

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ВСТУП ДО ФАХУ

Методичні вказівки
до проведення практичних занять для здобувачів
вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної
форм здобуття освіти за спеціальністю С4 «Психологія»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, в. о. завідувачки кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
Д. Приходько – кандидат психологічних наук, доцент, т. в. о. завідувача кафедри психології, педагогіки та філології Харківської державної академії культури.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 1 від 23 жовтня 2025 року)*

Вступ до фаху : методичні вказівки до проведення практичних занять для
В 85 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм
здобуття освіти за спеціальністю С4 «Психологія» [Електронний ресурс] / уклад.
З. Р. Шайхлісламов. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 45 с.)

Методичні вказівки розроблено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю С4 «Психологія».

Методичні вказівки по проведенню практичних занять з дисципліни «Вступ до фаху» спрямовані на відпрацювання отриманих знань і накопичення досвіду до розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

УДК 159.9

ЗМІСТ

Вступ.	4
Розділ 1. Психологія як наука	8
Практичне заняття 1. Особистість психолога-практика	8
Практичне заняття 2. Етичні принципи роботи практичного психолога	9
Розділ 2. Психологія як галузь практичної діяльності	9
Практичне заняття 3. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психодіагностика.	9
Практичне заняття 4. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічне консультування	10
Практичне заняття 5. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психокорекція та психотерапія.	15
Практичне заняття 6. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічний тренінг та інші види практичної діяльності	19
Розділ 3. Види професійної діяльності практичного психолога	26
Практичне заняття 7. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до практичної діяльності	26
Практичне заняття 8. Професійна деформація та професійне вигорання психолога	29
Практичне заняття 9. Актуальні виклики в психологічній практиці	34
Практичне заняття 10. Актуальні виклики в психологічній практиці	39
Розділ 4. Вимоги до професійної діяльності психолога	39
Практичне заняття 11. Конфлікти в організації та діяльність психолога щодо їх попередження та розв'язання. Динаміка конфлікту	45
Практичне заняття 12. Методи й форми керування конфліктами	52
Питання до заліку	52
Список рекомендованої літератури	54

ВСТУП

Вступ до фаху – це навчальна дисципліна, в межах якої розглядаються загальні уявлення про професійну діяльність психолога, особливості його професійного самовизначення та становлення. Розглядаються основні напрямки професійної діяльності психолога, морально-етнічні норми, які її регулюють. Розкриваються особистісні якості психолога, які є основою його психологічної готовності до професійної діяльності, визначено структуру та зміст цієї готовності та професійної компетентності практичного психолога. В результаті вивчення навчальної дисципліни «Вступ до фаху» здобувач вищої освіти и – майбутні практичні психологи набувають можливість зорієнтуватися у розмаїтті психологічних проблем, які виникають перед сучасною людиною та соціумом, визначити можливість та напрямок особистісної участі у розв’язанні цих проблем, отримати особистісний смисл вивчення психологічних дисциплін та набуття професії психолога.

Основними напрямками діяльності практичного психолога на сьогодні є психодіагностика, психологічне консультування, активне соціально-психологічне навчання (психотренінг), психокорекція, психотерапія, психопрофілактика, психологічна реабілітація та психологічне просвітництво.

Психодіагностика – вид практичної діяльності психолога, або представника суміжної спеціальності, спрямований на виявлення та вимірювання психічних особливостей людини.

Психологічне консультування – вид психологічної допомоги психічно здоровим людям, що має своєю метою розширення меж самопізнання людини, її здатності більш глибоко сприймати оточуючий світ, вбачати та вміти реалізовувати більше число адекватних та конструктивних моделей поведінки в тих або інших життєвих ситуаціях, долати життєві труднощі.

Психокорекція – діяльність практичного психолога спрямована на виправлення порушених сфер психічної діяльності (пізнавальної, емоційної, вольової, мотиваційної та ін.), виправлення особливостей психічного розвитку, які не відповідають оптимальній моделі, формування у людини психічних властивостей та якостей, потрібних для успішної соціалізації та адаптації до змінюваних умов життєдіяльності.

Психотерапія як сфера практичної діяльності психолога передбачає його учать у лікувальних впливах на психіку людини, а через психіку – на весь організм. При цьому учать психолога у терапевтичних заходах дозволяє прискорити процес одужання, є позитивним прогностичним фактором з точки зору можливості повного повернення на рівень психічного та фізичного здоров’я при психічних та соматичних захворюваннях.

Психотренінг – групова форма активного соціально-психологічного навчання, спрямована на розвиток знань, умінь, навичок та соціальних установок. В процесі тренінгу створюються умови для саморозкриття та самопізнання його учасників, самостійного пошуку конструктивних засобів розв’язання життєвих проблем, отримання нової психологічної інформації та її використання на практиці, звільнення від несприятливих моделей поведінки та формування сприятливих.

Психологічна реабілітація – система психологічних та соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психічних функцій та соціального становища людей, які постраждали внаслідок перенесених психічних та фізичних захворювань, інвалідізації, формування хімічних та інших залежностей, психічного травмування, фізичного насильства, обмеження волі та ін.

Психологічна профілактика – діяльність з попередження можливих порушень у психіці людини, відхилень у процесі психічного та фізичного розвитку, формування залежності, а також творення умов для найбільш повної реалізації закладеного в людині потенціалу та забезпечення її повноцінного та здорового функціонування.

Психологічне просвітництво – діяльність, спрямована на популяризацію психологічних знань, донесення у формі, зручній для сприйняття особами, які на мають психологічної освіти, відомостей, які допоможуть їм зорієнтуватися у своїх психологічних проблемах та труднощах у відносинах з оточуючими, намітити шляхи їх розв'язання та усвідомити необхідність звернення за професійною психологічною допомогою у разі неможливості самостійного розв'язання виниклих проблем.

Психологічна готовність психолога до професійної діяльності є складною багаторівневою системою психічних особливостей, які є суб'єктивними умовами успішності роботи. У структурі психологічної готовності психолога до професійної діяльності слід визначити, перш за все:

- загальну гуманістичну спрямованість професійної діяльності;
- позитивне ставлення до об'єкта професійної діяльності (особистості та соціальні групи);
- наявність діагностичних, прогностичних і організаційних знань, умінь та навичок;
- емоційно насичене позитивне ставлення до професійної діяльності, зацікавленість у досягненні позитивного результату;
- позитивне ставлення до самого себе як особистості та професіонала;
- впевненість у собі, емоційну врівноваженість, витривалість щодо стресів, креативність, прагнення до особистісного та професійного зростання, відповідальність, розвинуту комунікативну компетентність.

Найважливіші *морально-етичні норми* професійної діяльності психолога: не нанесення шкоди, безоцінного ставлення, неупередженості, безумовного позитивного прийняття, конфіденційності, поважного ставлення, професійної компетентності, обмеження відвертості, надання свободи прийняття рішень, добровільності участі, безпечності використовуваних методів, заохочення самостійності та відповідальності, професійного спілкування та професійних стосунків та ін.

Положення Етичного кодексу психологів України: відповідальність, компетентність, захист інтересів клієнта, конфіденційність, етичність психологічних досліджень, кваліфікована пропаганда психології, професійна кооперація,

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування здатності до знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; здатності

вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатності оперувати категоріально-понятійним апаратом психології; здатності до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ; здатності самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; здатності до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання.

Завдання навчальної дисципліни:

- розвиток у здобувачів вищої освіти зацікавленості щодо психології та створення мотивації вивчення циклу психологічних дисциплін протягом навчання за спеціальністю;
- формування у здобувачів вищої освіти системи уявлень про психологічну науку її місце в системі інших наук, структуру та призначення;
- розкриття основних підходів до визначення предмету психології;
- ознайомлення здобувачів вищої освіти з основними напрямками сучасної психології;
- знайомлення з основними сферами здійснення практичної психологічної діяльності та етичними вимогами щодо її здійснення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати:

- предмет, структуру і методи сучасної психології,
- загальну характеристику сучасних шкіл та напрямків психологічної науки;
- основні вимоги до особистісних та професійних якостей психолога-дослідника та психолога-практика;
- основні види практичної діяльності психолога.

вміти:

- орієнтуватися в предметі та актуальних завданнях психологічної науки;
- розрізняти теоретичні та практичні підходи, розроблювані у сучасних напрямках психологічної науки;
- обґрунтовувати практичні значущість досягнень психологічної науки та використання отриманих психологічних знань у наданні психологічної допомоги.

володіти:

- навичками роботи з навчальною, науковою, методичною і науково-популярною психологічною літературою;
- навичками конспектування та реферування психологічної літератури;
- навичками підготовки та презентацій і доповідей із психологічної проблематики.
- початковими навичками саморефлексії щодо власної майбутньої професійної діяльності (оцінка рівню розвитку професійно важливих якостей, орання напрямів для саморозвитку та професійного зростання).

Вивчення дисципліни спирається на знання, отримані здобувачами вищої освіти при вивченні антропології, загальної психології, знання основних прав людини, які закріплені Конституцією України.

Курс має теоретичну та практичну частини і викладається у одному семестрі. У теоретичній частині здобувач вищої освіти повинен отримати знання

теоретичних положень по програмі курсу, а на практиці – закріпити знання та навчитися вмінням їх використовувати при вирішенні практичних завдань.

Зміст та обсяг практичних занять наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Практичні заняття, їх зміст та обсяг

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
	Розділ 1. Психологія як наука		
1	Особистість психолога-практика	2	2
2	Етичні принципи роботи практичного психолога	2	
	Розділ 2. Психологія як галузь практичної діяльності		
3	Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психодіагностика.	2	
4	Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічне консультування	2	
5	Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психокорекція та психотерапія.	2	
6	Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічний тренінг та інші види практичної діяльності	2	
	Розділ 3. Види професійної діяльності практичного психолога		
7	Особливості професійної та особистісної готовності психолога до практичної діяльності	2	2
8	Професійна деформація та професійне вигорання психолога	2	
9	Актуальні виклики в психологічній практиці	4	
	Розділ 4. Вимоги до професійної діяльності психолога		
10	Конфлікти в організації та діяльність психолога щодо їх попередження та розв'язання. Динаміка конфлікту	2	
11	Методи й форми керування конфліктами	2	
	Разом	24	6

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика психології як науки

Практичне заняття 1. Особистість практичного психолога

План

- 1.1. Аспекти поняття «професія» та їх специфіка для психології.
 - 1.2. Особистість психолога-професіонала.
 - 1.3. Професійна компетентність психолога-професіонала.
 - 1.4. Психологічна готовність психолога до професійної діяльності.
 - 1.5. Професійно важливі якості психолога-професіонала як складові його психологічної готовності до професійної діяльності.
 - 1.6. Виконання ситуативних завдань: Поломка надкомп'ютера, Страховик, Досвід Принца, Суперспартанець та суперактор, Сон Декарта.
 - 1.7. Діагностика рівня готовності здобувачів вищої освіти до професійної діяльності психолога: самообстеження та складання висновків.
- Методичне забезпечення: Методика «Шкала емоційного оклика» А. Меграбяна и Н. Епштейна.

Питання для обговорення

1. Що є предметом психології? Які основні групи психічних явищ вона вивчає?
2. Які основні завдання стоять перед сучасною психологією?
3. Назвіть основні принципи наукового вивчення психіки.
4. Чим зумовлена поява психіки у живих істот?
5. На яких засадах базується структурна психологія?
6. Особливості одержання інформації про клієнта? Роль поведінки клієнта?
7. Фактори ризику у різному віці?
8. Чим користується психодіагност, вирішуючи питання про фактори, що визначають те або інше психічне явище?
9. У чому полягає специфічність відображення дійсності у процесах уяви?
10. Чим зумовлена діяльність людської уяви?
11. Від чого залежить багатство створюваних людиною образів уяви?
12. У чому виявляється зв'язок процесів чуттєвого пізнання і мислення з уявою?
13. Охарактеризуйте механізм впливу образів уяви на фізіологічні процеси людини.
14. Як уява пов'язана з емоційно-вольовою сферою особистості?
15. Якими властивостями перебігу психічної діяльності характеризується темперамент?
16. Які поєднання властивостей вищої нервової діяльності І. Павлов зробив засадовими стосовно поділу темпераментів на типи?
17. У чому виявляються особливості поведінки екстраверта?
18. У чому виявляються особливості поведінки інтроверта?
19. У чому може виявлятися врахування вчителем, лікарем особливостей темпераменту об'єкта своєї діяльності?

Практичне заняття 2. «Етичні принципи роботи практичного психолога»

План:

- 2.1. Ознайомлення з етичними стандартами психолога, прийнятими Американською психологічною асоціацією.
 - 2.2. Обговорення кожного з етичних принципів психолога.
 - 2.3. Виконання психологічних завдань-ситуації. Кімната Еймса, Два чорних ящика, «Злий геній», Супервчена Мери, «Плоскарік».
 - 2.4. Діагностика емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти: самообстеження та складання висновків.
- Методичне забезпечення: методика «Визначення емоційного інтелекту» (за тестом Люсіна).

Змістовий модуль 2. Види діяльності практичного психолога Практичне заняття 3. «Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психодіагностика»

План

- 3.1. Визначення основних напрямів роботи практичного психолога
 - 3.2. Обговорення та обґрунтування вибору певного напрямку здобувачем вищої освіти -психологом.
 - 3.3. Психодіагностика як галузь психологічної практики.
 - 3.4. Психодіагностичне обстеження: характеристика процесу.
 - 3.5. Загальна класифікація методів психодіагностики.
 - 3.6. Діагностика соціально-перцептивних здібностей здобувачів вищої освіти: самообстеження та складання висновків.
- Методичне забезпечення *Діагностика соціально-перцептивних здібностей психолога. Експрес-діагностика емпатії.*

Питання для обговорення:

1. Поняття «психодіагностика». На які принципи психології вона опирається?
2. Як складається робота психодіагноста?
3. Що таке теоретична психодіагностика?
4. Які вимоги щодо роботи психодіагноста?
5. Особливості одержання інформації про клієнта? Роль поведінки клієнта?
6. Розкажіть про ситуації експертизи та ситуації надання психологічної допомоги.
7. З чим пов'язане професійне завдання психодіагноста?
8. Застосування клінічного методу й тестів?
9. Фактори ризику у різному віці?
10. Чим користується психодіагност, вирішуючи питання про фактори, що визначають те або інше психічне явище?
11. Поняття «психодіагностика». На які принципи психології вона спирається?
12. Як складається робота психодіагносту?

13. Що таке теоретична психодіагностика?
14. Які вимоги щодо роботи психодіагносту?
15. Особливості отримання інформації про клієнта? Роль поведінки клієнта?
16. Розкажіть про ситуацію експертизи та ситуацію надання психологічної допомоги.
17. З чим пов'язане професійне завдання психодіагносту?
18. Застосування клінічного методу та тестів?
19. Фактори ризику у різного віку?
20. Чим користується психодіагност, вирішуючи питання про фактори, що визначають те чи інше психічне явище?

Практичне заняття 4: «Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психологічне консультування»

План

- 4.1. Обговорення основних напрямів розвитку та саморозвитку професіонала психолога.
- 4.2. Визначення певних напрямів розвитку та саморозвитку здобувачів вищої освіти-психологів, спираючись на особливості власної особистості.
- 4.3. Загальне уявлення про психологічне консультування.
- 4.4. Цілі та принципи психологічного консультування.
- 4.5. Бесіда (інтерв'ю) як основний метод психологічного консультування
- 4.6. Виконання завдань на розвиток професійних дій психолога по створенню ситуації взаємодії з іншою людиною

Питання для обговорення:

1. Що називають психологічним консультуванням?
2. Сформулюйте мету та основні завдання психологічного консультування.
3. Які види психологічного консультування Ви знаєте?
4. Визначте умови ефективності та результативності психологічного консультування.
5. Розкрийте сутність основних принципів психологічного консультування?
6. Які методи психологічного консультування Вам відомі? Охарактеризуйте їх.

4.6. Виконання завдань на розвиток професійних дій психолога по створенню ситуації взаємодії з іншою людиною

Завдання 1.

1. До психолога звернулись батьки дівчинки 11 років, яка ходить до спеціальної школи-гімназії з поглибленим вивченням іноземних мов. Сім'я живе у старому районі великого міста, де немає місця для прогулянок чи ігор. Наприкінці чверті дівчинка стомлюється, скаржиться на головний біль. За таких обставин вона частіше, ніж завжди, хоче ходити в кіно та дивитись детективи. Батьки ж примушують її читати серйозні книжки. Непорозуміння та напруження, що виникають внаслідок цього, пом'якшуються після канікул, але наприкінці чверті

все повторюється знову.

1. Побудуйте гіпотези щодо причин повторення такої ситуації.
2. Що не враховують батьки у природі дівчинки?
3. Що можна порадити батькам?

2. До психолога-консультанта звернулася мама Ігоря В. з третього класу. Ігор дуже повільно все робить, через це часто спізнюється до школи, не встигає виконувати завдання класної роботи, і тому часто отримує погані оцінки. Суворі дисциплінарні заходи, які застосовуються мамою до хлопчика, безрезультатні.

Дайте психологічну інтерпретацію ситуації. Які заходи з боку батьків і вчителів можуть бути ефективними?

3. До журналу «Сімейний консультант» надійшов лист:

«Шановний психолог журналу «Сімейний консультант», пишу Вам цього листа, тому що серце моє наповнене біллю, і крім Вас ніхто не зможе мені допомогти. Моя проблема — 13-річний син. Слава останнім часом став дуже важкою дитиною: він пропускає заняття у школі, обманює, грубіянить. У мене таке враження, що він постійно щось від мене приховує, щось недоговорює... З учителями у школі практично не спілкуюсь, у них тільки одні скарги на Славу — погано вчиться, погано поводить. Шкільного психолога не хочу навіть питати, тому що вони там усі заодно: їм би зробити винними у всьому батьків або сім'ю. Мій перший чоловік після розлучення тільки надсилає аліменти і не цікавиться сином. Та і зі здоров'ям у Славчика якісь проблеми: як сідаємо у транспорт — втрачає свідомість. Що мені робити? До кого звертатися по допомогу?

Складіть можливий перелік заходів щодо психологічної допомоги автору листа.

4. Учениця 3-го класу Іра К. отримала напередодні 1 вересня персональне запрошення директора школи. Адже з лютого місяця вона відмовляється йти до школи... . Минулої зими, коли Ірина прийшла у клас, вона побачила, що її парту чимось забруднена. Вона сказала про це вчительці. Але вчителька відреагувала так: «Йди на місце, нема про що говорити». Ірина за свою парту сісти відмовилася. Вчительку це розсердило: «Не принцеса — приберешся».

Учениця так і не сіла за парту. Вчителька обурилася і вилучила парту сама. Іра про все розповіла вдома, і мати забрала її зі школи з ультиматумом: дівчинка прийде до школи тільки після того, як вчительку звільнять за «припинення гідності учениці». Вчительці було об'явлено догану за некоректність у спілкуванні з ученицею, директор вибачилася перед ученицею та її мамою. Але мати дівчинки не пускає її у школу, порушуючи тим самим Закон України «Про середню освіту».

Дайте психологічний аналіз ситуації. Запропонуйте свій варіант дій психолога в цій ситуації.

Завдання 2.

Визначте з висловлювань психологів, яку позицію займають вони по відношенню до іншої людини. При виконанні завдання користуйтеся таблицями, використовуйте поняття «позиція на рівних» та інші.

Три варіанти позиції консультанта:

– позиція «зверху», коли сильний, мудрий, досвідчений консультант, так би мовити, простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому клієнтові;

– позиція «на рівних», яка передбачає зняття дистанції між консультантом і клієнтом, їх взаємну відвертість, обмін особистісними проблемами і надає консультації характеру буденної розмови;

– позиція «радника», за якої консультант виступає як особа, більш компетентна у проблемі клієнта, що допомагає йому розібратися в ній, знайти шляхи подолання труднощів.

1. «Психолог - це професія, яка формує особистісні якості людини». _____

2. «Психолог - це професія, яка вивчає душу людини, його думки, емоції. Психолог повинен допомагати людям». _____

3. «Психолог - це професія, необхідна в сучасній школі для нормальної практичної роботи». _____

4. «Психолог - це професія, яка дозволяє надавати допомогу людям, які не знають виходу з тупикової ситуації, знаходити причини стресів, невдоволення людей собою і оточуючими». _____

5. «Психолог - це професія, яка мені потрібна, вона моя, я хочу розуміти людей глибше, ніж розумію зараз». _____

6. «Психолог - це професія, що передбачає знання законів, особливостей психіки різних типів людей і вміння користуватися своїми знаннями, для того щоб коригувати відносини, коригувати небажані моменти в поведінці і світовідчутті особистості в бік їх поліпшення». _____

7. «Психолог - це професія, яка вимагає відповідальності, в першу чергу, терпимості, знання про іншу людину, про себе і т. д.». _____

8. «Психолог - це професія одержимих душею і захоплено-натхненних людей, людинознавство». _____

9. «Психолог - це професія, яка вимагає глибоких професійних знань, практичного досвіду, глибокої відповідальності за виконання справи». _____

10. «Психолог - це професія, яка дозволяє глибше зрозуміти мотиви вчинків і усвідомити всі внутрішні процеси, що відбуваються як з самим собою, так і з іншою особою». _____

11. «Психолог - це професія, яка допомагає людям пізнати себе, знайти своє місце в житті». _____

12. «Психолог - це професія, яка допомагає дізнатися психіку людини, його звичаї, звичаї, можливості, відкриває багато нового і невідомого». _____

13. «Психолог - це професія в даний момент дуже потрібна і необхідна нашому хворому суспільству». _____

14. «Психолог - це професія, яка дає можливості правильно допомагати людям в їх проблемах, розбиратися в самих собі, саморозкриватися, самостверджуватися». _____

15. «Психолог - це професія для людей, які люблять людини, цікавляться

ним, хочуть змінити його життя (точніше, його ставлення до життя)».

16. «Психолог - це професія, яка вимагає високого рівня знань, як професійних, так і загальнокультурних, а також таких якостей, як тактовність, уважність».

17. «Психолог- це професія дуже цікава, дуже потрібна, яка може допомогти глибше пізнати один одного, вирішити важливі проблеми».

18. «Психолог - це професія майбутнього. Вона вимагає від людини багато знань і умінь, повної віддачі себе людям».

Завдання 3.

Проаналізуйте, яке з висловлювань психолога орієнтоване на:

- вплив;
- маніпулювання;
- управління;
- формування.

Використовуйте для аналізу цих висловлювань таке уявлення про зміст цих понять:

1. Вплив – це зміна психічної реальності іншої людини з метою створення для нього нових переживань і якостей. Передбачає цінність іншої людини як міру зміни психічної реальності.

2. Маніпулювання – зміна психічної реальності людини відповідно до цілей і завдань когось або чогось. Передбачає приховане або явне знецінення людини.

3. Управління – зміна психічної реальності людини відповідно до її властивостями. Передбачає відсутність у людини можливості адекватної саморегуляції.

4. Формування – зміна психічної реальності людини відповідно до подання про її соціальної та індивідуальної нормі. Передбачається, що сама людина не може досягти цієї норми.

Для відповіді використовуйте поняття про професію психолога-консультанта.

1. Треба розібратися вам з ним - хто за що відповідає, да ладно, повернемося до цього пізніше?

2. Невже вам хочеться мені про це говорити стільки раз!

3. Ви ж знаєте, що перед вами дитина, чому ви її навантажуєте дорослими проблемами?

4. Ваші побоювання мені зрозумілі, але що ви робили, щоб їх не було? Робили що-небудь?

5. Ви говорите, що все її не люблять. Думаю, що це перебільшення.

6. Постарайтеся пригадати все, до дрібниць, я допоможу вам у цьому, ось моє завдання ..?. Як людина я вас розумію, але ви самі сказали, що не відчуваєте себе людиною, давайте змінимо тему.

8. Було б непогано дізнатися думку й іншої сторони. Ви можете

проаналізувати його думки, а не свої ...

9. Ви говорите, що ви не психолог, але ж на рівні простого здорового глузду зрозуміло, що якщо дитині важко, то йому треба допомагати, а не лаяти його, його треба жаліти, а не карати.

10. Про це важко говорити, спробуйте дізнатися себе в цих завданнях.

11. Ви не можете говорити? Давайте помовчимо, а потім зробимо нову спробу.

12. Ви не могли б краще зосередитися на моїх питаннях?

13. Добре, більше нічого не говорите, я сама вас буду про все питати.

14. Хто вам сказав, що дитина повинна бути таким, яким його хтось хоче бачити? Нехай навіть це і близькі люди.

15. Ви вже встигли сказати їй, що не подобаються її?

16. Це був бажаний для вас дитина?

17. Вона вам ніколи не говорила, що боїться втратити вашу любов?

18. Вам треба точно відповідати на мої запитання, я ще раз вам це повторюю.

19. Ви сказали, що лікарі називають її «примхливої», вони добре знайомі з вашою дівчинкою?

20. Ви краще налаштуйтеся на себе, тоді нам буде легше говорити.

21. Мені було б зрозуміліше, якби ви говорили послідовно.

22. Вам обов'язково треба дізнатися про це думку вчительки і зіставити свої вимоги з її.

23. Що ви їй сказали, коли почули від неї, що вона не бажає йти в школу?

Завдання 4.

Проаналізуйте, яке з висловлювань на першому етапі інтерв'ю належить психологу кваліфікованому, а яке - некваліфікованому.

Для відповіді використовуйте поняття про професію психолога-консультанта. Висловлювання психологів:

1. У мене дар, талант розуміти людей, це ніхто не заперечує.

2. Я обов'язково допоможу вам змінити себе. _____

3. Ми разом з вами спробуємо побачити ваші проблеми іншими очима.

4 Хто б міг подумати, що така молода і красива жінка буде думати про смерть. _____

5. Ви серйозно ставитеся до всього, що з вами відбувається _____

6. Ви можете розраховувати на мої професійні знання і досвід.

7. Важко починати роботу при такому опорі з вашого боку. _____

8. Ви б себе пошкодували, чим швидше будете говорити правду, тим легше знайдемо рішення. _____

9. Думаю, що з цим завданням ефективніше впорається мій колега.

10. Ви вже розчаровані! Чим? _____

Практичне заняття 5. Загальна характеристика видів практичної діяльності психолога: психокорекція

План

- 5.1. Загальна характеристика психокорекції як галузі практичної діяльності психолога.
- 5.2. Загальна характеристика напрямів психокорекції.
- 5.3. Виконання вправи: «Введення технік зниження напруження».
- 5.4. Визначення типів характеру за Теофрастом.

Питання для обговорення

1. Визначте мету, роль психолога психокорекції та основні напрями психокорекції.
2. Визначте мету, роль психолога психокорекції та основні різновиди гуманістичного напрямку психокорекції.
3. Визначте сутність біхевіорального напрямку психотерапії.
4. Визначте мету, роль психолога психокорекції та основні різновиди когнітивного напрямку психокорекції.
5. Що розуміють під психокорекцією?
6. Як співвідносяться психотерапія та психокорекція?
7. Які теоретичні підходи до психокорекції Вам відомі?

5.3. Виконання вправи: «Введення технік зниження напруження»

Студентам пропонується оцінити техніки з позиції того, наскільки вони сприяють зниженню або підвищенню напруження.

Ці техніки потрібно розбити на два класи: техніки, які підвищують напруження, і техніки, які знижують напруження.

Інструкція: Оцініть кожну техніку ведення бесіди з точки зору того, наскільки вона допомагає зниженню емоційного напруження. Пропоновані техніки потрібно розділити на дві групи: ті, які сприяють підвищенню напруження, і ті, які сприяють зниженню напруження.

ЗАПИШІТЬ ЇХ У ДВА СТОВПЧИКА (Табл.5.1.)

1. У випадку вашої неправоти — невідкладне її визнання.
2. Спокійний, впевнений темп мовлення.
3. Пропозиція конкретного виходу з ситуації, яка склалася.
4. Припинення партнера, негативна оцінка особистості партнера.
5. Пошуки винуватця і звинувачування партнера.
6. Підтримання оптимальної дистанції, кута повороту та контакт очима.
7. Підкреслювання спільності з партнером (подібність інтересів, думок, єдність цілей та ін.).
8. Підкреслювання значущості партнера, його думки.
9. Перехід на «особистості».
10. Перебивати партнера.
11. Надати партнеру можливість виговоритися.
12. Ігнорування емоційного стану: а) свого; б) партнера.
13. Зволікання з визнанням своєї неправоти або заперечення її.
14. Звернення до фактів.
15. Демонстрація незацікавленості в проблемі партнера.

16. Виявлення інтересу до проблем партнера.
17. Вербалізація емоційного стану: а) свого; б) партнера.
18. Підкреслювання відмінностей між собою і партнером, применшення внеску партнера в спільні справи і перебільшення власного.
19. Різке прискорення темпу мовлення.
20. Уникнення просторової близькості і нахилу тіла.

Таблиця 5.1.

Сприяють зниженню емоційної напруженості	Сприяють підвищенню емоційної напруженості

Після закінчення роботи з класифікації технік проводиться обговорення результатів.

Пропонується визначити, в яких техніках зниження напруження відбувається найуспішніше, а в яких ні

5.4. Визначення типів характеру за Теофрастом.

Дізнайтеся за описом Теофраста, про яке з характерів він говорить. Користуйтеся можливим списком типів характеру.

1. «... в широкому сенсі - це вдавання, пов'язане з самоприниження в діях і словах, а іронік - ось така людина. Прийшовши до своїх недругів, він готовий базікати з ними, удаючи, ніби зовсім не має до них неприязні. В очі він розхвалює тих, хто на кого нишком нападає, і виявляє співчуття, якщо ті програли тяжбу. Він навіть виправдовує тих, хто погано відгукується про нього і звинувачує його. З людьми скривдженими і роздратованими розмовляє спокійно, а якщо хто наполегливо домагається зустрічі з ним, велить прийти пізніше. Про свої добрі справи нічого не розповідає: каже, що тільки обмірковує і нічого ще не вирішив, вдає, ніби тільки що прийшов, що вже пізно, що він нездужає. Якщо хто просить грошей в борг або збирає складчину і якщо він несе щось на ринок, то каже, що не продає, а якщо не продає, то, навпаки, оголошує, що продає; що б не почув, прикидається, що нічого не чув, побачив - каже, що нічого не бачив; домовившись про що-небудь, заявляє, що не пам'ятає; то говорить, що ще подумає, то - що ще не знає; то, що здивований почутим, то - що і сам вже так розсудив. Зазвичай він виражається в такому роді: «Не можу повірити», «Цього я не осягаю», «Я вражений». Або ж: «Ти говориш немов про іншу людину: мені він розповідав зовсім не те», «Це мені дивно», «Розповідай кому-небудь іншому», «Втрачаюсь: тобі вірити або його звинувачувати?», «Подумай все ж: чи не занадто ти легковірний?» »

Можливі варіанти: насмішка, іронія, знущення.

2. «... - це пристрасть до нав'язливо довгим і необдуманим промов. Ось така людина пустослівна. Сідаючи поруч з незнайомцем, він приймається розхвалювати власну дружину. Потім розповідає, який йому сон приснився минулої ночі, потім докладно перераховує страви, які їв за обідом. Далі більше. Він заводить мову про те, що люди нині пішли набагато гірше колишніх, а пшениця на ринку дешева, і як багато наїхало іноземців, і море вже з Діонісій знову судноплавно; а якщо Зевс пошле побільше дощу, то і хліба одужають і через рік він обробить поле; і як життя-то стала важка, і що Даміпп поставив найбільший факел на містерії, і скільки колон в Одеоні, і що «вчора мене знудило», і «який сьогодні день», і що в Боедроміон бувають містерії, в піанесіоне - Апатури, а в поседеоне - Сільські Діонісії. І якщо терпіти його марнослів'я, то він так і не залишить в спокої».

Можливі варіанти для вибору відповіді: марнослів'я, балакучість, дурість.

3. «... - це прихильність до ганебним діянням і промов, відтанула ж ось яка людина: він легко приносить клятву, байдужий до дурній славі, за лайкою не постоїмо. По своїй натурі він, можна сказати, ринковий завсідник, що розперезався, на все здатний. Він завжди готовий навіть в тверезому вигляді танцювати кордак і без маски виступати в комос. На представлених фокусників він збирає за вхід мідяки, переходячи від одного глядача до іншого, і свариться з тим, хто пред'являє використані квитки, бажаючи дивитися виставу даром. Він не проти стати шинкарем, звідником або збирачем мит і не гребує ніякою ганебним ремеслом, може стати навіть глашатаєм, кухаром або гравцем в кістки. Рідну матір не годує; його хапають і садять в тюрму за крадіжку, і в тюрмі він проводить більше часу, ніж у себе вдома. Він з тих людей, які збирають навколо себе юрбу: захриплим голосом і надриваючись від крику, звертається він до зустрічним з лайкою і базіканням, одні підходять, інші йдуть, не дослухавши його; одним він встигає розповісти тільки початок, іншим якусь частину історії. Кращою обстановкою для того, щоб висловити свою відчайдушність, він вважає всенародне свято. Ця людина здатна також вести по кілька позовів, то як відповідач, то як позивач; то він під клятвою ухилиться від явки, то з'явиться з «їжаком» за пазухою і зі зв'язкою документів в руках. Не проти він також верховодити натовпом ринкових бродяго-перекупників, позичати їм гроші під відсотки (причому вимагає за драхму півтора ободка в день), та до того ж ще обходити харчевні, лавки зі свіжої і солоною рибою і збирати за щоку відсотки з своїх справ».

Варіанти відповіді: рішучість, відчайдушність, ризикованість.

4. «... якщо її визначити - це зневага доброю славою заради зиску брудного. А безсовісний ось яка людина. Спершу він йде до того, кого він встиг вже раз обібрати, і займає у нього гроші. Потім ... після жертвопринесення богам він обідає в іншого, а жертвне м'ясо солить про запас. Покликавши супроводжуючого його слугу, він бере зі столу шматки м'яса і хліба і дає йому, кажучи привселюдно: «Угощайся, Тібій». Коли йде купувати їстівне, то нагадує м'ясника, що колись зробив йому послугу, і, стоячи біля ваг, зазвичай підкидає туди шматок м'яса або хоч кістка для юшки. Якщо витівка зійде, то він задоволений, якщо ж ні, то, стягнувши з прилавка бичачі тельбухи, зі сміхом тікає. Купивши своїм гостям місця в театрі за їх рахунок і не заплативши за себе,

дивиться сам, а на наступний день призводить і своїх синів, та ще з їх дядьком. І якщо хто-небудь зробив вигідну покупку на ринку, він вимагає частина поступитися йому. До сусіда в чужий будинок приходять зайняти ячменю, а іноді і соломи, та ще змушує позичальника все це приносити до себе. У лазні він може підійти до мідного казана з гарячою водою, зачерпнути води і, незважаючи на окрики банщика, облити себе з ніг до голови зі словами: «Готово!» А при виході сказати банщикові: «Нічого ти з мене не отримаєш!»

Варіанти відповідей для вибору: безсовісно, безсоромність, нахабство.

5. «... - це душевна млявість, що виявляється в словах і вчинках, тупоумний ось яка людина. Порахувавши рахунковими камінчиками і підвівши підсумок, він задає сидить поруч питання: «Скільки ж це виходить?» Викликаний до суду за позовом, він в призначений для розгляду день через забудькуватість відправляється в село. На представленні в театрі він засинає і під кінець залишається один. Об'ївшись за вечерею, він встає вночі з ліжка, щоб вийти у двір, і повертається покусаний сусідським собакою. Заховає якусь річ, потім шукає і не може знайти. При вести про смерть якогось приятеля і отримавши запрошення на похорон, він з сумним обличчям і сльозами вигукує: «У добрий час!» Отримуючи борги, він приводить із собою свідків. Взимку він свариться зі своїм рабом, навіщо той не купив на ринку огірків. Дітей своїх він змушує до знемоги змагатися в боротьбі і бігу. На польових роботах він особисто варить собі сочевицю, причому двічі кладе в горщик солі, так що страва стає неїстівним. У дощ каже: «Як ясно сяють зірки». На питання: «Скільки небіжчиків винесено, по-твоєму, за Могильні Ворота?» він відповідає: «Нам би з тобою стільки покійників».

Варіанти відповідей для вибору: дурість, тупоумство, недоумство.

6. «... - це різкість при поводженні, що виявляється в промовах. Ось така людина грубіян. На питання: «Де такий-то?» Заявляє: «Дай мені спокій ». На вітання він не відповідає. А якщо щось трапиться йому що-небудь продавати, то не оголосить, скільки віддає, а запитує покупців, що ті дадуть. Людям, з поваги відповісти тому, хто йому подарунки до свят, він говорить, що зовсім, мовляв, не має потреби ні в які подарунки. Він не приймає вибачень, якщо перехожий випадково штовхне, зачепить або настане йому на ногу. Запропонуй йому приятель складчину, він спочатку скаже, що не дасть грошей, а потім принесе, примовляючи: «Плакали і ці мої грошики». Спіткнувшись на вулиці об камінь, він готовий і цей камінь обсипати прокльонами. Довго чекати кого-небудь він терпіти не може і ніколи не захоче ні заспівати, ні продекламувати, ні станцювати. Він здатний знехтувати навіть і молитвою богам ».

Варіанти відповідей для вибору: грубість, нетактовність, підлість.

7. «... ми визначимо, мабуть, як зайва старанність в словах і діях з добрих спонукань, а метушливий ось яка людина. Він дає обіцянки, які потім не може виконати. Якщо справа одностайно визнано справедливим, він один виступає із запереченнями, неспроможність яких очевидна. Слугу-виночерпія він змушує змішувати вина більше, ніж можуть випити гості. Сперечальників, навіть зовсім йому незнайомих, намагається примирити. Він обов'язково поведе обхідними стежкою, звертаючи з дороги, а потім вже сам не може розібратися, куди йому йти. У поході, підійшовши до воєначальника, він довідається, коли битва і які

накази він віддасть післязавтра. До батька він приходить попередити, що мати вже спить в опочивальні. Якщо лікар забороняє хворому пити вино, він все-таки дає, кажучи, що хоче випробувати, сильно напоївши хворого, не одужає чи той. На надгробку жінки він напише імена її чоловіка, батька і матері та її самої, і звідки ця жінка родом, та ще додасть, що все це були люди добрі. Збираючись принести клятву, він оголошує присутнім: «Не вперше мені, адже вже і раніше багато разів я клявся».

Варіанти відповідей для вибору: метушливість, неспокій, вертлявого.

Перевірте свої відповіді з текстом Теофраста, постарайтеся проаналізувати причини відповідності та невідповідності ваших відповідей варіантів автора. Запропонуйте свої варіанти опису якостей, про які писав Теофраст.

Практичне заняття 6. Загальна характеристика психотерапії як складової практичної психології

План

- 6.1. Поняття психотерапії. Її специфіка, мета та завдання.
- 6.2. Загальна характеристика психологічних моделей психотерапії.
- 6.3. Групова психотерапія. Поняття психотерапевтичної групи.
- 6.4. Виконання вправи: «Типологія вербальних втручань»
- 6.5. Завдання «Виявлення психологічних визначень».
- 6.6. Завдання щодо інтерпретації психологічних механізмів явища.

Питання для обговорення

1. Що розуміють під психотерапією?
2. Як співвідносяться психотерапія та психологічне консультування?
3. Які теоретичні підходи до психотерапії Вам відомі?
4. Що таке індивідуальна та групова психотерапія?
5. Якими ознаками відзначається психотерапевтична група?
6. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції по цілях і завданням.
7. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції за часом проведення
8. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції за типом клієнта.
9. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції за рівнем впливу.
10. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції за характером скарг.
11. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції за діагностикою.
12. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції за рівнем контакту.
13. Відмінності психологічного консультування, психотерапії та психокорекції за процесом надання впливу і його результатами.

6.4. Виконання вправи: «Типологія вербальних втручань»

1. **Заохочення** - це мінімальне засіб для підтримки викладу клієнтом власної історії, підтвердження сказаного ним і забезпечення плавного течії бесіди.

2. **Підтримка** - це підбадьорювання клієнта в момент сумніви або нерішучості, висловлення йому підбадьорення, симпатії чи надії.

3. **Повторення** - це майже буквально повернення сказаного клієнтом або виборче акцентування певних елементів його повідомлення.

4. **Питання** - це запрошення про щось розповісти, засіб збору цікавить терапевта інформації, уточнення або дослідження досвіду клієнта.

5. **Відкрите питання** - це можливість зосередити увагу клієнта на певному аспекті його досвіду, задати напрямок певного відрізка бесіди.

6. **Закрите питання** - це з'ясування або уточнення конкретних фактів, згаданих клієнтом або передбачуваних терапевтом.

7. **Коротке питання** - це найекономніший спосіб (через вбудовані в контекст висловлювання короткі фрази або окремі слова з питальною інтонацією) вплинути на виклад історії клієнтом, змінити нитку розмови, або звернутися за уточненням або проясненням.

8. **Перефразовування** - це повернення іншими словами, як правило, в більш стислій і зрозумілій формі суті когнітивного змісту висловлювання клієнта. Це дає клієнтові можливість інакше, трохи під іншим кутом зору поглянути на свою ситуацію, сприяє поглибленню обговорення і розуміння сказаного.

9. **Підсумовування** - це висловлювання, яке в короткій фразі збирає разом основні ідеї оповідання клієнта, встановлює певну послідовність тих чи підсумовує результат, досягнутий в ході певного відрізка бесіди, всієї бесіди або навіть ряду зустрічей.

10. **Відображення почуттів** - це віддзеркалення і словесне позначення вербально або невербально виражених клієнтом емоцій (що відбулися в минулому, пережитих в даний момент або передбачуваних в майбутньому) з метою фасилітації їх реагування і осмислення.

11. **Конфронтація** - це реакція консультанта, в якій проявляється протистояння захисним маневрам або ірраціональним уявленням клієнта, які він не усвідомлює або не ставить під зміни. Конфронтація - це звернення уваги клієнта на те, що уникає, виявлення і демонстрація протиріч або розбіжностей між різними елементами психічного досвіду.

12. **Інтерпретація** - це процес надання додаткового значення або нового пояснення тих чи інших внутрішніх переживань або зовнішніх подій клієнта або зв'язування між собою розрізнених ідей, емоційних реакцій і вчинків, вибудовування певної причинного зв'язку між психічними явищами.

13. **Інформування** - це надання терапевтом інформації в формі пояснень, зворотного зв'язку, викладу фактів або думок або за власною ініціативою, або відповідаючи на питання клієнта.

14. **Саморозкриття** - це поділ з клієнтом власного досвіду, наприклад, надання інформації про себе або про події власного життя, а також безпосереднє вираження у відносинах з ним випробовуваних почуттів чи бажань, що виникають ідей або фантазій.

15. **Парадоксальна реакція** - це створення несподіваної перспективи, заклик до альтернативного, нерідко до прямо протилежного очевидному і раціонального для клієнта сприйняття ситуації або способу реагування на неї.

16. **Пряме керівництво** - це спосіб зробити безпосередній вплив на клієнта, змінити звичні для нього способи реагування за допомогою тієї чи іншої терапевтичної маніпуляції (навіювання, ради, переконання або директиви).

17. **Навіювання** - це індукування терапевтом (індивідом в авторитетній позиції) ідей, емоцій, дій і т.п., тобто різних психічних процесів у клієнта (індивіда в залежній позиції) незалежно від раціональної оцінки останнього.

18. **Порада** - це висловлювання клієнту власної думки, заснованого на своє бачення ситуації, пропозиція клієнтові зробити щось або не робити чогось, як правило, поза терапевтичної ситуації.

19. **Рекомендація** - це висновок, що впливає з визначення проблеми і аналізу її основних компонентів, продиктоване як очікуваннями і потребами клієнта, так і існуючими можливостями і обмеженнями.

20. **Переконання** - це спосіб впливу на уявлення клієнта за допомогою особистого впливу, використовуючи логіку, розум і факти або за допомогою їх рішучого заперечення.

21. **Директива** - це спосіб залучення клієнта в процес дослідження або модифікації власних почуттів, когніцій або поведінки, ця пропозиція зробити певні дії в ході сесії або виконати певні завдання в проміжку між ними.

Завдання

Ознайомтеся із записом сесії К. Роджерса. Для кожної фрази психотерапевта (номер позначений в // дужках) визначте тип і мета вербального втручання (відповідь на питання для чого терапевт використовував саме цей вид терапевтичного втручання).

Запис сесії Карла Роджерса.

Тер: (1) Здрастуйте, я доктор Роджерс, а ви, напевно, Глорія?

Кл: Так.

Тер: (2) У нас з вами півгодини / 1 / (_____)

Не знаю, що у нас вийде, але сподіваюся ми чогось досягнемо. / 2 / (_____)

Я хотів би дізнатися, що вас турбує? / 3 / (_____)

Кл: Чесно кажучи, я зараз нервую, але у вас такий низький голос, він заспокоює. Я відчуваю, що ви не будете до мене суворі.

Тер: (3) Повірите мені, я відчуваю тремтіння в вашому голосі. / 4 / (_____)

Кл: В основному я хотіла б поговорити про ... Нещодавно я розлучилася і після цього ходила до терапевта і прекрасно себе відчувала. І зараз раптом найбільша зміна - це пристосування до моєї незаміжньої життя. І одна з основних речей - це чоловіки, яких я привожу додому, і то, як це впливає на дітей. Найважливіше, що не виходить у мене з голови, це те, що, як я виявила, у моєї доньки, їй дев'ять років, багато емоційних проблем. Чорт! Хоч би перестати трястися. Я дуже добре відчуваю, що її хвилює, шокує. Я хочу, щоб її ніщо не хвилювало, не шокувало. Я дуже хочу, щоб вона мене прийняла. Ми дуже відкриті в розмовах один з одним, навіть про секс. Нещодавно вона побачила

вагітну дівчину і запитала мене, як таке могло статися. І все було прекрасно, я не відчувала себе ніяково до тих пір, поки вона не запитала мене, чи займалася любов'ю з тих пір як пішов тато. Я її обдурила, і з тих пір мене не покидає відчуття провини. Я не хочу її обманювати. Я хочу щоб вона мені довіряла. Я майже хочу отримати від вас відповідь. Я хочу, щоб ви мені сказали, чи не вплине на неї погано, якщо я скажу їй правду?

Тер: (4) Це турбота про неї і те, що ви насправді не ... ви відчуваєте, що ті відкриті відносини, які існували між вами тепер як би зникли? / 5 / ()

Кл: Так, тому що ... я пам'ятаю, коли я була маленькою і дізналася, що мої тато і мама займаються любов'ю, супротивної і брудною, я на якийсь час майже перестала любити матір. І в той же час я не хочу обманювати Пеммі.

Тер: (5) Я дійсно хотів би бути здатним дати вам відповідь, що вам слід їй сказати. / 6 / ()

Кл: Я злякалася, що ви збираєтеся дати відповідь.

Тер: (6) Тому що те, чого ви дійсно хочете - і є відповідь. / 7 / ()

Кл: Я хочу знати, що б більше вплинуло на неї: якби я їй чесно відповіла або те, що я збрехала. Тому що мені здається, що рано чи пізно брехня повинна привести до напруги у відносинах.

Тер: (7) Тобто вам здається, що вона дізнається або відчує, що щось не так. / 8 / ()

Кл: Так. Мені здається, що рано чи пізно вона перестане мені довіряти. Крім того, мені здається, що коли вона виросте і раптом потрапить в незручну ситуацію, вона просто не визнається мені в цьому, тому що вона буде думати, що або я вся така хороша, або жахлива. Я хочу, щоб вона мене прийняла, але я не знаю, наскільки дев'ятирічна дівчинка зможе це сприйняти ...

Тер: (8) Тобто, вас турбують обидві альтернативи: що вона подумає, що ви краще або гірше, ніж ви є насправді. / 9 / ()

Кл: Ні, не гірше і не краще ніж нас насправді - я хочу щоб вона прийняла мене такою, яка я є. Мені здається, що я їй намалювала таку картинку, що я вся така добра і гарна мати, хоча я також соромлюся і своєї темної сторони.

Тер: (9) Угу ... Давайте копнем ще глибше ... / 10 / ()

Якби вона вас дійсно знала, чи змогла б вона вас прийняти? / 11 / ()

Кл: Так, мені треба це з'ясувати, тому що я не хочу, щоб вона від мене відвернулася. Я навіть не знаю, як я сама до цього ставлюся, тому що бувають моменти, коли я відчуваю величезне почуття провини. Наприклад, якщо я приводжу додому чоловіка, то я оббудовуваний все так, щоб якщо я раптом захочу залишитися з ним наодинці, щоб діти мене ні в якому разі не застали. Але в той же час я розумію, що все-таки у мене є ці потреби.

Тер: (10) Іншими словами, проблема не тільки у відносинах з нею, але і в вас самої. / 12 / ()

Кл: Так, в моєму комплексі провини. Я дуже часто відчуваю себе винуваною.

Тер: (11) Тобто як я можу прийняти себе, ведучи себе таким чином. Тобто проблема в вас ... Коли ви робите все так, щоб вас не помітили, ви робите це з почуття провини. / 13 / ()

Кл: Так, я хочу бути впевненою в тому, що я роблю. Наприклад, якщо я вирішую не говорити Пеммі правди, то я хочу бути впевненою, що вона це зможе висловити, і в той же час я хочу бути з нею відвертою, хоча і знаю, що є в мені щось, що навіть я не можу прийняти.

Тер: (12) Якщо ви не можете прийняти їх в собі, як ви можете бути впевненою, що вона їх прийме. І в той же час, як ви сказали, у вас є ці бажання і потреби, але вам незатишно з ними. / 14 / ()

Кл: Ви збираєтеся просто сидіти, а мені надаєте можливість все це розсьорбувати, а я хочу більшого. Я хочу щоб ви допомогли мені позбутися від почуття провини через брехню або через спілкування з чоловіками.

Тер: (13) Ні, я не хочу просто залишити вас наодинці з вашими почуттями, / 15 / ()

але з іншого боку, я відчуваю, що це дуже особиста справа, я, напевно, і не можу за вас відповісти. / 16 /

Але я хотів би зробити все можливе, щоб допомогти вам знайти власну відповідь. / 17 / Не знаю, чи має це для вас якийсь сенс, але я саме до цього прагну. / 18 / ()

Кл: Дякую. Я ціную це. Але я не маю ні найменшого уявлення, в якому напрямку рухатися. Я думала, що вже впоралася з цими проблемами, але коли таке вилазить ... я розчарувався в собі. Мені подобається, щоб, коли я що-небудь роблю, навіть якщо це йде врозріз з моїми моральними засадами, я відчувала себе впевненою. Наприклад, у мене на роботі є приятелька, яка є моєю наставницею. Мені здається, вона думає, що я вся така позитивна, а я, звичайно, не хочу показувати їй свою темну сторону. Це розчаровує мене.

Тер: (14) В вашому голосі чується розчарування. Ви відчували, що подолали всі ці проблеми і раптом з'являється почуття провини і відчуття, що тільки частина вас може бути прийнята оточуючими. / 19 / ()

Кл: Так.

Тер: (15) Мені здається, що я вловив ваше глибоке почуття замішання. «Що ж мені робити? Що я можу з цим зробити? » / 20 / ()

Кл: І ви знаєте, що я виявила, доктор, що б я не робила - розмовляю з Памелою, йду на побачення, - я прекрасно себе почуваю до тих пір, поки не згадую, як це на мене вплинуло, коли я була дитиною. А коли я про це згадую, все летить під три чорти. Наприклад, я хочу бути гарною матір'ю і я думаю, що я хороша мати, але є винятки, наприклад, з роботою - мені подобається працювати, мені подобається мати гроші, мені подобається працювати вночі, але як тільки я згадую, що я неправильно веду себе по відношенню до дітей, у мене знову з'являється почуття провини. Це, знаєте, така подвійність. Я хочу щось зробити, і мені здається що це правильно, але потім я згадую, що можу стати поганою матір'ю. Я все більше і більше розумію, яка я перфекціоністка. Я хочу або стати ідеальною, або, щоб у мене більше не було потреби бути ідеальною.

Тер: (16) Якщо ви дозволите, я розумію це трохи інакше: ви хочете здаватися ідеальною, вам дуже важливо бути хорошою матір'ю, навіть якщо ваші почуття говорять вам про інше. / 21 / (_____)

Кл: Ні, це не зовсім так. Я все завжди хочу робити правильно, але мої дії не дозволяють мені цього.

Тер: (17) Таке враження, що ваші дії поза вас. Ви хочете схвалювати саму себе, але те, як ви чините, не дозволяє вам зробити цього. / 22 / (_____)

Кл: Правильно. Взяти, наприклад, мою сексуальне життя. Якби я закохалася в чоловіка, полюбила б його, мені здається, що лежав із ним я б не відчувала себе такою винуватою. І мені не треба було б вигадувати всілякі виправдання перед дітьми. Але якщо у мене є потяги і я скажу собі: «Чому б і ні», то я абсолютно по-іншому себе відчуваю, я починаю ненавидіти людей, саму себе і дітей. Ще я дуже рідко отримую від цього задоволення. Якби обставини були дещо інші, то я б не відчувала себе такою винуватою, я б, навпаки, прекрасно себе відчувала.

Тер: (18) Я розумію це так: якби то, що я робила, лягаючи в ліжко з чоловіком, було б щиро, сповнене кохання і поваги, то я б не відчувала свою провину в стосунках з Пеммі, мені було б комфортне. / 23 / (_____)

Кл: Так. Саме так. Я знаю, що це звучить як утопія, але саме так я і думаю. Але все одно я не можу зупинити всіх бажань. Я намагалася ... я говорила собі, що я сама собі перестаю подобатися, коли я роблю це, тому краще не робити цього. Але потім я починаю виливати це на дітей: чому вони повинні мене зупиняти, це ж не так вже й погано.

Тер: (19) ... По-моєму, я почув, що не тільки дітям, а й вам самій не подобається, коли таке трапляється. / 24 / (_____)

Кл: Це правда, але я звертаю на це увагу, тільки тоді, коли зганяє свою злість на дітях. І тільки тоді я звертаю увагу на себе.

6.5. Завдання «Виявлення психологічних визначень».

Виберіть серед запропонованих варіантів пояснення той, який, на Вашу думку, повніше і точніше розкриває такі поняття; доповніть їх своїм розумінням.

Переживання - це ... _____

- а) відображення людиною свого внутрішнього світу;
- б) емоційний стан людини, яке він може в собі усвідомити і зафіксувати його зміст для себе;
- в) показник живого внутрішнього світу людини - мінливого, невизначеного, нестабільного; переживання завжди текучі, переходять з одного в інше;
- г) виділення людиною однієї з модальностей свого внутрішнього світу - модальності почуттів і можливість виділити її серед інших своїх властивостей.

Подія - це ... _____

- а) різка зміна плину життя людини, як би тимчасова зупинка, а потім рух життя в іншому напрямку;
- б) це одна з одиниць суб'єктивного часу життя людини;
- в) надзначаючими переживання людини, яке може перебудувати систему його життєвих цінностей.

Психологічний простір - це ... _____

- а) світ, в якому реально і в уяві живе людина;
- б) психологічна реальність людини, яка організована, як і все на світі, в різних системах координат, що з'являються в міру необхідності;
- в) ставлення людини до об'єктивних і суб'єктивних властивостей світу людей і речей, який йому недоступний.

Психологічна дистанція - це ... _____

- а) емоційне переживання присутності іншої людини;
- б) міра припустимого впливу на іншу людину себе, обґрунтування необхідності цього заходу;
- в) ступінь автономності одну людину від іншої.

Польова поведінка - це ... _____

- а) поведінка, яка направлена не самим людиною, а предметами навколо нього;
- б) така активність людини, яка організовується відповідно до властивостей предметів, що оточують його;
- в) переживання людиною неминучої зустрічі з предметами, що оточують його.

6.6. Завдання щодо інтерпретації психологічних механізмів явища.

Завдання на інтерпретації психологічних механізмів явища, описуваного в висловлюванні людини, яка звернулася до професійного психолога

Інструкція по виконанню вправ: «Поясніть в доступній формі автору висловлювання, про які психологічні механізми, явища, закономірності йдеться в його висловлюванні. Орієнтуйтеся на можливі варіанти відповідей ».

1. «Він зовсім не цікавиться хлоп'ячими справами, у нього немає друзів серед хлопчиків, він весь час проводить з дівчатками, навіть шиє з ними» (про хлопчика 9 років).

Варіанти понять для пояснення: індивідуальні особливості; вікові особливості; ідеал людини, неповноцінність; ідентифікація.

2. «Вона неможлива дитина. Нікого не слухається »(про дівчинку 6 років).

Варіанти понять для пояснення: акцентуація характеру; темперамент; рівень розумового розвитку; психопатологія.

3. «Він краде і роздає вкрадене в класі» (з хлопчика 8 років).

Варіанти понять: комплекс неповноцінності; психологічна дистанція; інфантилізм; польове поведінка; структура дитячої групи; захисний механізм особистості.

4. «Він взагалі не може говорити на уроці. Постає і мукає, ледве слово видавить із себе »(про хлопчика 9 років).

Варіанти понять: невротизм; аутизм; довільність; рівень мовного розвитку; діалогічна мова.

5. «Він бреше і не червоніє» (про хлопчика 7 років).

Варіанти понять: емоційний розвиток; фантазія; Я-концепція; шизоїдність; девіантність.

6. «Він на нас взагалі не звертає уваги» (про хлопчика 6 років).

Варіанти понять: інфантилізм; егоцентрична позиція; інтелектуальна незрілість; аутизм.

7. «Огидний такий, все робить навпаки» (про хлопчика 3 років).

Варіанти понять: кризовий стан; емоційна тупість; інтелектуальне недорозвинення.

8. «Я божеволію, коли бачу, як вона пише» (про дівчинку 7 років).

Варіанти понять: функціональна незрілість; аграфія; дії сприйняття; просторове мислення.

9. «Мені легше на двох роботах відпрацювати, ніж з ним уроки робити» (про хлопчика 10 років).

Варіанти понять: позиція батьків; відповідальність; Я-концепція; самоконтроль.

10. «Він завжди все намагається один робити, некомпанійській людина» (про хлопчика 12 років).

Варіанти понять: темперамент; аутизм; інтроверт; невротизм; образ Я.

При виконанні цих завдань не треба розширювати контекст завдання, її треба розглядати, тільки як навчально-тренувальну ситуацію, спрямовану на освоєння професійних дій.

Змістовий модуль 3

Практичне заняття 7. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до практичної діяльності

Питання для самоконтролю

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

Тестові питання для перевірки знань

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

клієнта;

г) усі відповіді правильні.

2. Коли починається професійний розвиток майбутнього психолога:

а) на етапі підвищення кваліфікації та участі у вебінарах і майстер-класах;

б) на етапі професійної підготовки в закладі вищої освіти;

в) на етапі вступу до професійних психологічних асоціацій;

г) усі відповіді правильні.

3. Готовність майбутнього психолога до професійної діяльності – це:

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

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

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

г) усі відповіді правильні.

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

а) емоційна стабільність, високий самоконтроль; б) наполегливість, старанність, цілеспрямованість; в) щирість, доброта, сумлінність, самодостатність; г) усі відповіді правильні.

5. До складових підготовки практичного психолога відносять:

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

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

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

г) усі відповіді правильні.

6. Кваліфікація – це:

а) наявність підготовки, професійних знань, навичок і досвіду, які дають змогу особі належно проводити певні дії;

б) рівень підготовленості, майстерності, ступінь готовності до виконання праці за визначеною спеціальністю чи посадою;

в) здатність працівника виконувати конкретні завдання й обов'язки в межах конкретної роботи;

г) усі відповіді правильні.

7. Підґрунтям для розвитку професійної зрілості є:

а) розвиток професійної компетентності, творчості, ініціативи, виконання професійних завдань на високому рівні;

б) розвиток ключових компетентностей, креативності, ініціативи, швидкості виконання професійних завдань на високому рівні;

в) розвиток комунікативної компетентності, креативності, ініціативності, швидкості виконання професійних завдань на високому рівні;

г) усі відповіді правильні.

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

а) перший рівень – світоглядний, що забезпечує формування стійкої системи цінностей, засвоєння норм, зразків і правил поведінки відповідно до Етичного кодексу психолога;

б) другий рівень – професійний, що передбачає оволодіння відповідною системою знань, технологією майбутньої практичної діяльності, формування психологічної культури;

в) третій рівень – особистісний, який відповідає за формування професійно-значущих якостей особистості, її гуманістичної спрямованості, здатності до професійної ідентифікації;

г) усі відповіді правильні.

9. Професійні компетентності психолога охоплюють:

а) знання психологічних методів, навички консультування, практичний досвід, спеціалізовані знання та навички;

б) знання психологічних теорій, дослідницькі навички, спеціалізовані знання та навички;

в) знання психологічних теорій і методів, навички консультування, дослідницькі навички, практичний досвід, спеціалізовані знання та навички;

г) усі відповіді правильні.

10. Поведінковий компонент комунікативної компетентності проявляється через:

а) комунікативні уміння та навички, комунікативні й організаторські здібності, здатність до встановлення контакту та співпраці й використання відповідних стратегій поведінки для вирішення конфліктів та ін.;

б) комунікативні уміння, комунікативні здібності, здатність до встановлення контакту та ін.;

в) комунікативні й організаторські здібності, здатність до співпраці та використання відповідних стратегій поведінки для вирішення конфліктів та ін.;

г) усі відповіді правильні.

Практичне заняття 8. Професійна деформація та професійне вигорання психолога

Питання для самоконтролю

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

Тестові питання для перевірки знань

1. Професійні деформації – це:
 - а) зміни в особистості, поведінці та підходах людини, що розвиваються під впливом специфіки її професійної діяльності. Вони можуть бути пов'язані з певними рисами характеру, звичками, стилем мислення та емоційного реагування, які сформувалися або загострилися через тривалий досвід роботи в певній сфері;
 - б) зміни в особистості, ставленні людини, що розвиваються під впливом специфіки її професійної діяльності. Вони можуть бути пов'язані з темпераментом, стереотипами, які сформувалися або загострилися через тривалий досвід роботи в певній сфері;
 - в) фізіологічні зміни особистості, що розвиваються під впливом специфіки її професійної діяльності. Вони можуть бути пов'язані з певними рисами характеру, звичками, стилем мислення та емоційного реагування, які сформувалися або загострилися через тривалий досвід роботи в певній сфері;
 - г) усі відповіді правильні.
2. Які функції виконує супервізор:
 - а) консультативна;
 - б) наставницька;
 - в) функція фасилітатора (модератора);
 - г) усі відповіді правильні.
3. Професійні деформації бувають негативні та позитивні. Як проявляються позитивні зміни:
 - а) відбувається покращення психічного здоров'я;
 - б) відбувається підвищення стійкості до довготривалого стресу, розвиток

емпатії;

в) відбувається зниження ефективності роботи, погіршуються міжособистісні взаємини;

г) усі відповіді правильні.

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

а) зниження емпатії;

б) формальний підхід до роботи;

в) розвинена саморефлексія;

г) втрата професійної дистанції.

5. До найкращих способів попередження професійних деформацій психолога відносять:

а) регулярні супервізії;

б) встановлення чітких меж;

в) техніки управління стресом;

г) усі відповіді правильні.

6. Професійне вигорання – це:

а) відчуття втоми від виконання професійних обов'язків, що супроводжується цинічним ставленням до інших людей;

б) стан психоемоційної напруги під час роботи;

в) стан зростаючого емоційного, мотиваційного, фізичного виснаження, що супроводжується почуттям спустошеності та безпорадності;

г) усі відповіді правильні.

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

а) зниження якості відчуттів;

б) байдужість, нудьгу, пасивність;

в) підвищену дратівливість;

г) часті нервові зриви.

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

а) загальну негативну установку на життєві та професійні перспективи;

б) відчуття особистої та професійної даремності; в) погіршений сон;

г) соціальне дистанціювання.

9. Не відносять до фізіологічних ознак професійного вигорання:

а) погіршений сон;

б) зловживання;

в) розлади шлунково-кишкового тракту;

г) головні болі.

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

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

Практичне заняття 9. Актуальні виклики в психологічній практиці

Питання для самоконтролю

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

Тестові питання для перевірки знань

1. Яке завдання виконує психолог закладу дошкільної освіти на етапі психодіагностики:
 - а) організація свят для дітей;
 - б) оцінка рівня когнітивного й емоційного розвитку дитини;
 - в) проведення занять з малювання;
 - г) розробка навчальних планів для педагогів.
2. Які методи психолог закладу дошкільної освіти використовує для оцінки розвитку дітей:
 - а) тестування, спостереження, бесіди;
 - б) б) спортивні змагання;
 - в) проведення екскурсій;
 - г) фотографування дитячих робіт.
3. Що таке корекційно-розвивальна робота в діяльності психолога закладу

дошкільної освіти:

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

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

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

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

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

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

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

7. Які основні завдання психолога у вищій школі:

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

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

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

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

- а) лекції та семінари;

- б) проєктивні методики;
- в) тести й опитувальники;
- г) практичні завдання.

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

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

Практичне заняття 10. Актуальні виклики в психологічній практиці

Питання для самоконтролю

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

Тестові питання для перевірки знань

1. Які чинники не відносять до чинників, що посилюють травматичний стрес:
 - а) сприйняття того, що сталося, як крайньої несправедливості;
 - б) нездатність у будь-який спосіб протистояти ситуації;
 - в) наявність у минулому невдалого досвіду подолання травматичної ситуації;
 - г) сприйняття того, що сталося, як можливого.
2. Гормон старіння, що «зношує» нервову систему, має назву:
 - а) кортизол;
 - б) тестостерон; в) адреналін;
 - г) норадреналін.
3. До захисних чинників, які можуть захистити людину від скоєння суїциду, не відносять:
 - а) звичний комфортний рівень життя;
 - б) наявність зав'язків із друзями, родиною й громадою;
 - в) навички розв'язання проблем;

г) подолання кризових ситуацій.

4. Алгоритм дій із людиною, що має суїцидальні наміри, містить:

- а) три етапи;
- б) чотири етапи;
- в) п'ять етапів; г) шість етапів.

5. Відчуття нереальності, емоційної відокремленості від інших зумовлюють у згорьованої людини:

- а) соматичний дистрес;
- б) поглиненість образом померлого;
- в) почуття провини;
- г) конфліктність.

6. Про ускладнене горювання говорять, коли в людини через 6 місяців наявні:

- а) 3 з 8 симптомів;
- б) 4 з 8 симптомів;
- в) 5 з 8 симптомів;
- г) 6 з 8 симптомів.

7. До якого різновиду допомоги належить сплата рахунків за комунальні послуги в разі, якщо згорьована людина цього раніше не робила:

- а) соціальна допомога;
- б) психологічна допомога;
- в) соціально-психологічна підтримка;
- г) емоційна підтримка.

8. Суїцид – одна з найпоширеніших причин смерті серед людей віком до:

- а) 30 років;
- б) 40 років;
- в) 50 років;
- г) 60 років.

9. Не відносять до стихій протоколу самодопомоги стихію:

- а) вогонь;
- б) вода;
- в) всесвіт;
- г) повітря.

10. Сприйняття події як травматичної має суто:

- а) об'єктивний характер;
- б) суб'єктивний характер;
- в) ситуативний характер;
- г) цілеспрямований характер.

Практичне заняття 11 «Динаміка конфлікту»

План

- 1 Динаміка конфлікту.
- 2 Теорії механізмів виникнення конфліктів.
- 3 Практична робота 5. Дидактична гра. «Фрустраційні ситуації».

Важливою характеристикою конфлікту є його динаміка. Оскільки конфлікт як процес часто повторюється, знання з даної сфери конфліктології допоможуть вчасно стримати й урегулювати конфлікт на певному етапі його розвитку. У цій лекції простежується процес розгортання конфлікту, розкриваються механізми його виникнення.

Практична робота

Дидактична гра «Фрустраційні ситуації»

Ціль гри. Закріплення в студентів навичок виявлення конфліктних ситуацій у процесі соціальної взаємодії в нестандартних життєвих ситуаціях, розвиток навичок і вмінь ефективного спілкування в складних ситуаціях.

Порядок проведення гри. Тим, яких навчають, видаються малюнки, на яких зображені два чоловіки*. Те, що говорить перша людина, написано у квадраті ліворуч. Ті, яких навчають, повинні записати свої варіанти відповіді за іншу людину. Потім викладач організує обговорення варіантів відповіді.

Наприкінці заняття студентам можна дати психокоррекційні вправи для самостійного відпрацювання.

Вправа 1

Уміння реагувати на хамство, зберігаючи при цьому почуття власного достоїнства, можна тренувати під час поїздок у суспільному транспорті, у магазині, на ринках і в інших громадських місцях. Змусьте себе мовчати, коли вас зачіпають у дрібному конфлікті, наприклад у трамвайній сварці. Навчіться відволікатися від таких «сцен» приємними спогадами або спостереженням за пейзажем і т.п. Незабаром ви відчуєте перевагу такого поведіння - ви уникнете конфлікту й збережете честь і достоїнство.

Вправа 2

Згадаєте конфліктні ситуації на вулиці, у суспільному транспорті, в установах сфери обслуговування й т.п., свідками яких ви були, і проаналізуйте їх, відповівши на наступні питання:

1. Хто був ініціатором конфлікту і який конфліктоген він застосував першим?
2. Як відповів на конфліктоген другий учасник конфлікту?
3. Чи можна було уникнути цього конфлікту і яким образом?

1	Мені дуже шкода, що ми заляпали ваш костюм, хоча так старалися об'їхати калюжу 	1. 2. 3.
2	Це жахливо, ви розбили улюблену вазу моєї матері 	1. 2. 3
3	Вам же не видно екрану? 	1. 2. 3

4	Ось вже третій раз я приходжу до вас з цим годинником. Я придбала його тиждень тому, але як тільки приношу його додому, він зупиняється 	1. 2. 3
5	Згідно бібліотечним правилам, ви можете брати одночасно тільки дві книжки 	1. 2. 3
6	Як прикро, що моя машина зламалася і ви через це запізнилися на потяг 	1. 2. 3

7		1. 2. 3
---	---	---------------

Практичне заняття 12. Методи й форми керування конфліктами

Питання для повторення й обговорення

1. Назвіть методи керування конфліктами.
2. Визначте форми керування конфліктами за структурними методами.
3. Перерахуйте між особистісні стилі рішення конфліктів.
4. Визначте умови застосування міжособистісних стилів рішення конфліктів.
5. Розкрийте зміст понять «компроміс» і «консенсус».
6. Приведіть приклади застосування активної й пасивної форм компромісу за власним досвідом.
7. Визначте розбіжності в стилях «відхилення» і «поступка».
8. Побудуйте двомірну модель стратегії поведінки особистості в конфлікті Томаса-Кілменна.
9. Визначте відповідність і розкрийте зміст способів рішення внутріособистісних конфліктів.
10. Приведіть персональні методи керування конфліктами.
11. Визначте основні етапи проведення переговорів.
12. Приведіть варіанти посередництва в переговорному процесі.
13. Перерахуйте й визначте зміст моделей поведінки особистості в переговорному процесі.

Дидактична гра «Фрустраційні ситуації»

Ціль гри. Закріплення в студентів навичок виявлення конфліктних ситуацій у процесі соціальної взаємодії в нестандартних життєвих ситуаціях, розвиток навичок і вмінь ефективного спілкування в складних ситуаціях.

Порядок проведення гри. Тим, яких навчають, видаються малюнки, на яких зображені два чоловіки*. Те, що говорить перша людина, написано у квадраті ліворуч. Ті, яких навчають, повинні записати свої варіанти відповіді за іншу людину. Потім викладач організує обговорення варіантів відповіді.

Наприкінці заняття студентам можна дати психокоррекційні вправи для самостійного відпрацьовування.

Вправа 1

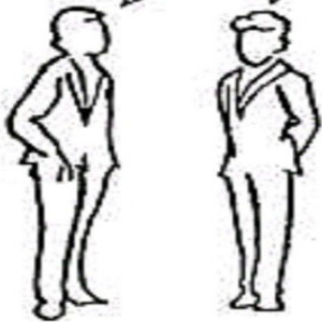
Уміння реагувати на хамство, зберігаючи при цьому почуття власного достоїнства, можна тренувати під час поїздок у суспільному транспорті, у магазині, на ринках і в інших громадських місцях. Змусьте себе мовчати, коли вас зачіпають у дрібному конфлікті, наприклад у трамвайній сварці. Навчіться відволікатися від таких «сцен» приємними спогадами або спостереженням за пейзажем і т.п. Незабаром ви відчуєте перевагу такого поводження - ви уникнете конфлікту й збережете честь і достоїнство.

Вправа 2

Згадаєте конфліктні ситуації на вулиці, у суспільному транспорті, в установах сфери обслуговування й т.п., свідками яких ви були, і проаналізуйте їх, відповівши на наступні питання:

1. По якій формулі йшло розвиток конфлікту?
2. Хто був ініціатором конфлікту і який конфліктоген він застосував першим?
3. Як відповів на конфліктоген другий учасник конфлікту?
4. Чи можна було уникнути цього конфлікту і яким образом?
5. Вирішите конфлікт відповідно до стилю поведінки.

1		КОМПРОМИС 1. 2. 3. 4. 5.
2		ПРИМУС

3	Твоя подруга запросила мене сьогодні ввечері на танці. Вона сказала, що ти не прийдеш 	ВІДХІЛЕННЯ
4	Як прикро, що моя машина зламалася і ви через це запізнилися на потяг 	СПІВРОБІТНИЦТВО
5	Я розумію, що вам потрібен ваш плац, однак ви повинні почекати до кінця обіду, поки не приїде майстер 	ПОСТУПКА

6		ВІДХІЛЕННЯ
7		ПРИМУС

Тест. Оцінка глибини конфлікту

З метою оцінки конфліктної ситуації й характеру поведінки суб'єкта, що влагоджує конфлікт, вашій увазі пропонується даний тест. У тесті представлені 8 основних позицій, що мають безпосереднє відношення до конфліктної ситуації. Ваше завдання полягає в тому, щоб оцінити виразність кожного фактору по п'ятибальній шкалі. Сильна виразність факторів лівої сторони тесту оцінюється 1 балом, а правої - 5 балами. Після оцінки кожної позиції в тесті варто підрахувати загальну суму балів, що буде свідчити про глибину конфлікту.

1. Сторони усвідомлюють причину конфлікту	12345	Сторони не усвідомлюють 1 причину конфлікту
2 Причина конфлікту має емоційний характер	12345	Причина конфлікту має матеріальний характер
3 Мета конфліктуючих — спрямованість до соціальної справедливості	12345	Ціль конфліктуючих — одержання привілеїв
4. Є загальна мета, до якої прагнуть всі	12345	Загальної мети немає
5 Сфери зближення виражені	12345	Сфери зближення не виражені
6 Сфери зближення стосуються емоційних проблем	12345	Сфери зближення стосуються матеріальних (службових) проблем
7. Лідери думок не виділяються	12345	Замічено вплив лідерів думок

8 У процесі спілкування опоненти дотримуються норм поведіння	12345	У процесі спілкування опоненти не дотримуються норм поведіння
--	-------	---

Оцінка результатів

Сума балів, рівна 35-40, свідчить про те, що конфліктуючі зайняли по відношенню друг до друга тверду позицію.

Сума балів, рівна 25-34, указує на коливання у відносинах конфліктуючих сторін.

Рекомендації суб'єктам, що влагоджують конфлікт:

а) якщо ви керівник, те:

– при сумі балів 35-40 ви повинні виступати в ролі обвинувача й для дозволу конфліктної ситуації в основному варто прибгати до адміністративних мір;

– при сумі балів 25-34 ви повинні виступати в ролі консультанта й для дозволу конфліктної ситуації в основному варто прибгати до психологічних мір;

– при сумі балів менш 24 - ви повинні виступати в ролі вихователя й у цьому випадку для дозволу конфліктної ситуації доцільно використовувати педагогічні міри.

б) якщо ви є медіатором, те:

– при сумі балів 35-40 - варто ужити заходів по роз'єднанню конфліктуючих сторін і приступитися до переговорів з ними диз'юнктивним способом (див. с. 136) до зниження розжарення боротьби між ними;

– при сумі балів 25-34 - можна спробувати на черговій зустрічі в переговорному процесі перевести конфлікт у конструктивну фазу;

– при сумі балів менш 24 - можна активізувати зусилля по підготовці конструктивного рішення.

У ході заняття. 1. Проводиться ігрова розминка. Протягом 10-15 минут заслухуються й аналізуються завдання студентів, виконані ними на підготовчому етапі.

2. Створюються й аналізуються ігрові ситуації.

Ігрова ситуація. Студенти розбиваються на ігрові групи по 4 чоловік. У кожній ігровій групі 2 чоловік відіграють роль конфліктуючих, 1 - роль менеджера й 1 медіатора (у ході гри студенти міняються ролями). Далі викладач дає ігрову установку:

– конфліктуючої - визначається предмет конфлікту й напрямок конфліктної взаємодії, що вони повинні розіграти (напрямок взаємодії не повинне бути відомо іншим учасникам гри);

– менеджерів й медіатору - повідомляються предмет конфлікту й дається рольова установка на оцінку глибини конфлікту між умовними конфліктантами методом бесіди з ними, спостереження за їхнім поведінням, опираючись на тестові позиції, і ухвалення рішення на дозвіл конфлікту.

На підготовку до рольової взаємодії учасникам дається 10 минут. На рольову взаємодію приділяється 10-15 минут. Кожний ігровий сюжет обговорюється.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Загальне уявлення про психологію як науку.
2. Місце психології в системі наук.
3. Галузі психологічної науки.
4. Види психології: наукова і життєва, академічна і неакадемічна, теоретична і практична, фундаментальна і прикладна психологія.
5. Предмет психології.
6. Функції і форми прояву психіки.
7. Спостереження як метод психологічних досліджень.
8. Експеримент у психологічних дослідженнях.
9. Опитувальні психодіагностичні методи у психологічних дослідженнях.
10. Психодіагностичні тести у психологічних дослідженнях.
11. Свідомість: поняття і відмітні ознаки.
12. Самосвідомість людини.
13. Неусвідомлювані психічні процеси.
14. Структура психічної сфери людини.
15. Структура та види людської діяльності.
16. Практична психологія як професія.
17. Психолог-аматор та психолог-професіонал.
18. Особистість психолога-професіонала.
19. Етичні принципи діяльності психолога.
20. Професійна компетентність психолога.
21. Психодіагностика як галузь психологічної практики.
22. Психодіагностичне обстеження: характеристика процесу.
23. Загальна класифікація методів психодіагностики.
24. Загальне уявлення про психологічне консультування.
25. Цілі та принципи психологічного консультування.
26. Бесіда (інтерв'ю) як основний метод психологічного консультування
27. Загальна характеристика психокорекції як галузі практичної діяльності психолога.
28. Загальна характеристика напрямів психокорекції.
29. Психотерапія в практичній діяльності психолога.
30. Основні психотерапевтичні напрямки.
31. Поняття про групову психотерапію.
32. Психологічний тренінг як вид практичної діяльності психолога.
33. Інші види практичної діяльності психолога.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Психологія: вступ до спеціальності: Навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007 – 288 с.
2. Дуткевич Т. В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ до спеціальності. 2-ге вид. Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2019. — 255 с.
3. Іванова О. В. Психологія: вступ до спеціальності, [текст]: навч. посіб. / О. В. Іванова, Л. М. Москалюк, С.І. Корсун. – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 184 с.
4. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Електр. навч. вид. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.
5. Психологія: Підручник для вищих навч. закладів. За ред. Ю. Л. Трофімов. – 3-є вид., [та стереотип. – К.: Либідь, 2001. – 560 с.
6. Психологія: вступ до спеціальності: навчальний посібник / Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Нежинська О. О., Костевська Н. В.; Державний податковий університет. – Ірпінь, 2024. – 190 с.
7. Цимбалюк І. М. Психологія: навч. посібник для вищих навч. закладів. – К.: ВД «Професіонал», 2004. –216 с.
8. Загальна психологія: Підручник для вищих навч. закладів Під ред. С. Д. Максименко. - 2-ге вид., перероб. і доп. - Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
9. Загальна психологія: підручник для вищих навч. закладів / О. В Скрипченко [та інші]. - К.: Либідь, 2005. – 462 с.
10. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник для вищих навч. закладів. - К.: Либідь, 2007. – 256 с.
11. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. Посібник. – К.: Наукова думка, 2000. – 192 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Шайхлісламов Земфір Рафікович

ВСТУП ДО ФАХУ

Методичні вказівки
до проведення практичних занять для здобувачів
вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної
форм здобуття освіти за спеціальністю С4 «Психологія»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 23,10,2025. Гарнітура Times New Roman,
Ум. друк. арк. 2,94. Обсяг 1,381. Зам. № 538/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна