



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочарова Т. М. Активізація творчого мислення молодших школярів. *Таврійський вісник освіти*, 2013. № 1. С. 150-154.
2. Деснова І. С. Генезис граматичної будови мови дитини раннього віку. *Мова як чинник формування громадянина України: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (16–17 травня 2008 р.)*, м. Запоріжжя. 2008. С. 158-167.
3. Деснова І. С., Логоша Б. М. Особливості розвитку зв'язного мовлення у дошкільнят. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції / за ред. Н.О. Пахальчук; О. П. Демченко*. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі-Поділля, 2022. Вип. 11. С. 418-421.
4. Деснова І. С. Розвиток діалогічного мовлення дітей раннього віку за допомогою віммельбухів. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції / за ред. Н.О. Пахальчук; О. П. Демченко*. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі-Поділля, 2022. Вип. 11. С. 413-416.
5. Крутій К. Л., Деснова І. С., Блашкова О. М. Особливості засвоєння дитиною дошкільного віку основних закономірностей граматичної будови рідної мови. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2022. № 8. Ч.1, С. 16-28. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-8\(346\)-1-16-28](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-8(346)-1-16-28)
6. Мазуровська О. В. Розвиток творчого мислення учнів. *Методичний посібник*. Вінниця: ММК, 2016. 138 с.
7. Никончук Н. О. До проблеми розвитку здібностей молодших школярів з низьким рівнем навчальної успішності. *Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі: тези доповідей IX наук.-практ. семінару., 24 жовт. 2019 р.* Київ: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2019. № 12. С. 64-72.
8. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.
9. Kruty K., Chorna H., Samsonova J., Kurinna A., Sorochynska O., Desnova I. Genesis of Grammatical Structure of a Preschool Child Language. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 2022. № 14, P. 495-528. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1Sup1/563>

Пучина О.В.

к. психол. наук,
доцент кафедри практичної психології,
Маріупольський державний університет

ПРАКТИКА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

Психологічна допомога в організаціях є важливим аспектом добробуту і продуктивності працівників. Вона спрямована на надання психологічної підтримки, консультацій та інтервенцій для зниження ризику професійного вигорання внаслідок стресу, поліпшення психоемоційного стану, підвищення самоповаги та забезпечення успіху в професійній сфері. З 2020р. спостерігається збільшення



попиту на психологічні послуги в організаціях різних типів і форм власності. Запити на психологічну допомогу в організаціях відбуваються з різних причин. Робота в сучасному суспільстві часто вимагає від людини високої продуктивності, зосередженості та емоційної стабільності. Проте, деякі фактори, такі як стрес, конфлікти, перевантаження або проблеми зі здоров'ям, можуть вплинути на психоемоційний стан працівників. Запит на психологічну допомогу може бути зроблений самим працівником, який відчуває психологічний дискомфорт, або за рекомендацією, якщо порушення ставлять під загрозу його роботу.

Організації можуть мати своїх психологів чи співпрацювати з психологічними центрами для надання психологічної допомоги. Психологи можуть проводити індивідуальні консультації з працівниками для виявлення їх потреб і допомоги вирішенню особистих і професійних проблем. Також можуть бути організовані групові тренінги і семінари та/або вебінари, спрямовані на вдосконалення навичок розуміння і управління емоціями, стресом, міжособистісними взаєминами тощо. Замовлення на психологічну допомогу може існувати в конфіденційному форматі, де працівник має можливість звернутися до психолога без розголошення своєї особистої інформації керівництву. Це сприяє створенню довіри та комфортного середовища для вираження проблем і пошуку шляхів їх вирішення. Замовлення на психологічну допомогу в організаціях активно сприяє збереженню психічного здоров'я працівників, підвищенню робочої ефективності, задоволенням від роботи, попереджає професійне вигорання. Компанії, які розуміють важливість психологічного благополуччя своїх працівників, приділяють належну увагу наданню психологічної підтримки та створенню сприятливого робочого середовища.

Зазначимо основні види психологічної роботи в організації:

1. Групове консультування: психолог проводить спільні заняття для декількох учасників одночасно, сприяючи обговоренню та розв'язанню психологічних проблем кожного учасника.

2. Індивідуальна терапія: психолог працює один на один з клієнтом, допомагаючи йому зрозуміти й розв'язати його проблеми та емоційні труднощі.

3. Кризова психологічна підтримка: коли клієнт переживає екстремальну ситуацію, психолог надає невідкладну допомогу для зняття стресу та зменшення негативних емоцій.

4. Консультування по телефону або онлайн: психологічна допомога, яку можна отримати безпосередньо через телефонну розмову або через відеозв'язок, що дозволяє звернутися до фахівця у віддаленому режимі.

5. Розвиток навичок самодопомоги: психолог допомагає навчити клієнта стратегіям саморегуляції, технікам релаксації та іншим способам зниження стресу.

6. Тренінги та семінари та/або вебінари: проведення спеціальних навчальних заходів для співробітників організації з метою покращення їхньої психологічної стійкості, здатності керувати стресом тощо.



7. Психологічна підтримка в рамках команди: психолог працює з групою співробітників, створюючи сприятливу психологічну атмосферу та займаючись питаннями комунікації та вирішення конфліктів.

8. Підтримка після стресових подій: психологи допомагають працівникам організації після переживання напружених або травматичних ситуацій, щоб забезпечити швидке відновлення психологічного благополуччя [3].

В сучасному цифровому світі зростає число людей, які користуються психологічним онлайн консультуванням для покращення свого емоційного та психологічного благополуччя. Основною особливістю психологічного онлайн консультування є комфорт та зручність, які цей формат надає. Завдяки Інтернету та сучасним засобам зв'язку, замовники психологічних послуг можуть отримати психологічну підтримку в будь-якому місці та в зручний для них час. Це особливо важливо для людей, які працюють на великій відстані від психологічних центрів або не мають можливості для приїзду на консультацію у зв'язку з браком часу.

Н. Афанасьєва визначає психологічне консультування як «...спрямоване на підвищену індивідуалізацію та пробудження внутрішніх ресурсів людини. Основною функцією психолога-консультанта є надання клієнту необхідної психологічної інформації, стимулювання його власних потенцій на боротьбу з психологічними труднощами і лише через брак особистісних ресурсів – участь у корекційній роботі. У зв'язку з цим зростає значущість процесу спілкування між психологом і клієнтом як рівних партнерів у взаємодії. У психологічному консультуванні клієнтами є «нормальні» люди, порушення в життєдіяльності яких, як правило, пов'язані з конкретною життєвою проблемою або ситуацією» [1, с.15].

Зазначимо основні положення щодо психологічного консультування в офлайн та онлайн форматах:

1. Центральною ланкою психологічного консультування є взаємодія психолога і клієнта.

2. Психологічне консультування допомагає людині усвідомити право обирати і діяти на власний розсуд.

3. Психологічне консультування допомагає навчатися новим паттернам поведінки.

4. Психологічне консультування сприяє всебічному розвитку особистості.

5. У консультуванні акцентується відповідальність і самостійність клієнта.

Психологічне онлайн консультування має багато переваг, які забезпечують доступність і зручність для клієнтів, збереження конфіденційності та надання додаткових ресурсів для ефективної психологічної допомоги і підтримки:

1. Доступність. Онлайн консультування дозволяє працювати з клієнтами з будь-якого місця, що відкриває доступ до психологічної підтримки для людей, які проживають в віддалених регіонах або не мають можливості фізично зустрітися із психологом.

2. Комфорт та зручність. Клієнти отримують психологічну допомогу у зручний для них час та не виходячи з власного дому/офісу, що значною мірою зберігає дорогоцінний часовий ресурс.



3. Конфіденційність, як обов'язкова умова. Онлайн консультування дозволяє зберегти конфіденційність, оскільки клієнти не зустрічаються із психологом особисто. Вони можуть бути впевнені, що їхні особисті дані залишаться в безпеці.

4. Більше ресурсів. У віртуальному середовищі психолог надає клієнтам додаткові ресурси для самостійної роботи над своїми запитамі, наприклад, психологічні вправи, практичні завдання або інші допоміжні матеріали за допомогою різних програм в інтернет просторі.

5. Ефективна комунікація. Онлайн консультування дозволяє зосередитися на словесній та письмовій комунікації, що значно полегшує висловлення емоційних та складних думок. У деяких випадках, це може привести до більш ефективного спілкування та розуміння між психологом і клієнтом.

6. Можливість використання психологом онлайн-застосунків для психодіагностики без втрати часу на складні математичні обчислення та узагальнення результатів [2].

Зазначені особливості психологічного онлайн-консультування роблять його ефективним та зручним інструментом для саморозвитку та підтримки професійного зростання цієї категорії працівників. Пріоритетними напрямками психологічної допомоги в онлайн консультуванні є когнітивно-поведінкова терапія, транзактний аналіз, психоаналіз, кризові психологічні інтервенції (EMDR) тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва, Н. Є. (2013): Моделі і способи Інтернет-консультування фахівців екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. Вип. 13. Харків: НУЦЗУ, 2013. С. 13–21.

2. Кіберпсихологія [Електронний ресурс]: електрон. метод. рекомендації до самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / уклад. А.Х. Гудімова. – Одеса: Одес. нац. Ун-т. ім. І.І. Мечникова, 2023. – 25с.

3. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андреева / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. – 384 с.

Яйленко В.Ф.,

старший викладач кафедри дошкільної освіти,
Маріупольський державний університет

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.