, якщо це необхідно?			
12. Чи суворо Ви дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, вживання їжі, занять, прибирання та інших справ?			
13. Чи ставитеся Ви несхвально до тих, хто вчасно не віддає позичені гроші?			
4. Найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти виконання термінової та важливої роботи. Чи так це?			
15. Чи зможете Ви припинити суперечку і замовкнути, хоч би якими образливими здавалися Вам слова «протилежної сторони»?			
Разом			

Обробка та інтерпретація результатів

Кожна відповідь «так» оцінюється у 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Підрахуйте суму набраних балів і проінтерпретуйте її відповідно до нижченаведеної таблиці.

Кількість балів	Характеристика
0-12	Низький рівень розвитку вольових якостей. Ви просто робите те, що легше й цікавіше, навіть якщо це може Вам у чомусь і зашкодити. До обов'язків ставитеся недбало, що спричиняє всілякі неприємності, які з Вами трапляються. Будь-яке прохання, будь-який обов'язок сприймаєте майже як фізичний біль. Річ тут не лише у слабкій волі, а й у егоїзмі.

13-20	Середній рівень розвитку вольових якостей. Якщо наражаєтесь на перешкоди, починаєте діяти, щоб подолати їх. Але якщо побачите обхідний шлях, то відразу ж скористаєтесь ним. Не перестараетесь, але й даного Вами слова дотримаєте. Неприємну роботу постараетесь виконати, хоча й бурчатимете. З доброї волі зайві обов'язки на себе не візьмете. Це інколи негативно відбивається на ставленні до Вас керівників, не з кращого боку характеризує і в очах колег.
21-30	Високий рівень розвитку вольових якостей. На Вас можна покластися, Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, що їх бояться інші люди. Але часом Ваша жорстка й непримиренна позиція з непринципових питань дошкуляє оточенню. Найчастіше це впертість. Вам бракує таких якостей, як гнучкість, тактовність, доброта.

Навчальне електронне видання

ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Програма та навчально-методичні матеріали до курсу
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 “Психологія” ОПП “Психологія”

Укладач:

Алексєєнко Наталя Вікторівна,
викладач кафедри психології, педагогіки та філології ХДАК

Видається в авторській редакції

Адреса видавця:

ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4 тел. (057)731-13-85. e-mail: nmr-
academy@xdak.ukr.education