

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №8 Робоче місце практичного психолога

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
(протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
Бондаренко Л.О.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції

1. Поняття про робоче місце практичного психолога.
2. Матеріальне забезпечення робочого місця психолога.
3. Кімната психологічного розвантаження (релаксації).
4. Тренінгова кімната, її оформлення.

Рекомендована література:

Основна

1. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ до спеціальності. 2-ге вид. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
URL: https://ipodp.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Dutkevich_Savits_ka_Praktichna_psikhologiya_2005.pdf
2. Москальова А. С., Брюховецька О. В. Психологія: вступ до спеціальності: навч.- метод. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psy%20 ctr.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psy%20ctr.pdf)
3. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію. Навч. посібник. 2-е вид. К.: Каравела, 2010. 232 с.
URL: http://www.caravela.kiev.ua/files/file/pages_07_pracpsych_vvedprof_zm_st_peredmov_a_2017.pdf

Додаткова

4. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 211с.
5. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. К. : Академвидав, 2010. 288 с. URL: <https://ukrtextbook.com/psixoterapiya-kalina-n-f/>
6. Мілютіне К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник. К.: МАУП, 2014. 192 с.
7. Панок В. Г. Психологічна служба: Навчально - методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/705662/1/ps_sluzhba.pdf

Текст лекції

Питання 1. Поняття про робоче місце практичного психолога.

Важливим питанням діяльності практичного психолога є питання щодо його робочого місця.

Робоче місце психолога - місце в системі «людина - людина - соціально-психологічне середовище», яке оснащено засобами, необхідними для якісного здійснення завдань психологічного забезпечення та психологічного супроводу професійної діяльності працівника.

Робоче місце психолога — це збалансований комплекс функцій його діяльності, забезпечений засобами для їх реалізації, який надає певні обов'язки та необхідні права, який потребує певної відповідальності і надає достатньої влади для виконання професійних завдань.

Питання 2. Матеріальне забезпечення робочого місця психолога.

Провідні фахівці в галузі практичної психології пропонують наступне *зразкове матеріальне забезпечення робочого місця психолога*.

1. Робочий кабінет психолога з сейфом для зберігання матеріалів.
2. Кімната психологічного розвантаження (сенсорна кімната) для:
 - проведення психологічної релаксації;
 - зняття нервово-психологічної напруги; емоційного розвантаження;
 - індивідуального та групового психологічного консультування;
 - психопрофілактичних та психокорекційних заходів;
 - роботи телефону довіри.
3. *Матеріальна база психокорекційного та психотерапевтичного впливу*: - аудіотехніка а відеотехніка; диктофон; - музикальні записи психотерапевтичного характеру; - проекційна апаратура; - проекційні матеріали психотерапевтичного характеру; - спеціальна світлотехнічна система та інші засоби, що сприяють здійсненню психотерапевтичного впливу.
4. *Матеріальна база психодіагностики*: - канцелярські приладдя (папір, ручка, олівець, ластик та інші); - стимульний матеріал психодіагностичних методик; - аудіотехніка із записами стимульного матеріалу, - спеціальні бланки; - персональний комп'ютер, калькулятор та інша техніка; комп'ютерні психодіагностичні програми.
5. *Матеріальна база психологічної освіти та психологічної підготовки*: - навчально-методичні матеріали, в тому числі навчальні фільми;
 - наочні посібники; - спеціально обладнане приміщення.

Питання 2. Кімната психологічного розвантаження.

Кімната психологічного розвантаження (релаксації) - це вдосконалений варіант кімнати відпочинку, в якій створені оптимальні умови для швидкого і ефективного зняття емоційного перенапруження, відновлення працездатності, проведення психотерапевтичних і психогігієнічних заходів. Різновидом такої кімнати є сенсорні кімнати.

У радянські часи основним завданням кімнат психологічного розвантаження було зниження загального та різних видів специфічного стомлення - зорового, слухового, рухового, зняття ефектів монотонії і психічного пересичення.

Часи змінилися, змінилися люди, навантаження на психіку придбало іншу форму. І якщо раніше боролися з ефектами монотонії, то в наш час рідкісні професії можна назвати монотонними, в основному через зсув кількості робочих спеціальностей в інтелектуальну сферу. Середній менеджер за час робочого дня має справу з такою кількістю інформації, яка раніше розтягувалося на місяць. Крім того, і в неробочий час на людину виливається величезна кількість непотрібної інформації. З кожним роком підвищується інтенсивність і насиченість інформаційного потоку - кольорові телевізори та монітори, інтернет, колірні, світлові і психологічні прийоми, які використовуються в рекламі, мобільні телефони та смартфони.

Зрозуміло, кімнати психологічного розвантаження і методи, що

застосовуються в них, змінюються.

В першу чергу в кімнату направляють осіб, які:

- працюють в умовах підвищеного навантаження на нервову систему, емоційної напруженості, особливої концентрації уваги (емоційний дистрес, як відомо, призводить до зниження працездатності, погіршення діяльності організму, є однією з найчастіших причин порушення техніки безпеки);
- поєднують роботу з навчанням;
- скаржаться на перевтому або знаходиться у кризовій ситуації (важка хвороба або смерть близької людини, надмірно напружена сімейна обстановка, часті службові конфлікти і ін.).

Кабінет психологічного розвантаження сприяє зниженню емоційної напруги людини, відновленню працездатності, профілактиці професійного вигорання та професійної деформації.

Кімната психологічного розвантаження в організації, на підприємстві сприяє підвищенню мотивації персоналу при виборі місця роботи, забезпечує контакт із співробітниками, допомагає виявляти проблеми на робочих місцях, дає можливість регулювати посадові взаємини і згладжувати гострі кути, виявляючи дискомфортні області в діяльності персоналу.

Перебування в кімнаті психологічного розвантаження сприяє також попередженню емоційно-афективної перенапруги та її негативних наслідків у осіб, які страждають захворюваннями, викликаними психічним фактором (неврози, психосоматичні розлади).

Основне завдання кімнати психологічного розвантаження - відновлення працездатності в стадії стомлення.

По суті, кабінет психологічного розвантаження - це вдосконалений варіант кімнати відпочинку, в якій створені оптимальні умови для швидкого і ефективного зняття емоційного перенапруження, відновлення працездатності, проведення психотерапевтичних і психогігієнічних заходів. У кімнаті психологічного розвантаження застосовується комплексний метод оптимізації психічних процесів, умовно названий психологічним розвантаженням, який включає фізіологічні та психологічні засоби відновлення працездатності та попередження перевтоми емоційного походження.

Оформлення кімнати:

Дана кімната повинна відрізнятися від робочих (навчальних) приміщень і задовольняти цілому ряду вимог:

- площа приміщення повинна бути не менше 4 кв. метрів на людину,
- звукоізоляція (в ній не повинні бути чутні сторонні шуми, не повинна відчуватися вібрація підлоги або стін);
- повинна підтримуватися оптимальна температура 20-22 градуса і вологість (кондиціонер, аеронізатор);
- треба уникати суб'єктивного відчуття тісноти (напр., коли перенасиченість дрібними предметами та ін), навпаки, прагнути до забезпечення ілюзії великого відкритого простору і усамітнення в ньому кожної людини (високі стелі, кілька вікон, широкоформатні фотошпалери, дзеркала, крісла в довільному порядку, не лицем один до одного).

Найчастіше при оформленні кімнати психологічного розвантаження використовуються блакитні та зелені відтінки, для створення імітації перебування на природі, використовуються картини, великі слайди, звуки живої природи - спів птахів, журчання струмка, шум дерев. Постільні тони, без використання великої кількості квітів, але і не однотонні (буде асоціація з лікарняною палатою). Одним з важливих розслаблюючих ефектів є і ароматерапія. Підлога м'яка, що гармонує із забарвленням стін.

Кімната обладнується і спеціальними меблями, такими як м'які крісла з підлокітниками (7-15 шт.) або зручні дивани, в яких можна взяти положення напів-сидячи-напівлежачи, зручно влаштувавши ноги на спеціальні підставки для ніг.

Для оформлення кімнати психологічного розвантаження бажано вживати живі в'юнкі рослини, акваріуми, природні матеріали.

З обладнання потрібні музичний центр, заздалегідь підготовлені музикальні твори.

Існують певні варіації оформлення кімнат, оснащення їх технікою залежно від віку клієнтів (діти чи дорослі), місця (підприємство, спеціалізована школа тощо), задач кімнати.

Періоди перебування у кімнаті:

- відволікаючий (1/7 частина загального часу). Його завдання: зняття нервово-психічної напруги;
- заспокійливий (5/7 часу). Його завдання: зняття фізичної втоми та відновлення працездатності.
- тонізуючий (1/7 часу). Його завдання: мобілізувати організм до виконання завдань, що стоять перед клієнтом.

Частіше за все абсолютний час перебування в кімнаті психологічного розвантаження складає до 20 хвилин, а саме: перший відволікаючий період 2

- 3 хв., другий заспокійливий період - 7 - 15 хв., третій тонізуючий період 2 -3 хвилини.

Відповідно до завдань цих періодів тричі змінюється музика (за змістом, гучністю і темпом), колір, рівень освітленості, поза, ритм дихання і словесні формулювання аутогенного тренування.

Під час *першого періоду* звучить запис співу птахів і популярні мелодії з м'яким мелодико-ритмічним малюнком (гучність до 15-20 дБ). Відвідувачі кімнати психологічного розвантаження розташовуються в кріслах у вільній позі з піднятими ногами, розглядають зображення ландшафтів, що проєктуються на екран, й які викликають позитивні емоції.

На *другому етапі* для досягнення стану емоційної рівноваги включають ½ блакитна, ¼ синя, ¼ зелена лампи. Відвідувачі приймають положення напівсидячи, що сприяє розслабленню м'язів, переходячи на заспокійливий ритм дихання (короткий вдих і подовжений видих). Звучить тиха мелодійна музика (до 10 дБ), яка поступово стихає. Звучать наживо або записані на флешку психотерапевтичні формули, побудовані з урахуванням характеру праці, завдань даного періоду і вимог аутогенного тренування. Напр, негучно, повільно висловлюються заспокійливі формули (тричі):

«Я повністю розслаблений, спокійний»; «Моє дихання рівне, спокійне»;

«Моє тіло важке, гаряче, розслаблене, я абсолютно розслаблений, чоло холодне, голова легка».

Потім тихо включається музика, додатково з'являється жовтий колір

Третій період проходить при помаранчевому (червоному) освітленні, його музикальна програма складається з бадьорих, мажорних творів (марші, спортивні та молодіжні пісні, енергійна і весела танцювальна музика). Клієнти поступово переходять до пози стоячи, роблять кілька мобілізуючих дихальних рухів (глибокий вдих і короткий видих). Словесні формули цього періоду спрямовані на підвищення загального тону, активізацію психічних процесів («Я бадьорий, свіжий, веселий, у мене гарний настрій»; «Я повний сил, я готовий діяти»). На *закінчення* включають лампи денного світла, і в супроводі веселих пісень виконується комплекс фізичних вправ з урахуванням особливостей виду праці і віку людей. Особам, які займаються важкою фізичною роботою, корисний самомасаж.

Відповідно до трьох зазначених періодів бажано змінювати за допомогою підсвічування види, зображені на великих слайдах або які проєктуються на екран. Наприклад, спочатку відвідувачі бачать зображення лісу при заході сонця, на другому етапі - в передвечірні години, на третьому - на світанку, під час сходу сонця, коли прокидається природа, повітря насичене озоном, відчувається приємний запах хвойних дерев.

Навіть один сеанс в кімнаті підвищує настрій, покращує працездатність, у працівників підвищується швидкість реакції і рівень уважності, що призводить до значного підвищення продуктивності праці і зниження травматизму.

Однак, якщо людині важко зняти емоційне напруження в такій кімнаті, їй доцільно спочатку направити до **кімнати психологічної розрядки**. Ця кімната обладнується спортивним знаряддям (груші боксера, м'ячі, мати, дартс тощо), де за допомогою фізичних вправ людини знімає нервову напругу. Після цього їй можна запропонувати відвідати кімнату психологічного розвантаження та релаксації.

Питання 4. Тренінгова кімната, її оформлення.

Застосування соціально-психологічних тренінгів потребує особливої просторової організації, коли заняття проводяться у колі, зі заздалегідь підготовленими місцями для роботи у малих групах, із використанням спеціально підібраних технічних засобів.

Організаційні аспекти проведення соціально-психологічного тренінгу. Матеріальне забезпечення залежить від мети та завдань тренінгу. Що потрібно?

1. Кімната достатньої площі, щоб могли виконувати рухові вправи 12 осіб, бажано квадратної форми (а не видовженої), гарне освітлення, вентиляція, шумоізоляція.

2. Розставити столи колом, або у формі букви «П», звільнивши місце у центрі кімнати. Може бути тільки тренінгове коло, без столів, тільки стільці. Бажано, щоб стільці були однакові, з м'якими сидіннями і спинками для

зручності, при цьому легкі для переносу, у достатній кількості (учасникам і тренерів).

3. У кімнаті має бути звичайна дошка або спеціальна – фліп-чарт. Необхідно підготувати крейду, скотч, фломастери, маркери 4 кольори, кольорові олівці, клейкі і неклейкі папірці розміром 5х5 см, набір дитячого пластиліну, акварельні фарби, кольоровий папір, клей, гнучкий дріт, м'ячі, безпечні шпильки, скріпки, кнопки, серветки.

4. Декілька аркушів паперу формату А1 або А2 (великий папір), який можна кріпити на стіни, а також папір формату А4. Учасники повинні мати блокнот та ручку. Бажано бейджик з тренінговим ім'ям.

5. Для демонстрації відеоматеріалів, фільмів, або презентації необхідно підготувати обладнання (напр., мультимедійний проектор).

6. Магнітофон і спеціально підібрана музика. Бажано використовувати маловідому музику (або спеціально написану), щоб вона не викликала емоційних спогадів якихось подій особистого життя учасників. Музика, як правило, включається під час рухових вправ.

7. Приладдя для відеозапису тренінгу. Відеозапис дає можливість аналізувати особливості поведінки учасників на певних етапах тренінгу. Для відеозапису потрібен оператор, тренер цього робити не може. Оператора треба проінструктувати.

8. Друковані роздаткові матеріали (поняття, таблиці, інструкції, тести...)

9. Чай, кава, печиво, вода під час перерви. Перерву бажано робити в сусідній кімнаті або на окремій площині.

10. Необхідно чітко розпланувати етапи проведення тренінгу і скласти план проведення тренінгу.