



**VIVERE!
VINCERE!
CREARE!**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ

ПРАКТИКУМ
для здобувачів вищої освіти
ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»

Київ 2023

УДК 159.9.019 (076.5)
П 692

Укладачі: *Н. І. Демченко* – канд. пед. наук, доцент;
А. М. Кокарєва – канд. пед. наук, доцент;
Н. М. Проскурка – канд. психол. наук, доцент

Рецензент *О. В. Алпатова* – канд. психол. наук, доц.,
професор кафедри педагогіки та психології
професійної освіти факультету лінгвістики
та соціальних комунікацій
(Національний авіаційний університет)

*Затверджено Науково-методично-редакційною радою
Національного авіаційного університету
(протокол №6/23 від 14.06.2023 р.).*

П 692

Практична психологія. Вступ до спеціальності: практикум / уклад.: Н. І. Демченко, А. М. Кокарєва, Н. М. Проскурка. – К.: НАУ, 2023. – 48 с.

Містить тематику лекційних та практичних занять, основні поняття, практичні завдання за кожною з тем, приклади тестових завдань, питання для підготовки до іспиту.

Для здобувачів вищої освіти ОС «Бакалавр» спеціальності 053 «Психологія» ОПП «Практична психологія».

Навчальне видання

**ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ**

**ПРАКТИКУМ
для здобувачів вищої освіти
ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»**

Укладачі:

**ДЕМЧЕНКО Наталія Іванівна
КОКАРЄВА Анжеліка Миколаївна
ПРОСКУРКА Наталія Миколаївна**

В авторській редакції

**Технічний редактор А. І. Лавринович
Коректор О. О. Крись
Комп'ютерна верстка Н. В. Черної**

Підп. до друку 15.12.23. Формат 60x84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 2,79. Обл.-вид. арк. 3,0.
Тираж 25 прим. Замовлення № 152-1.

Видавець і виготівник
Національний авіаційний університет
03058, Київ-58, проспект Любомира Гузара, 1.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 7604 від 15.02.2022.

ВСТУП

Метою вивчення навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» є розвиток ціннісної сфери майбутніх професіоналів, розкриття основних наукових концепцій, понять, методів та технологій, формування у здобувачів вищої освіти наукових уявлень про специфіку професійного становлення практичного психолога, набуття ними знань, умінь і навичок, що максимально сприяють усвідомленню особливостей професійного розвитку майбутніх практичних психологів.

Завдання вивчення навчальної дисципліни такі:

- ознайомлення зі специфікою професійної діяльності практичного психолога, допомога в усвідомленні мотивації вибору майбутньої професії;
- ознайомлення з психологією, як наукою, її сучасними галузями та методами дослідження і практичного використання;
- виявлення специфіки життєвого й наукового психологічного знання між академічною, практичною й нетрадиційною психологією;
- ознайомлення зі сферами використання психологічних знань у суспільній практиці й видами діяльності професійного психолога;
- вивчення етичного кодексу психолога;
- отримання уявлень про міжнародні аспекти розвитку сучасної психології, ознайомлення з українськими та закордонними професійними спільнотами.

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з двох навчальних модулів: модуль 1: «Професія “практичний психолог”» та модуля 2 «Види діяльності практичного психолога», кожен з яких є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ

Модуль 1. ПРОФЕСІЯ «ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ»

ТЕМА 1.1. ПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА І ПРОФЕСІЯ

План

1. Історія становлення психологічної науки і психологічної практики.
2. Структура сучасної психології.
3. Перспективи розвитку психології. Національна система соціально-психологічної служби.

Питання практичного заняття

1. Загальне уявлення про професію.
2. Професія як діяльність і галузь прояву особистості.
3. Класифікація психологічних професій: теоретична психологія, прикладна психологія, практична психологія.

Практичне завдання

Проаналізуйте та надайте своє бачення значення міфів у професійній діяльності психолога.

Міфи:

1. *Психологія – наука, що все знає про людину і її душу, а психолог, який оволодів цією наукою, – людина, що «бачить людей наскрізь».*

2. *Психолог – людина, від природи наділена особливими здібностями до спілкування з іншими і розуміння інших.*

3. *Психолог – людина, що вміє керувати поведінкою, почуттями, думками інших, спеціально цьому навчена і володіє відповідними техніками (наприклад, гіпнозом).*

4. *Психолог – людина, яка досконально знає саму себе і володіє собою в будь-яких обставинах.*

5. *Психолог – мудрець, що знає про життя більше за інших, і його місія – вказувати істинний шлях страждаючим, людям, які заплутались, порадами та настановами.*

Групове обговорення. Позитивний та негативний вплив міфів на професійну діяльність практичного психолога.

Основні поняття: психологія, психолог, міфи про професію.

ТЕМА 1.2. ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Освітньо-професійна програма підготовки практичного психолога.
2. Освітньо-професійна програма спеціальності.
3. Уміння практичного психолога.

Питання практичного заняття

1. Посадові обов'язки та вимоги до кваліфікації практичного психолога.
2. Особливості підготовки практичних психологів у різних країнах світу.

Практичні завдання

1. Наведіть приклади коли порушуються основні статті конвенції про права дитини.
2. Наведіть приклади коли порушуються основні статті декларації прав людини.

Групове обговорення. Роль практичного психолога в збереженні психічного здоров'я особистості в різних країнах світу.

Основні поняття: професійна підготовка, освітньо-професійна програма, знання, уміння, програмні результати навчання, кваліфікація практичного психолога.

ТЕМА 1.3. ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА

План

1. Професійна позиція психолога.
2. Етичний кодекс психолога.
3. Відповідальність та професіоналізм у роботі психолога.
4. Вимоги до особливостей поведінки професіонала - психолога.

Питання практичного заняття

1. Моральні норми, що регламентують діяльність практичного психолога в ситуаціях етичного вибору.
2. Професійні психологічні спілки та асоціації.

Практичні завдання

1. Опишіть існуючі професійні психологічні спілки в різних країнах світу та їх основну діяльність.
2. Наведіть приклади порушення Етичного кодексу практичного психолога.

Психологічні задачі

Проаналізуйте подані нижче ситуації та визначте відповідність дій практичного психолога нормам Етичного кодексу психолога.

Ситуація 1

До практичного психолога Олександра Т. звернулась мама учениці 1-го класу із запитом про проблеми у навчанні доньки, що на її думку пов'язані з її розлученням.

Під час консультування було зазначено, що Олександр дуже добре розуміє ситуацію клієнтки і готовий надавати їй психологічну підтримку за чашечкою кави у найближчій кав'ярні після завершення роботи.

Клієнтка почала зустрічатися з Олександром Т. щовечора, а двічі на тиждень приходила на консультацію.

Ситуація 2

Психолог закладу освіти провів психологічне дослідження рівня розвитку пізнавальних психічних процесів учнів 5-го класу. Списки результатів дослідження було опубліковано на стенді біля кабінету практичного психолога та озвучені класним керівником на батьківських зборах.

Групове обговорення. Вплив дотримання Етичного кодексу практичного психолога на професійну діяльність молодого фахівця з практичної психології.

Основні поняття: етичний кодекс, моральні норми, відповідальність, компетентність, конфіденційність, професійні спілки, професійні асоціації.

ТЕМА 1.4. ОСОБИСТІТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Критерії професійної придатності практичного психолога.
2. Модель особистості практичного психолога.
3. Особливості професійного спілкування практичного психолога.

Питання практичного заняття

1. Особистість практичного психолога і його спосіб життєдіяльності.
2. Вимоги до психологічних характеристик особистості майбутнього практичного психолога.

Практичне завдання

Напишіть твір-роздум на тему: «Моя професія –”практичний психолог”».

Групове обговорення. Які якості особистості найкраще допомагають у професійному становленні практичного психолога?

Основні поняття: емпатія, рефлексія, фрустрація, фасилітація, акцентуація характеру, асертивність, саморегуляція, мотивація, інтелект, толерантність, комунікація, інтеракція, перцепція.

ТЕМА 1.5. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА СИСТЕМИ ОСВІТИ

План

1. Основні завдання практичної психології в системі освіти.

2. Зміст діяльності практичного психолога психологічної служби.
3. Структура психологічної служби системи освіти.
4. Зміст та види роботи практичного психолога закладу освіти.

Питання практичного заняття

1. Обладнання кабінету практичного психолога та психологічний інструментарій.
2. Проблеми шкільної психологічної служби.
3. Особливості роботи практичного психолога з дітьми різних вікових груп.

Практичне завдання

Складіть план роботи практичного психолога закладу освіти на тиждень, враховуючи норми годин (додаток А).

Групове обговорення. Особливості роботи практичних психологів у державних та приватних організаціях з надання психологічної допомоги.

Основні поняття: розвиток особистості, шкільна психологічна служба, нормативні документи, плани, журнали, звіти, протоколи.

ТЕМА 1.6. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'Ї

План

1. Соціальне замовлення на діяльність практичного психолога.
2. Особливості допомоги сімейним парам на різних етапах сімейного життя.

Питання практичного заняття

1. Особливості стосунків у парі першого року шлюбного життя.
2. Сімейні стосунки між партнерами та їх родинами.

3. Вплив батьків на виховання дітей на різних етапах їх розвитку.

Практичні завдання

1. Охарактеризуйте вплив родини на стосунки молодії сім'ї.
2. Проаналізуйте особливості стилів виховання в родині та їх вплив на сучасну молодь.

Групове обговорення. Які чинники впливають на тривалість шлюбних стосунків?

Основні поняття: сім'я, діти, виховання, кохання, родина, стосунки.

ТЕМА 1.7. ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ОРГАНІЗАЦІЙ МАЛОГО БІЗНЕСУ, РЕКЛАМИ І МЕНЕДЖМЕНТУ

План

1. Специфіка змісту діяльності, завдань та функцій психологічної служби на підприємстві.
2. Характеристика досвіду роботи психологічної служби підприємства.
3. Психологічна служба організацій малого бізнесу.
4. Робота психолога з персоналом, клієнтами та засобами масової інформації; проведення рекламних кампаній.

Питання практичного заняття

1. Особливості добору персоналу в організації.
2. Мотивація персоналу в організації.

Практичне завдання

Пройдіть методику «Якоря кар'єри» (додаток Б).

Групове обговорення. Аналіз та обговорення результатів методики.

Основні поняття: професійна діяльність, кар'єра, мотивація, потреби, мета, навчання, тренінг, реклама, управління.

Модуль 2. ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

ТЕМА 2.1. ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Основні цілі та види діяльності практичного психолога.
2. Взаємозв'язок видів та напрямів діяльності практичного психолога.
3. Поняття про просвітницьку роботу практичного психолога: її мета, завдання та форми.

Питання практичного заняття

1. Особливості написання просвітницької програми.
2. Види та результативність просвітницьких заходів.

Практичне завдання

Об'єднатися в групи по 2–3 особи для розроблення та презентації просвітницької роботи. Просвітницька робота може бути у різній формі та на будь-яку психологічну тематику.

Групове обговорення. Проведення конкурсу на найкращу просвітницьку роботу.

Основні поняття: види діяльності, просвітницька робота, лекції, вебінари, семінари, конференції, фестивалі, брошури, листівки, стенди, консультації.

ТЕМА 2.2. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Визначення поняття та специфічні особливості психологічної профілактики.
2. Напрями психологічної профілактики.
3. Принципи психопрофілактики.
4. Характеристика рівнів психологічної профілактики.
5. Форми психологічної профілактики.

Питання практичного заняття

1. Особливості психопрофілактики залежно від галузі практичної психології.
2. Спільне та відмінне просвітницької та профілактичної роботи практичного психолога.

Практичне завдання

Підготуйте та продемонструйте матеріали для проведення профілактичної роботи серед різних верств населення на актуальну тематику сьогодення (наприклад, профілактика булінгу, кібербулінгу у школі).

Групове обговорення. Які найбільш дієві методи профілактичної роботи серед молоді?

Основні поняття: психопрофілактика, тренінги, групові лекції, презентації, постанови, сценарії.

ТЕМА 2.3. ПСИХОДІАГНОСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Психодіагностична робота практичного психолога. Психологічний діагноз.
2. Особливості сучасної психодіагностики та її можливості.
3. Етапи проведення діагностичного дослідження.

Питання практичного заняття

1. Етичні принципи проведення психодіагностичного дослідження.
2. Психодіагностичні методики та їх види.
3. Особливості інтерпретації результатів.

Практичне завдання

Проведіть проєктивну методику «Мапа внутрішньої країни» (додаток В).

Основні поняття: психодіагностика, респонденти, вибірка, аналіз, інтерпретація, тест, анкета, проєктивна методика.

ТЕМА 2.4. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

План

1. Мета і завдання психологічного консультування.
2. Принципи і умови психологічного консультування.
3. Види консультування: за змістом; за тривалістю.
4. Інтерв'ю як основний метод психологічного консультування, його процедура.

Питання практичного заняття

1. Особливості формулювання запиту клієнта до практичного психолога з метою консультування.
2. Методи рефлексивного слухання в роботі консультанта.

Практичне завдання

Перегляньте кінофільм «Розумник Уїлл Хантінг» (США, 1997).

Групове обговорення. Проаналізуйте позицію та дії психотерапевта, клієнта та оточення клієнта у художньому фільмі «Розумник Уїлл Хантінг» (США, 1997).

Основні поняття: психологічне консультування, інтимне консультування, сімейне консультування, ділове консультування, короткотривале, довготривале консультування.

ТЕМА 2.5. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЯК ВИД ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Поняття про психологічну корекцію.
2. Мета і завдання психокорекції.
3. Принципи психокорекційної роботи.
4. Види психокорекції.

Питання практичного заняття

1. Основні елементи психокорекційної ситуації.
2. Основні етапи психокорекції.
3. Особливості психокорекції з дітьми, підлітками та дорослими.

Практичне завдання

Підготуйте та проведіть вправи на розвиток або корекцію будь-якого психічного явища (будь-яке психічне явище, яке піддається корекції).

Групове обговорення. Які психічні явища найкраще піддаються психологічним впливам?

Основні поняття: психокорекція, психокорекційна вправа, інструкція, організація та підготовка.

ТЕМА 2.6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ НАПРЯМІВ ПСИХОТЕРАПІЇ

План

1. Проблема відмежування психотерапії та психокорекції від консультування.
2. Мета і роль психотерапевта.
3. Поняття про особливості проведення супервізії.

Питання практичного заняття

1. Роль особистісної психотерапії в професійній діяльності практичного психолога.
2. Вимоги до особистості супервізора від професійної діяльності практичного психолога.

Практичне завдання

Поясніть теоретичні особливості та методи (техніки) використання напрямів психотерапії:

- Психотерапія за Адлером.
- Юнгіанський психоаналіз.
- Системно-сімейна психотерапія.
- Когнітивно-поведінкова психотерапія.

Групове обговорення. Особливості проведення супервізії у різних напрямках психотерапії.

Основні поняття: психотерапевт, психотерапевтичний контракт, супервізія, індивідуальна супервізія, групова супервізія, аніма, анімус, тінь, система, поведінка.

ТЕМА 2.7. ПСИХОТЕРАПІЯ НА ЗАСАДАХ РІЗНИХ ШКІЛ ТА ТЕОРІЙ

План

1. Психодинамічний напрям психотерапії: особливості теоретичної бази, мета, роль психотерапевта та вимоги до його поведінки.
2. Гуманістичний напрям психотерапії.

Питання практичного заняття

Опишіть теоретичні особливості та методи (техніки) використання напрямів психотерапії:

- Логотерапія.
- Гештальт-терапія.
- Когнітивна психотерапія.
- Позитивна психотерапія.

Практичне завдання

Доберіть психологічні метафори та анекдоти як додатковий інструмент надання психологічної допомоги клієнту.

Групове обговорення. Особливості використання метафоричних карт у психотерапевтичній роботі.

Основні поняття: психотерапія, клієнт, мислення, образ, гештальт, метафоричні карти.

ТЕМА 2.8. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Особливості індивідуальних та групових форм практичної психологічної роботи.
2. Професійна взаємодія психологів. Взаємодія психолога з суміжними фахівцями.

Питання практичного заняття

1. Спеціалізація практичного психолога.
2. Робота психолога у медико-психолого-педагогічних комісіях.

Практичне завдання

Пройдіть методику дослідження установки особистості на себе «Хто Я?» (М. Кун, Т. Мак-Партланд) (додаток Д).

Групове обговорення. Аналіз та інтерпретація результатів методики.

Основні поняття: психологічна допомога, індивідуальна робота, групова робота, медико-психолого-педагогічна комісія.

ТЕМА 2.9. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК І САМОРОЗВИТОК ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Професійне самовизначення психолога після закінчення навчання у закладі вищої освіти.
2. Шляхи професійного розвитку психолога.
3. Типи професійного самовизначення як можливі орієнтири саморозвитку психолога.

Питання практичного заняття

1. Основні етапи розвитку психолога-професіонала.
2. Особливості формування професійної ідентифікації практичного психолога.

Практичне завдання

Розробіть план особистісного та професійного саморозвитку на найблищі 5–10 років.

Групове обговорення. Психологічні особливості планування та формулювання цілей.

Основні поняття: розвиток, професійне становлення, самовизначення, професійна ідентифікація.

ТЕМА 2.10. ПРОФЕСІЙНІ ДЕСТРУКЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА

План

1. Професійно зумовлені деструкції.
2. Синдром емоційного вигорання.
3. Професійна деформація.
4. Профілактика професійних деформацій та вигорання.

Питання практичного заняття

1. Проблеми професійних деструкцій та кризи розчарування в розвитку практичного психолога.
2. Проблеми самотнього й «невизнаного генія» у психології.

Практичне завдання

Пройдіть методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка (додаток Ж).

Групове обговорення. Аналіз та інтерпретація результатів методики.

Основні поняття: емоційне вигорання, професійні деструкції, розчарування, професійні деформації.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Приклади тестових завдань до модуля 1

«Професія “практичний психолог”»

Виберіть одну правильну відповідь

1. Мета психологічної допомоги клієнту полягає у:
 - а) формуванні позиції клієнта на основі власної «Я-концепції»;
 - б) переслідуванні власних цілей психолога, реалізації своїх нахилів;
 - в) наданні нових можливостей клієнту, які виявляє психолог у взаємодії з ним;
 - г) використанні максимально можливої кількості діагностичного матеріалу.
2. Важливими рисами для особистості психолога є такі:
 - а) альтруїзм, гуманістична спрямованість, розвинута емпатія;
 - б) високий рівень розвитку слухової пам'яті, переключення уваги, швидкість реакції;
 - в) критичність мислення, гнучкість, віра в успіх, постійний самоаналіз як умова самовдосконалення;
 - г) рефлексія, експресивні, комунікативні, організаторські здібності, толерантність.
3. Серед названих принципів визначте той, яким керуються в професійній діяльності практичні психологи:
 - а) принцип детермінізму;
 - б) принцип історизму;
 - в) принцип конфіденційності;
 - г) принцип коректного використання інформації психологічного характеру.
4. Зазначте, яке з наведених тверджень найбільшою мірою розкриває сутність принципу професійної компетентності в роботі практичного психолога:
 - а) досконале володіння психологічним інструментарієм;
 - б) знання особливостей прояву психіки в конкретних умовах і ситуаціях;

- в) взаємодія психолога з керівником організації на всіх етапах управління як процесу;
 - г) знання суті соціально-психологічних явищ.
5. До діагностичних умінь практичного психолога належать:
- а) уміння співпереживати; аналізувати власну поведінку;
 - б) уміння методично правильно проводити анкетування, тестування;
 - в) проводити психологічну експертизу та реабілітацію людини;
 - г) уміння виокремлювати психологічну проблему; організувати та проводити психологічне дослідження.

Приклади тестових завдань до модуля 2
«Види діяльності практичного психолога»

Виберіть одну правильну відповідь

1. Формами психопрофілактичної роботи є:
- а) лекції, бесіди, тренінгові заняття, робота «телефону довіри», психолого-педагогічні консиліуми, консультування, опитування, випуск і поширення інформаційних бюлетенів, довідників;
 - б) лекції, бесіди, корекційні заняття, робота «телефону довіри», психолого-педагогічні консиліуми, виставки літератури, опитування, випуск і поширення інформаційних бюлетенів, довідників;
 - в) лекції, бесіди, тренінгові заняття, робота «телефону довіри» та «пошти довіри», психолого-педагогічні консиліуми, консультування, моніторинг умов праці, індивідуальна психотерапія.
2. Види психологічного консультування за тривалістю:
- а) разова консультація, діагностичне консультування, тривале консультування, консультування дитини;
 - б) разова консультація, середньострокове консультування, короткострокове консультування, тривале консультування;

- в) психологічне консультування, діагностичне консультування, рекомендаційне консультування;
- г) середньострокове консультування, рекомендаційне консультування, консультування батьків, короткострокове консультування.

3. Прояв теплоти і поваги, уміння прийняти клієнта таким, яким він є, не оцінювати і не засуджувати його норми і цінності, стиль життя і поведінку складає сутність:

- а) принципу конфіденційності зустрічей із психологом;
- б) принципу доброзичливого і безоцінного ставлення до клієнта;
- в) принципу добровільності;
- г) принципу особистих відносин між психологом і клієнтом.

4. Робота психолога над розширенням уявлень клієнта про себе, конкретну ситуацію, навколишню дійсність, унаслідок якої клієнт починає по-новому оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти поведінки в ній є:

- а) метою просвітницької роботи практичного психолога;
- б) метою психодіагностичної роботи практичного психолога;
- в) метою психоконсультативної роботи практичного психолога;
- г) метою профілактичної роботи практичного психолога.

5. Прогнозування можливих ускладнень у житті та професійній діяльності, виявлення умов їх попередження та забезпечення цих умов є:

- а) метою психодіагностичної роботи практичного психолога;
- б) метою профілактичної роботи практичного психолога;
- в) метою просвітницької роботи практичного психолога;
- г) метою психоконсультативної роботи практичного психолога.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТУ З ДИСЦИПЛІНИ «ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ»

1. Визначте особливості діяльності практичного психолога, прикладного психолога та психолога-теоретика.
2. Опишіть основні принципи Етичного кодексу психолога.
3. Охарактеризуйте посадові обов'язки та вимоги до кваліфікації практичного психолога.
4. Охарактеризуйте основні професійні вміння практичного психолога.
5. Опишіть основні складові професійної придатності особистості практичного психолога.
6. Опишіть роль професійних спілок та асоціацій у роботі практичного психолога.
7. Опишіть специфіку роботи практичного психолога в організації малого бізнесу.
8. Опишіть специфіку роботи практичного психолога в психологічній службі системи освіти.
9. Опишіть основні етапи процедури психодіагностичного обстеження.
10. Опишіть основні вимоги до місця проведення психологічного консультування.
11. Охарактеризуйте цілі та форми просвітницької діяльності практичного психолога.
12. Охарактеризуйте особливості психодіагностичної діяльності практичного психолога.
13. Охарактеризуйте особливості психопрофілактичної діяльності практичного психолога.
14. Охарактеризуйте особливості психокорекційної діяльності практичного психолога.
15. Опишіть основні види психологічного консультування.
16. Опишіть основні етапи психодіагностичного дослідження.
17. Опишіть, які форми профілактичної роботи застосовує практичний психолог у своїй роботі.
18. Охарактеризуйте основні принципи психокорекційної діяльності практичного психолога.
19. Охарактеризуйте основні етапи психокорекційної роботи.

20. Визначте відмінності психологічного консультування та психотерапії.

21. Охарактеризуйте один із напрямів психотерапії.

22. Опишіть можливі професійно зумовлені деструкції у роботі практичного психолога.

23. Охарактеризуйте основні прояви синдрому емоційного вигоряння.

24. Охарактеризуйте методи профілактики професійних деформацій та вигоряння.

25. Охарактеризуйте основні шляхи професійного розвитку психолога.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основний

1. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2020. 256 с.
2. Іванова О. В., Москалюк Л. М., Корсун С. І. Психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2019. 184 с.
3. Мушкевич М. І. Супервізія : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.
4. Савчин М. В., Гавриш З. С. Вступ до спеціальності «Психолог та практичний психолог»: навч. посіб. Івано-Франківськ: Місто Н.В., 2020. 400 с.

Додатковий

5. Безпечний простір. Корекційно–розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.метод. посіб. / С. О. Богданов, Т. Б. Гніда, О. В. Залеська та ін. / заг. ред. : В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панка. Київ : унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.
6. Інтервізія для психологів: простий та корисний посібник / упоряд.: О. Павлишина, Т. Руденко. Київ, 2019. 28 с.
7. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / С. О. Богданов а ін.; заг. ред.: В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панка. Київ: унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 208 с.
8. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л.М. Карамушки. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Норми часу на основні види роботи практичного психолога в закладі освіти

№ з/п	Найменування видів роботи	Одиниці виміру	Норми часу (год.)
	<i>Організаційно-методична</i>		
1	Складання плану на місяць	План	2,5
	Складання плану на рік	План	6,0
2	Складання звіту за семестр	Звіт	4,0
	Складання звіту за рік	Звіт	8,0
3	Підготовка до тренінгів	Один захід	7,0
4	Підготовка до педконсиліумів	Один захід	5,0
5	Підготовка до виступів на батьківських зборах, нарадах	Один захід	3,0
6	Підготовка до виховних годин, занять з учнями	Один захід	3,0
7	Робота в бібліотечі	Місяць	8,0
8	Консультації в Центрі	Місяць	5,0
9	Участь в нарадах, семінарах	Місяць	8,0
	<i>Психодіагностика</i>		
10	Індивідуальна діагностика (обстеження і обробка)	Один учасник	6,0
11	Групова діагностика (обстеження і обробка)	Одна група	16,5
	<i>Консультування</i>		
12	Дошкільники	Одна консультація	1,0
	Початкові класи	Одна консультація	1,0
	Середні класи	Одна консультація	1,5
	Старші класи	Одна консультація	2,0
	Педпрацівники	Одна консультація	1,5
	Батьки	Одна консультація	2,0

Закінчення додатка А

№ з/п	Найменування видів роботи	Одиниці виміру	Норми часу (год.)
13	Профконсультація класників 9-ти	Одна консультація	3,0
	Профконсультація класників 11-ти	Одна консультація	5,0
	<i>Корекційна і розвивальна</i>		
14	Індивідуальна	Один учасник	30,0
	Групова	Одна група	40,0
	<i>Психологічна просвіта</i>		
15	Виступ перед батьками, дітьми, вчителями	Один виступ	Фактично використаний час
	<i>Навчальна діяльність</i>		
16	Викладання матеріалу за програмою факультативу, гуртка	Одне заняття	1,0
	<i>Зв'язки з громадськістю</i>		
17	Відвідування дитини вдома	Один захід	2,0
18	Відвідування батьків за місцем роботи	Один захід	3,0
19	Вирішення питань з місцевими органами виконавчої влади	Один захід	2,5

Методика «Якорі кар'єри» Е. Шейна

Наскільки важливим для вас є кожне твердження?

Обведіть кружечком ту кількість балів наскільки, на вашу думку, це твердження для вас є важливим (від 1 до 10)

Наскільки це важливо для вас?	Зовсім					Дуже														
	неважливо										важливо									
1. Будувати свою кар'єру в межах конкретної наукової чи етнічної сфери	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Здійснювати спостереження і контроль за людьми, впливати на них на всіх рівнях	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Мати можливість робити все по- своєму і не бути обмеженим правилами будь-якої організації	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом і соціальною захищеністю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Застосовувати своє вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Працювати над проблемами, які майже неможливо вирішити	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Вести такий спосіб життя, щоб інтереси сім'ї та кар'єри були зрівноважені	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Створити і побудувати щось таке, що буде повністю моїм винаходом або ідеєю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Продовжити роботу за спеціальністю, ніж отримати вищу посаду, не пов'язану з моєю спеціальністю	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Бути першим керівником в організації	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Продовження додатка Б

Наскільки це важливо для Вас?	Зовсім					Дуже														
	неважливо										важливо									
11. Мати роботу, не пов'язану з режимом або іншими організаційними обмеженнями	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Працювати в організації, яка забезпечить мені стабільність на тривалий період	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Застосувати свої вміння та здібності на те, щоб зробити світ кращим	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Змагатися з іншими і перемагати	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Будувати кар'єру, яка б дозволила мені порушувати свій спосіб життя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Створити нове комерційне підприємство	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Присвятити все життя обраній професії	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Отримати високу керівну посаду	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Мати роботу, яка дає максимум свободи й автономності у виборі змісту занять, часу виконання тощо	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Залишатися на одному місці проживання, ніж переїхати у зв'язку з підвищенням	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Мати можливість використовувати свої вміння й талант для служіння важливій меті	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Наскільки ви згодні з наведеними твердженнями?																				
22. Єдина справжня мета моєї кар'єри — це знаходити та вирішувати складні проблеми, незалежно від того, у якій галузі вони виникли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Продовження додатка Б

Наскільки ви згодні з наведеними твердженнями?	Зовсім					Дуже														
	неважливо										важливо									
23. Я завжди прагну приділяти увагу моїй сім'ї і кар'єрі	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Я завжди знаходжусь у пошуку ідей, які дають мені можливість розпочати й побудувати власну справу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Я погоджуся на керівну посаду тільки у тому випадку, якщо вона знаходиться у сфері моєї професійної компетенції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Я хотів би досягти такого статусу в організації, який би дав можливість спостерігати за роботою інших людей та інтегрувати їх діяльність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. У моїй професійній діяльності я більш за все турбувався про свою свободу та автономність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Для мене важливіше прожити там де й раніше, ніж отримати нове призначення чи нову роботу в іншій місцевості	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Я завжди шукав роботу, на якій би міг приносити користь людям	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Змагання та виграш – це найбільш цікаві та хвилюючі сторони моєї кар'єри	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Кар'єра має сенс лише в тому випадку, якщо вона дозволяє вести той спосіб життя, який мені до вподоби	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Підприємництво становить центральну частину моєї кар'єри	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Я швидше залишив би організацію, ніж почав займатися роботою, не пов'язаною з моєю професією	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Продовження додатка Б

Наскільки ви згодні з наведеними твердженнями?	Зовсім					Дуже														
	неважливо										важливо									
34. Я вважатиму, що досяг успіху в кар'єрі лише тоді, коли стану керівником високого рівня в солідній організації	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35. Я не бажаю, щоб мене обмежувала якась організація або світ бізнесу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36. Я надав би перевагу організації, що забезпечує тривалий контакт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37. Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої і корисної мети	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38. Я відчуваю себе успішним лише тоді, коли постійно залучений у ситуацію вирішення складних проблем і в змагання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39. Обрати та підтримувати певний спосіб життя важливіше, ніж досягати успіхів у кар'єрі	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40. Я завжди хотів започаткувати власний бізнес	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41. Я надаю перевагу роботі, не пов'язаній з відрядженнями	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Бланк для відповідей

Професійна компетентність	
Менеджмент	
Автономія (незалежність)	
Стабільність роботи	
Стабільність місця проживання	
Служіння	
Виклик	
Інтеграція стилів життя	
Підприємництво	

Ключ до методики

Кар'єрна орієнтація	Питання опитувальника					
Професійна компетентність	1	9	17	25	33	5
Менеджмент	2	10	18	26	34	5
Автономія (незалежність)	3	11	19	27	35	5
Стабільність роботи	4	12			36	3
Стабільність місця проживання			20	28	41	3
Служіння	5	13	21	29	37	5
Виклик	6	14	22	30	38	5
Інтеграція стилів життя	7	15	23	31	39	5
Підприємництво	8	16	24	32	40	5

Обробка результатів

Потрібно підсумувати результати по кожній із шкал та визначити середнє значення за кожною шкалою. Потім порівняйте отримані значення.

1. *Професійна компетентність.* Люди з такою орієнтацією прагнуть бути майстрами своєї справи, для них надто важливий успіх у професійній галузі. Швидко втрачають зацікавленість до роботи, яка не дозволяє розвивати власні професійні здібності. Шукають визнання своїх талантів, яке повинне виражатися у статусі, що відповідає їх майстерності. Вони готові керувати іншими у межах своєї компетентності, але управління не викликає в них особливого інтересу. Більшість розглядають управління лише як необхідну умову для просування у своїй професійній галузі. Це найбільша група в організаціях, що забезпечує прийняття компетентних рішень.

2. *Менеджмент.* Особистість орієнтована на інтеграцію зусиль інших людей, повноту відповідальності за кінцевий результат та поєднання різних функцій організації. Людина з цією кар'єрною орієнтацією вважатиме, що не досягла цілей своєї кар'єри, доки не отримає посаду, на якій керуватиме різними сторонами діяльності організації: фінансами, маркетингом, виробництвом продукції, розробками, продажами.

3. *Автономія.* Особистість прагне звільнення від організаційних правил, вимог та обмежень. Яскраво виражена потреба все робити на свій розсуд, самому вирішувати, коли, над чим і скільки працювати. Така людина не хоче підкорятися правилам організації. Готова відмовитися від просування по службі та інших можливостей заради збереження своєї незалежності. Така людина готова працювати в організації, що забезпечує достатній рівень свободи, не відчуватиме відданості організації та відкидатиме всі обмеження її автономності.

4. *Стабільність.* Головна потреба – це безпека та стабільність для того, щоб життєві події можна було передбачити. Перша група стабільних людей переважно орієнтована на стабільність місця роботи: шукає місце роботи в такій організації, що забезпечує певний термін служби, має гарну репутацію, турбується про пенсіонерів, виплачує великі пенсії, виглядає надійно у своїй галузі. Це люди організації. Відповідальність за управління кар'єрою вони повністю покладають на наймача. Друга група орієнтована на стабільність місця проживання: «пускає коріння» у певному географічному місці, може змінювати роботу, якщо це не пов'язане зі зміною місця. Люди, орієнтовані на стабільність, можуть бути талановитими і підійматися на високі посади в організації, але відмовляються від роботи, нових можливостей, якщо це загрожує тимчасовими незручностями.

5. *Служіння.* Головні цінності такої людини — це люди та робота на їх благо. Людина такої орієнтації не працюватиме в організації, яка має цілі та цінності, що суперечать її власним. Відмовиться від роботи та просування по службі, якщо вона може реалізувати головні цінності життя.

6. *Виклик.* Основні цінності такої людини — конкуренція, перемога над іншими, подолання перешкод, вирішення складних завдань. Людина ніби «кидає виклик», соціальна ситуація оцінюється з позиції «програв — виграв». Процес боротьби чи перемоги є для неї важливішим, ніж конкретна діяльність чи професія. Новизна, різноманітність та виклик — це основні цінності, а якщо все дуже просто, така людина нудьгує.

7. *Інтеграція стилів життя.* Людина орієнтована на інтеграцію різних сторін життя. Вона не бажає, щоб в її житті домінувала тільки сім'я чи кар'єра, або саморозвиток. Намагається все це збалансувати. Така людина більше цінує своє життя в цілому — де живе, як вдосконалюється, — ніж конкретну роботу, кар'єру, організацію.

8. *Підприємництво.* Прагне створювати щось нове, хоче долати перешкоди, готова до ризику. Не бажає працювати на інших, хоче мати власну «марку», власну справу. Фінансове багатство. Це не завжди творча людина, для неї головне — створити власну справу, концепцію, організацію, збудувати її так, щоб це стало продовженням її самої. Вона продовжуватиме справу. Навіть тоді, коли переслідуватимуть невдачі і вона буде змушена ризикувати.

ДОДАТОК В

ВПРАВА «МАПА ВНУТРІШНЬОЇ КРАЇНИ»

(Т.Д. Зінкевич-Євстігнєєва)

Мета: самопізнання, мотивація до саморозвитку.

Інструкція: Для ефективної самореалізації людині необхідно ясно і чітко уявляти свою мету. Проте образ мети, як айсберг. Вершину його ми усвідомлюємо, але велика частина залишається прихованою. І саме прихована частина айсбергу найсильніше впливає на наші мотиви, бажання, формує наші особливості. Тому для ефективної роботи в команді і самореалізації важливо дослідити приховану частину айсберга, тобто внутрішні, неусвідомлені процеси. І це зовсім непросто, оскільки звичайні тести тут не допоможуть.

Вам належить відправитися в подорож у власний внутрішній світ, в країну вашого внутрішнього світу.

Ви можете запитати: «Як ми відправимося туди, куди неможливо прийти, все розглянути, доторкнутися руками»? Ви абсолютно праві, цієї країни немає на політичній мапі світу, туристичні агенції не продають путівок і не організують екскурсії туди. Щоправда, в казках є вказівка на те, що якісь герої там побували і надалі досягли успіху. Пам'ятаєте завдання:

«Піди туди – не знати куди, принеси того – не знати чого»? Ось зараз вам якраз і належить підготуватися до подібної подорожі. Отже ...

Без чого досвідчений мандрівник не відправиться в подорож? Звичайно, без мапи. Але, скажіть, чи бачили ви в продажі мапу внутрішньої країни? Дійсно, такі мапи не продаються. Що ж робити? Доведеться малювати мапу самостійно. З чого почнемо?

Спочатку покладіть перед собою аркуш паперу. Тепер задумайтеся про контур, який визначає межі країни. *Контур утворює силует країни.* На що схожий силует внутрішньої країни? Одні мандрівники вважають, що контур внутрішньої країни повинен нагадувати силует людини, інші – малюють символ серця, треті – обводять свою долоню, четверті – зображують фантастичний контур ... Мудреці кажуть, що розум тут не допоможе, що тільки серце і рука мандрівника знають силует його внутрішньої країни. Будь ласка, візьміть олівець і дайте можливість своїй руці намалювати замкнутий контур країни.

Який ландшафт цієї країни? Щоб побачити її необхідно розфарбувати внутрішній простір країни, обмежений контуром. Головне – не думати довго, а просто легко вибирати олівці і розфарбовувати мапу країни ... Ймовірно, там з'явиться особливий ландшафт: гори і долини, низовини і височини, річки, моря, озера, ліси, долини, галявини, пустелі, болота ...

Отже, мапа внутрішньої країни готова. Це прекрасно. Але скажіть, будь ласка, чи можна користуватися цією мапою? Схоже, поки це важко. Чому? Чогось не вистачає? Для того аби прочитати мапу, потрібні умовні позначення! Зазвичай таблиця умовних позначень поміщається внизу або збоку мапи. Якщо ваша мапа зайняла весь аркуш, можете помістити таблицю позначень на його звороті.

Будь ласка, зробіть на своєму аркуші напис «Умовні позначення на мапі». Тепер потрібно скласти таблицю умовних позначень. Кожен колір, використаний при розфарбовуванні мапи, винесіть у таблицю умовних позначень у вигляді невеликого кольорового прямокутника. Якщо ви використали

червоний колір, у таблиці позначень з'явиться червоний прямокутник; якщо ви використовували зелений колір, у таблиці з'явиться зелений прямокутник, і так далі.

Розмістіть кольорові прямокутники один під одним, як це зазвичай роблять картографи. Якщо ви ввели спеціальні значки для позначення річок, водойм, боліт, лісів, полів, гір, їх також необхідно навести у таблиці умовних позначень. Отже, частина всього того, що можна спостерігати на мапі, у вас з'явилась у таблиці умовних позначень.

Тепер необхідно присвоїти кожному кольоровому прямокутнику, кожному значку особливе значення. Оскільки це мапа внутрішньої країни, то і її ландшафт буде пов'язаний з вашими внутрішніми процесами – думками, почуттями, бажаннями, станами. Можуть з'явитися галявини Роздумів, ліси Бажань, печери Страхів, моря Любові, річки Мудрості, болота Непорозуміння, піки Досягнень та інше. Який внутрішній процес, почуття, думка, бажання позначено – вирішувати тільки вам. Це ваша країна, це ваша мапа. Не варто довго думати, перше, що спадає на думку, буде найправильнішим ...

Отже, мапа готова. Тепер по ній легко орієнтуватися, особливо, якщо знати напрямок.

Що роблять мандрівники, збираючись у дорогу? Вивчають мапу і прокладають маршрут своєї подорожі. Насамперед вони намічають мету. Інакше, навіщо вирушати в дорогу?

Будь ласка, візьміть яскравий олівець або ручку, уважно розгляньте мапу і відзначте прапорцем мету передбачуваної подорожі. Тобто, місце на мапі, у якому ви хочете опинитися. Цей значок назвемо «прапорець цілі».

Тепер уважно розгляньте кордони країни. І відзначте особливим прапорцем місце, у якому ви плануєте увійти в цю країну. Цей значок назвемо «прапорець входу».

Отже, у вас є два прапорці: прапорець цілі, який позначає місце, що є метою вашого шляху; і прапорець входу, що позначає місце, з якого почнеться ваш шлях.

Тепер потрібно прокласти маршрут до цілі. Подивіться, де розміщений прапорець цілі і як до нього краще дістатися. Як ви

підете від прапорця входу до прапорця цілі? Будь ласка, позначте свій маршрут пунктиром або невеликими стрілочками.

Подорож і називається подорожжю, бо передбачає повернення додому. Проклавши маршрут до мети свого шляху, досвідчений мандрівник розглядає варіанти повернення додому, виходу з країни. Будь ласка, розгляньте уважно свою мапу і відзначте особливим прапорцем місце, де ви плануєте залишити країну. Цей значок назвемо «прапорець виходу». Іноді він збігається з прапорцем входу, іноді – ні. Прокладіть маршрут від прапорця цілі до прапорця виходу.

Отже, у вас є мапа, є мета подорожі і маршрут. А значить, є готовність до подорожі власною внутрішньою країною.

Але кажуть, якщо детально розглянеш маршрут своєї подорожі, то наче б зробиш її. Уявіть собі, що ви повернулися з подорожі, поклали перед собою аркуш паперу і написали: «Це подорож навчила мене ...» Будь ласка, закінчіть фразу.

А тепер уважно розгляньте свій маршрут і відзначте будь-яким значком ту точку свого шляху, в якій, як вам здається, ви перебуваєте зараз. Дякую!

Сім ключів

Це завдання належить до проєктивним тестам і дає змогу досліджувати несвідомі образи цілей, шляхи їх досягнення, а також індивідуальні особливості людини.

1. Енергія малюнка

Енергія малюнка – це особливе відчуття від малюнка; почуття, які викликає мапа. За своїм відчуттям ви легко визначите, чиї мапи найбільш «співзвучні» особисто вам. Визначивши «співзвучні» малюнки, ви виявите тих членів групи, хто близький вам за світосприйняттям, за внутрішнім ритмом, за енергетикою. Іноді можна зробити дивовижні відкриття: побачити добре знайому людину зовсім інакше і відчутти близькість по духу.

З іншого боку, трапляються і неприємні відкриття: малюнок людини, на яку ви розраховуєте, яку вважаєте найсильнішою, викликає неприємні, тривожні, дивні відчуття. Нехай вас це не лякає. На енергетику малюнка сильно впливає актуальний

психоемоційний стан людини: якщо вона засмучена, переживає стрес, навіть якщо вона це гарно приховує, її стан відіб'ється в енергетиці малюнка. Тому, якщо вас насторожила енергетика малюнка людини, на яку ви «робите ставку» в команді, не поспішайте засмучуватися. Не виключено, що в даний момент їй просто необхідна дружня підтримка.

2. Місце розташування прапорця цілі

Прапорець цілі розташований на деякій території. Подивившись в таблицю умовних позначень, ви зможете дізнатися її назву. Назва території, на якій розташований прапорець цілі, – це метафора неусвідомленого, інтуїтивного прагнення автора мапи. В цьому разі ваша неусвідомлена мета.

3. Розташування прапорця мети щодо центру мапи

Прапорець мети може бути розташований у центрі мапи або зміщений щодо центру праворуч, ліворуч, вгору або вниз.

Якщо прапорець мети розташований у центрі мапи, образ мети є інтегруючим для особистості автора. Досягнення даної мети дозволить гармонізувати його стан, світовідчуття, знайти спокій і стабільність. З іншого боку, центральне положення прапорця мети вказує на здатність автора знаходити спільне в різних точках зору, координувати, балансувати, врівноважувати різноманітні процеси в команді. Якщо у вас прапорець мети розміщений у центрі, значить, у команді ви будете не тільки лідером, а й координатором. Тому для вас особливо важливо підтримувати в собі стан емоційної стабільності. Свою внутрішню впевненість і комфорт ви будете поширювати на всіх членів команди.

Усю мапу ви можете умовно розділити на три рівні частини по вертикалі, і три рівні частини по горизонталі. Кожна вертикаль і горизонталь має символічне значення.

По горизонталі

Верхня частина символізує ментальні процеси: думки, ідеї, фантазії, плани.
Центральна частина символізує емоційні процеси.
Нижня частина символізує сферу реальних дій, реалізацію планів, землю, ґрунт під ногами.

По вертикалі

<p>Ліва, «жіноча частина» символізує минуле, те, що людина вже має, на що може спиратися.</p> <p>Ліва частина також може символізувати внутрішній світ людини, відображати її глибинні особистісні процеси. Інтроверсія.</p>	<p>Центральна частина символізує сьогодення, актуальні для людини процеси, те, про що вона думає, до чого прагне, що є для неї значущим.</p>	<p>Права «чоловіча, частина» символізує майбутнє, соціальні процеси, взаємини в соціумі, спрямованість у майбутнє.</p> <p>Екстраверсія.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Якщо прапорець мети міститься у верхній частині мапи, можна говорити про схильність автора малюнка до ментальних побудов. Якщо прапорець мети розташований у верхній правій частині мапи, перед вами «генератор ідей», людина, налаштована на майбутнє. Їй неважко шукати і знаходити нові, нестандартні рішення. Припустимо, така комбінація спостерігається на вашій мапі. Це означає, що в команді ви займете місце «локомотива історії», будете вражати соратників нестандартними рішеннями, ідеями, комбінаціями, які вони повинні будуть довести до розуму, реалізувати. Однак, якщо всі члени вашої команди – «генератори ідей», то вам доведеться шукати гідних «реалізаторів» або у своїй команді, або у команді партнерів, колег.

Гарних «реалізаторів» ви знайдете одразу – в їх мапах прапорець мети розташований в нижній частині. Зсув прапорця мети в праву частину властивий людям, орієнтованим у майбутнє, які прагнуть до соціальних досягнень, інновацій. Однак у команді потрібні і ті, хто буде зберігати традиції, пропонувати добре зарекомендовані методи роботи, – у цих людей прапорці мети зміщені в ліву частину.

Добре, якщо у вашій команді є всі типи:

✓ Відтак центристи (прапорець мети розташований у центрі) уміють врівноважувати і координувати внутрішньокорпоративні процеси.

✓ Праві (прапорець мети зміщений праворуч) вміють сміливо дивитися в майбутнє, будувати зовнішні зв'язки команди.

✓ Ліві (прапорець мети зміщений ліворуч) вміють «зберігати традиції», забезпечувати стабільність команди.

✓ Генератори (прапорець мети зміщений вгору) здатні продукувати нові ідеї, комбінації, підходи.

✓ Реалізатори (прапорець мети зміщений униз) здатні практично реалізовувати, здійснити задумане командою, зробити казку бувальщиною.

Отже, така команда непереможна.

4. Характер маршруту

Тепер область ваших досліджень – маршрут від прапорця входу до прапорця мети, лінія маршруту і його характер розкажуть вам про те, яким чином і за яким сценарієм людина схильна домагатися бажаного, йти до своєї мети.

Питання для аналізу шляху до мети

✓ Якими територіями пролягає маршрут до мети?

Аналіз маршруту дозволить вам зрозуміти, чи схильні ви або члени вашої групи до неусвідомлених «придуманих» перешкод на шляху до досягнення мети. Найчастіше людина сама знаходить обмеження і пастки. Як говорив відомий сатирик: «Ми самі собі придумуємо труднощі, а потім мужньо їх долаємо».

Якщо на маршруті немає явних пасток і перешкод, це означає, що ви не схильні самі собі створювати труднощі. Розглядаючи свій маршрут, ви просто побачите, як буде змінюватися ваш стан у міру просування до мети.

✓ Маршрут прокладений по прямій, або петляє по всій країні? Це спостереження дозволить вам визначити стратегію руху до мети. Є люди, які йдуть прямо, не звертаючи, не відволікаючись. Пам'ятаєте, у фільмі «Чародії» Івана вчили проходити крізь стіну? Для цього було необхідно бачити мету і вірити в себе. Обидві умови є у тих, чий шлях прокладений по прямій.

Щоправда, у таких людей є одна особливість: вони можуть бути одержимі метою. З одного боку, це добре, але, з іншого – це може заважати їм бачити «маленькі чудеса повсякденності».

Якщо шлях петляє по країні, це означає, що автор мапи людина творча, яка захоплюється, допитлива. Їй хочеться скрізь побувати, все подивитися в країні. Це прекрасно. Але якщо ви доручите такій людині конкретне завдання, яке потрібно виконати слідуючи певною технологією, будьте готові до того, що вона все одно поставиться до справи творчо (тобто відійде від технічного завдання).

✓ Чи є на маршруті території, де спостерігається «ходіння по колу»?

Територія, по якій доводиться «ходити по колу», або є каменем спотикання, невирішеною проблемою, або значущим для людини ресурсним станом.

5. Розташування прапорця входу і прапорця виходу

Прапорець входу і прапорець виходу задають початок і кінець шляху. Вони можуть бути розташовані в п'яти основних комбінаціях.

Розташування та інтерпретація:

1. Прапорець входу і прапорець виходу збігаються (або містяться в одній частині мапи). Людина приходить до того, з чого почала, але на новому рівні, з новими знаннями, символізує завершення циклу «спіралі життя» і перехід на наступний рівень. Людина вміє вчитися на власному досвіді, гармонійно доводити справу до кінця.

2. Прапорець входу розміщений у нижній частині, прапорець виходу – у верхній. Людина схильна йти від практики – до теорії. Спочатку діє, пробує, потім осмислює. Дослідник, що йде емпіричним шляхом – людина справи.

3. Прапорець входу міститься у верхній частині, прапорець виходу – в нижній. Людина схильна йти від теорії – до практики. Вона вміє спочатку все обміркувати, зважити, потім перейти до справи.

4. Прапорець входу розміщений в лівій частині, прапорець виходу – в правій. Перш ніж прийняти рішення, почати будь-яку

справу, людина може переживати, усвідомлювати стратегію, тривожитися, але, почавши рухатись, знаходить почуття перспективи, вміє використовувати колишні напрацювання команди в нових справах.

5. Прапорець входу знаходиться в правій частині, прапорець виходу – в лівій. Людина вміє тонко відчувати різні нові віяння, має «нюх», «чуття» на щось вигідне і перспективне. Вміє поєднувати інноваційне в традиційне.

6. Урок подорожі

Тут потрібно зосередити свою увагу на продовженні фрази: «Ця подорож навчила мене...». Вона розповість вам про те, над чим у даний момент «працює» ваш внутрішній світ, над чим ви роздумуєте, які питання неусвідомлено вирішуєте, у якому напрямку розвиваєтеся.

Як говорили мудреці: «Щоб потрапити в ціль, потрібно побачити її досягнутою». Кожна дія, рішення, подорож містять деякий урок. Якщо вам вдасться «вирахувати» його задалегідь, то він і з'явиться як та «досягнута мета».

Продовжуючи задану фразу, ви фактично відкриваєте сенс поточного життєвого уроку. Тому ваш наступний крок може бути таким: переформулюйте продовження фрази так, щоб вийшов життєстверджувальний девіз. Наприклад: «Ця подорож навчила мене перш за все вірити у свої сили і досягати успіху». В цьому разі девіз може звучати так: «Вірячи у свої сили, я досягну успіху!»

Девіз потрібно написати яскравим чорнилом і повісити в тому місці, куди найчастіше падає ваш погляд. Це свого роду афірмація, самонавіювання, яке налаштовує вас на «робочу хвилю».

Коли мине деякий час, ви змінитесь, і девіз втратить свою актуальність. Його можна замінити новим, попередньо повторивши завдання методики «Мапа внутрішньої країни».

7. Точка актуального стану

Це останнє завдання. Точка актуального стану покаже, на якій території ви або член вашої команди перебуваєте зараз. Точка актуального стану розташовується до або після «прапорця мети».

Якщо ваша точка актуального стану розміщена до прапорця мети і те ж саме спостерігається у членів вашої команди, значить, ваша загальна енергія досягнення велика. Мета, як маяк, освітлює шлях і додає сили.

Якщо точка актуального стану розміщена після прапорця мети, це означає, що автор мапи пережив радість досягнення і зараз йому потрібно сформулювати нову мету. Іноді цей процес займає багато часу.

Отже, маючи сім ключів, ви зможете «прочитати» власну мапу внутрішньої країни. Надалі вам належить запропонувати членам своєї команди зробити те ж саме, використовуючи наведені тут ключі і спільно вивчаючи й обговорюючи результати.

ДОДАТОК Д

Методика дослідження установки особистості на себе (М. Кун, Т. Мак-Партланд).

Інструкція. Дайте, будь ласка, 20 відповідей (по можливості) на запитання «Хто я»?

1.	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

Обробка результатів:

Рівень самопрезентації визначається за загальною кількістю відповідей:

- низький рівень – менше 8-и відповідей;
- середній рівень – 9–17 відповідей;
- високий рівень – 18–20 відповідей.

Якісний контент-аналіз відповідей (в інтерпретації О. І. Бондарчук):

- 1) освітньо-професійні характеристики (студент, бакалавр, психолог, практичний психолог);
- 2) індивідуально-вікові (стать, вік, людина, істота);
- 3) сімейні (дружина, чоловік, син, донька);
- 4) особистісно-громадянські (особистість, українець, громадянин);
- 5) міжособистісні (друг, приятель, одногрупник, колега);
- 6) особистісно-індивідуальні (розумний, веселий, дбайливий).

Розрахувавши кількість балів за кожною групою характеристик, можна визначити їх значущість для даної особистості.

ДОДАТОК Ж

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка)

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів вашої професійної діяльності – пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилюся у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплоота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.

6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2–3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Інколи я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені дедалі менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, тому вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Утома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене суттєві проблеми.

65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Продовження додатка Ж

Бланк для відповідей

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	Сума балів 1–7
Відповідь + або –								
№ з/п	8	9	10	11	12	13	14	Сума балів 8–14
Відповідь + або –								
№ з/п	15	16	17	18	19	20	21	Сума балів 15–21
Відповідь + або –								
№ з/п	22	23	24	25	26	27	28	Сума балів 22–28
Відповідь + або –								
№ з/п	29	30	31	32	33	34	35	Сума балів 29–35
Відповідь + або –								
№ з/п	36	37	38	39	40	41	42	Сума балів 36–42
Відповідь + або –								
№ з/п	43	44	45	46	47	48	49	Сума балів 43–49
Відповідь + або –								
№ з/п	50	51	52	53	54	55	56	Сума балів 50–56
Відповідь + або –								
№ з/п	57	58	59	60	61	62	63	Сума балів 57–63
Відповідь + або –								
№ з/п	64	65	66	67	68	69	70	Сума балів 64–70
Відповідь + або –								
№ з/п	71	72	73	74	75	76	77	Сума балів 71–77
Відповідь + або –								
№ з/п	78	79	80	81	82	83	84	Сума балів 78–84
Відповідь + або –								

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі розрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12-и симптомів «вигоряння»;
 - 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигоряння»;
 - 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигоряння» — сума показників за всіма 12-а симптомами.
- У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

«Ключ»

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).
2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).
3. «Загнаність у кут»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).
4. Тривога і депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).
2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).
3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).
4. Редукція професійних обов'язків:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2).

2. Емоційне відчуження:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10).

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигоряння». Насамперед необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів: 0–9 балів — симптом не сформований; 10–15 балів — симптом на стадії формування; 16 і більше балів — симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигоряння».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигоряння». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигоряння» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів — осмислення показників фаз розвитку – «вигоряння»: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Річ у тім, що вимірювані в них явища істотно різні — реакція на зовнішні і внутрішні чинники, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна стверджувати лише про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою: 36 і менше балів – фаза не сформована; 37-60 балів – фаза на стадії формування; 61 і більше балів – фаза сформована.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ.....	4
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	17
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТУ.....	20
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	22
ДОДАТКИ.....	23

Навчальне видання

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ. ВСТУП ДО
СПЕЦІАЛЬНОСТІ
Практикум
для здобувачів вищої освіти ОС «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»

Укладачі:

ДЕМЧЕНКО Наталія Іванівна
КОКАРСЬВА Анжеліка Миколаївна
ПРОСКУРКА Наталія Миколаївна

В авторській редакції

Технічний редактор А.І. Лавринович
Коректор О.О. Крусь
Комп'ютерна верстка