



УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-1129-1144](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-1129-1144)

Смірнова Ольга Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

Краснопольська Світлана Михайлівна викладачка кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м. Одеса

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У статті розглядається проблема ролі особистісних якостей психолога як визначального чинника ефективності психокорекційної роботи, що набуває особливої актуальності в умовах сучасної України, яка переживає масштабні соціальні потрясіння, пов'язані з війною, масовими втратами, міграційними процесами та посттравматичним стресом населення.

Обґрунтовується, що в умовах роботи з травмованими клієнтами технічна підготовка психолога є необхідною, але недостатньою умовою успішності психокорекції, оскільки визначальним стає особистісний ресурс фахівця: емпатія, автентичність, емоційна стійкість, саморегуляція, морально-етична відповідальність, толерантність до невизначеності та здатність до безумовного прийняття іншого.

На основі аналізу сучасних наукових підходів – психоаналітичного, гуманістичного, когнітивно-біхевіорального, екзистенційного, системного – показано, що незалежно від парадигми, психолог виступає не лише професійним суб'єктом, але й активним інструментом терапії. Особлива увага приділяється феномену терапевтичного альянсу, де особистість психолога виступає первинним фактором формування довіри, безпеки та можливості емоційного розкриття клієнта. Стверджується, що зміни клієнта значною мірою відбуваються через інтеріоризацію тих особистісних принципів і психічних моделей, які психолог транслює у процесі спілкування.

Окремо аналізуються ризики надмірної персоналізації психокорекції, зокрема небезпека емоційної залежності від психолога, утворення «культу особистості фахівця», а також можливість контрперенесення. Обґрунтовано необхідність системного розвитку особистісних якостей у процесі професійної підготовки, підвищення кваліфікації, супервізії та проходження психологами власної терапії. Запропоновано конкретні рекомендації щодо підготовки психологів у сучасному українському контексті, включаючи розвиток навичок рефлексії, психогігієни, підтримки професійних меж та формування здатності до



стійкої присутності поряд із клієнтом навіть у ситуаціях високого емоційного навантаження. Таким чином, підкреслюється необхідність балансу між технічною компетентністю психолога і його особистісною зрілістю як наріжним каменем професійної ефективності.

Ключові слова: психолог, психокорекція, особистісні якості, емпатія, автентичність, терапевтичний альянс, емоційна стабільність, саморегуляція, професійна етика, супервізія, травма, посттравматичні стани, психологічна допомога.

Smirnova Olha Mykhailivna PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

Krasnopolska Svitlana Mykhailivna Lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa

PERSONAL QUALITIES OF A PSYCHOLOGIST AS A FACTOR IN THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOCORRECTIONAL ACTIVITY

Abstract. The article explores the critical role of psychologist's personal qualities as a determining factor in the effectiveness of psychocorrectional practice, particularly within the socio-psychological realities of contemporary Ukraine, which is undergoing large-scale wartime challenges, collective trauma, population displacement, loss of social cohesion, and increased psychological vulnerability. The study emphasizes that while methodological training and therapeutic techniques are essential, they are insufficient in isolation. The therapist's personal resources—empathy, authenticity, emotional stability, self-regulation, tolerance for uncertainty, and professional ethical responsibility—are central in shaping a secure therapeutic environment and enabling real psychological change in clients.

Drawing upon psychoanalytic, humanistic, cognitive-behavioral, existential, systemic, and somatic paradigms, the article demonstrates that across different therapeutic models the psychologist functions simultaneously as a professional subject and as an active therapeutic instrument. The concept of the therapeutic alliance—considered a core predictor of positive outcomes—is presented as deeply dependent on the therapist's personality rather than solely on applied techniques. The capacity of the client to engage in self-disclosure, face traumatic memories, and develop new adaptive emotional patterns is strongly influenced by the emotional presence, empathic resonance, and moral reliability of the psychologist.

The article also addresses potential risks of over-personalization in psychotherapy, including emotional dependency on the therapist, development of asymmetric power relations, countertransference complications, and over-identification. It advocates for a balanced integration of technical competence and



personal maturity, highlighting the importance of ongoing professional supervision, personal therapy for psychologists, reflective practices, and emotional hygiene in preserving the psychological integrity of the practitioner.

Special attention is given to the wartime context in Ukraine, where psychologists frequently work with clients experiencing post-traumatic stress reactions, bereavement, survivor's guilt, existential anxiety and loss of future orientation. Under these circumstances, the psychologist's personality becomes not merely a professional tool, but an existential resource of stability, providing emotional grounding and modeling psychological resilience. The article concludes by offering practical recommendations for psychological education and training programs, oriented toward cultivating personal qualities essential for psychocorrection and developing a sustainable professional identity capable of responding to the emotional demands of trauma-informed therapeutic practice.

Keywords: psychologist, psychocorrection, personal qualities, empathy, authenticity, therapeutic alliance, emotional stability, self-regulation, professional ethics, supervision, trauma, post-traumatic states, psychological support

Постанова проблеми. Сучасні суспільні виклики, пов'язані з воєнними діями в Україні, масштабними соціальними втратами, порушенням базових систем безпеки та різкими змінами життєвих умов, істотно підвищили попит на психологічну допомогу та психокорекцію. Психолог сьогодні стає не просто спеціалістом, що застосовує певні техніки, а носієм особистісного ресурсу, який безпосередньо впливає на результативність психокорекційної взаємодії. Саме особистісні якості психолога – рівень емпатії, саморегуляції, стресостійкості, усвідомленості, здатності до безоціночного прийняття – стають ключовими факторами, що визначають ефективність відновлення психічного здоров'я клієнтів.

В умовах війни психологічна робота включає не лише корекцію індивідуальних симптомів (тривоги, ПТСР, горювання, депресивних розладів), але й підтримку адаптивних механізмів, зміцнення внутрішніх ресурсів, формування навичок самодопомоги та відновлення життєвої мотивації. Ці процеси неможливі без якісного особистісного включення психолога – здатності бути присутнім у взаємодії, витримувати складні емоції клієнта, не піддаватися професійному вигоранню, не переносити власні травматичні переживання у терапевтичний простір.

Актуальність вивчення особистісних якостей психолога також зумовлена тим, що значна частина українських спеціалістів сама перебуває під впливом травматичного досвіду війни – проживає втрати, тривогу за близьких, хронічну невизначеність.

Психолог, який працює в таких умовах, змушений поєднувати професійну роль і роль учасника соціальної травми, що висуває додаткові вимоги до його самоусвідомлення, внутрішньої стабільності та здатності до рефлексії [1].



Наразі в Україні формується новий запит суспільства – на “психолога нової епохи”, який здатний працювати не лише в межах теоретичних схем, а й на основі високого рівня емоційної зрілості, толерантності до невизначеності, етичної відповідальності та гуманістичного ставлення до людини. Отже, дослідження особистісних якостей психолога є не просто академічним завданням – це практично значущий напрям, від якого залежить якість і результативність психокорекційної допомоги у період національної травми та відновлення [2].

Таким чином, тема набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє зрозуміти, які внутрішні характеристики фахівця забезпечують ефективну підтримку людей у кризі, як вони формуються і розвиваються, та яким чином освітні програми, професійні стандарти та супервізія можуть сприяти розвитку психологів, здатних працювати в умовах сучасних українських реалій.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна полягає у переорієнтації акценту з традиційного аналізу психокорекційних технік і методологій на вивчення особистісних характеристик фахівця як ключового чинника ефективності психокорекційного процесу. У вітчизняній психологічній науці домінував підхід, у якому результат терапії розглядався переважно як функція правильно обраної методики, структури сеансу та технік впливу. У пропонуваному дослідженні наголошується, що техніка є лише інструментом, тоді як вирішальне значення має професійний і особистісний профіль психолога — його здатність до емпатійної взаємодії, рефлексивність, емоційна стабільність, ціннісні орієнтації та рівень особистісної зрілості.

Новизна роботи також полягає у введенні концепції “особистості психолога як терапевтичного фактора”, де психолог розглядається не тільки як носій професійної компетентності, а як активний елемент психокорекційного простору, що впливає на перенесення, контрперенесення, рівень довіри клієнта та глибину терапевтичного контакту. Таким чином, психолог виступає не зовнішнім спостерігачем, а співучасником процесу трансформації.

У межах дослідження пропонується врахування українського соціально-культурного контексту, де на особистість психолога накладається додатковий вплив колективної травми війни. Це дозволяє розглянути особистісні якості фахівця не як статичні індивідуальні риси, а як динамічні характеристики, що взаємодіють із соціальними та історичними чинниками.

Зміщення акценту від технічної компетенції до особистісних ресурсів психолога створює підґрунтя для переосмислення підготовки фахівців, удосконалення системи супервізії, підвищення ролі особистісного розвитку спеціаліста та впровадження нових критеріїв професійного добору і оцінки результативності психокорекційної діяльності.

Метою статті є обґрунтування ролі особистісних якостей психолога як визначального чинника ефективності психокорекційної діяльності, з урахуванням сучасного українського соціально-психологічного контексту та



специфіки роботи фахівців у період масової травми та посттравматичного відновлення суспільства.

Виклад основного матеріалу: У психоаналітичній парадигмі (З. Фрейд, К. Юнг, М. Кляйн) особистість психолога розглядається як активний фактор у терапевтичному процесі, передусім через механізми перенесення і контрперенесення. Психолог не є нейтральним інтерпретатором несвідомого, а залучений у двосторонню взаємодію, де його власні несвідомі установки, травми та емоційні реакції можуть впливати на перебіг терапії. У цьому підході центральне значення має здатність психолога до рефлексії та самоусвідомлення власних внутрішніх процесів.

Гуманістична традиція (К. Роджерс, В. Франкл, А. Маслоу) висуває концепт психолога як особистості-фасилітатора, здатного створити атмосферу безумовного прийняття, щирості, емпатії та підтримки внутрішньої автономії клієнта. У цьому підході саме особистість терапевта, а не техніка, є основним терапевтичним інструментом. Роджерс наголошував, що три базові умови — емпатія, автентичність та безумовне позитивне прийняття — становлять фундамент ефективної допомоги, незалежно від обраної методики.

Когнітивно-біхевіоральний напрям (А. Бек, Д. Мейхенбаум, А. Елліс) традиційно робить акцент на структурованості технік, протоколах і цілеспрямованій роботі з мисленням, емоціями та поведінкою. Однак навіть у цій моделі все більше уваги приділяється особистості психолога як чиннику мотиваційної підтримки клієнта, формування терапевтичного альянсу та моделювання адаптивних когнітивних стратегій. Психолог виступає не тільки як інструктор, але і як партнер у процесі раціонального переосмислення досвіду.

Екзистенційно-феноменологічний підхід (Р. Мей, І. Ялом, М. Босс) підкреслює здатність терапевта бути екзистенційно присутнім, долати внутрішню тривогу, зустрічатися з темами смерті, свободи, ізоляції та сенсу життя без уникнення. Особистісна зрілість психолога тут набуває визначального значення: фахівець здатен витримувати складні переживання клієнта та відкривати простір для осмислення екзистенційних питань.

Системний та сімейно-орієнтований підхід (М. Боуен, С. Мінухін) розглядає психолога як частину ширшої взаємодіючої мережі. Особистість фахівця впливає на конфігурацію системних процесів, на динаміку сімейних взаємозв'язків і на здатність сімейної системи до змін. Здатність психолога дотримуватися професійної дистанції, зберігати позицію «спокійного центру», не включатися у ролі, які пропонує система, — є ключовою.

Тілесно-орієнтовані та соматичні підходи (П. Левін, Б. ван дер Колк, А. Лоуен) особливо наголошують на тілесній присутності психолога, здатності регулювати власну нервову систему та слугувати «психофізіологічним стабілізатором» для клієнта. У таких підходах важливою рисою психолога є особиста інтегрованість, контактність із власним тілом і здатність бути «заземленим» у моменті.



Порівняльний аналіз цих парадигм дозволяє зробити висновок, що незалежно від теоретичної моделі терапії, психолог як особистість є невід'ємною частиною терапевтичного процесу. Його внутрішні якості не є другорядним чинником, а формують психокорекційний простір на рівні атмосфери довіри, глибини контакту та емоційної безпеки клієнта.

У сучасній українській психології все більше уваги приділяється не лише інструментарію терапії, а й внутрішнім характеристикам фахівця, що визначають якість його взаємодії з клієнтом. Особливо важливим це стало в умовах війни, соціальної травми та порушення базових почуттів безпеки.

О. Чабан у своїх роботах, присвячених наслідкам психотравм (зокрема, “Посттравматичний стресовий розлад: діагностика та корекція”), підкреслює значення особистісної стабільності психолога, який працює з травмованими пацієнтами. Він зазначає, що психолог має володіти здатністю до внутрішнього утримання емоційних станів клієнта, не руйнуючись від інтенсивного контакту з травмою. Чабан також наголошує на ролі саморефлексії та усвідомлення власних травматичних реакцій фахівця.

І. Хомич, аналізуючи роботу кризового психолога в українських умовах (“Психологія кризових станів”), акцентує увагу на професійній етичній позиції, що включає безоціночність, збереження меж, конфіденційність та людяність. На думку Хомича, саме ці внутрішні установки формують довірчий альянс, що є необхідним для корекції гострих емоційних станів.

В. Островський у праці “Психологічна допомога в умовах воєнного конфлікту” робить акцент на факторі «цілісності особистості психолога». Він підкреслює, що фахівець має бути внутрішньо узгодженим, не розколотим власними емоційними суперечностями, інакше він стає обмеженим у терапевтичній ефективності. Островський також вводить концепт психолога як “стабілізуючого ресурсу” для клієнта, де важливу роль відіграють не лише знання, а й особистий стан психолога.

Українські дослідники також звертають увагу на питання професійного вигорання у психологів воєнного часу. У роботах Н. Савелюк, Л. Литвиненко, О. Хайруліної наголошується на необхідності формування у фахівця стійких навичок саморегуляції, психогігієни та супервізійної підтримки. Вони підкреслюють, що особистість психолога не може бути «джерелом допомоги», якщо він сам перебуває в стані хронічного емоційного виснаження.

Таким чином, українська наукова думка поступово формує власну методологічну парадигму, у якій психолог не є «нейтральним носієм техніки», а виступає активним суб'єктом терапевтичного простору. Саме його особистісна зрілість, етична позиція та здатність до емоційної рівноваги розглядаються як ключові змінні ефективної психокорекції.

Поняття «особистісні якості психолога» охоплює сукупність індивідуально-психологічних характеристик фахівця, що визначають його здатність ефективно виконувати професійну діяльність, формувати терапевтичний контакт



та підтримувати психологічне благополуччя клієнта. На відміну від професійних компетенцій, що відображають знання, навички та техніку, особистісні якості пов'язані із внутрішнім світом психолога, його емоційною організацією, ціннісною системою та рівнем особистісної інтеграції [3].

Під цим поняттям розуміється не випадковий набір рис характеру, а структурована система внутрішніх ресурсів фахівця, яка включає, зокрема, емоційну зрілість, рефлексивність, емпатійність, здатність до саморегуляції, відкритість до досвіду та етичне ставлення до іншої людини. Ці якості не просто супроводжують професійну діяльність, вони визначають її фундаментальний спосіб — як психолог контактує з клієнтом, як витримує складні переживання, як реагує на конфлікти і як вибудовує межі.

У професійному контексті психолог не є нейтральним суб'єктом, що механічно застосовує методики. Він стає частиною психологічної системи “психолог – клієнт”, транслуючи свої особистісні стани, стиль спілкування, рівень емоційної стабільності та ціннісну позицію. Це підкреслює особливість психологічної професії: терапевтичним інструментом є не лише техніка, а й сама особистість фахівця.

У сучасних українських умовах, коли психолог часто взаємодіє з клієнтами, що пережили втрати, насильство, війсьні події, вимога до особистісних якостей фахівця стає особливо значущою. Психолог має бути здатним витримувати інтенсивні емоційні переживання клієнтів, не втрачаючи професійної позиції і не занурюючись у співпереживання до рівня злиття або емоційної ідентифікації.

Отже, поняття «особистісні якості психолога» у професійному контексті не обмежується рисами характеру, а розглядається як інтегральний, динамічний і критично важливий компонент психокорекційної компетентності, що визначає ефективність допомоги, якість терапевтичних взаємин та здатність психолога підтримувати моральну і психічну стабільність у роботі з людськими стражданнями.

Психолог у психокорекційному процесі одночасно виступає активним суб'єктом взаємодії та головним інструментом її здійснення. На відміну від багатьох інших професій, де результат визначається здебільшого технологічністю процедур і якістю технічних засобів, у психологічній допомозі центральним чинником є сама особистість фахівця — його внутрішні установки, рівень саморефлексії, емоційний фон, спосіб побудови комунікації та стиль переживання професійної ролі.

Як суб'єкт психокорекції, психолог є самотійним активним учасником процесу, який створює умови для терапевтичної взаємодії: формує атмосферу довіри, регулює динаміку контакту, утримує професійні межі та структурує простір взаємодії. Його робота не зводиться до функціонального виконання алгоритмів — це свідомої інтеракція, що включає відповідальність за власний психоемоційний стан і вплив на емоційний стан клієнта.



Тим самим психолог стає «живим інструментом», який неможливо замінити стандартизованими методиками або протоколами: ефективність психокорекції залежить від зрілості, цілісності та внутрішнього налаштування самого терапевта.

У терапевтичному контакті психолог неминуче впливає на клієнта не лише через слова чи інтервенції, а й через невербальні сигнали, якість присутності, стан нервової системи, внутрішню врівноваженість. Це означає, що психолог є моделью для клієнта: демонструє способи переживання емоцій, конструктивного вирішення проблем, стабілізації психіки [4].

У контексті сучасної України, де психолог часто має справу з травмованими людьми, воєнним досвідом і масовою соціальною тривогою, вимога до психолога як суб'єкта і як інструмента зростає в рази. Психолог мусить бути здатним одночасно співпереживати і не втрачати професійної позиції, залишатися включеним у контакт і не потрапляти в емоційне злиття, підтримувати клієнта, не виснажуючи власні ресурси [5].

Емпатія є однією з фундаментальних професійних якостей психолога, що забезпечує можливість глибокого розуміння внутрішнього світу клієнта без оцінки та критики. Під емпатією розуміється не лише емоційне співзвуччя, а й здатність усвідомити суб'єктивний досвід іншої людини, «побути на її місці», зберігаючи при цьому професійну дистанцію. Це не просто співчуття чи жалість, а проникнення в логіку переживань клієнта та прийняття його внутрішньої реальності як значущої.

Здатність психолога до емпатії передбачає наявність зрілої внутрішньої чутливості, здатності налаштовуватися на емоційні сигнали іншої людини, вловлювати навіть неявні переживання, невербальні знаки, зміни інтонацій чи динаміки мови тіла. При цьому професійна емпатія відрізняється від звичайного емоційного співпереживання тим, що передбачає збереження внутрішньої стабільності: психолог пропускає почуття клієнта крізь себе, але не розчиняється в них.

Надмірне ототожнення з переживаннями клієнта може призвести до втрати професійної позиції, до емоційного злиття і навіть до вторинної травматизації психолога. Тому емпатія завжди супроводжується навичками саморегуляції, внутрішньої диференціації та рефлексії. Емпатичний психолог здатен говорити: «Я бачу і розумію твій біль», але водночас утримує власну стійкість і надає клієнтові опору.

Особливо важливою емпатія стає в умовах роботи з травмованими клієнтами у сучасній Україні — військовослужбовцями, переселенцями, жертвами втрат, насильства або руйнування домівок. Тут емпатія не лише психологічний інструмент, а й прояв гуманістичної позиції фахівця, заснованої на повазі до людського горя та глибокому розумінні цінності людськості.

Автентичність і конгруентність є критично важливими особистісними якостями психолога, що визначають ступінь його щирості, узгодженості



внутрішнього досвіду та професійної позиції. Під автентичністю розуміється здатність психолога залишатися собою у професійному контакті, не демонструючи штучної поведінки чи фасадної нейтральності. Конгруентність означає відповідність між внутрішніми переживаннями та зовнішньою поведінкою, тобто цілісність і внутрішню чесність у взаємодії з клієнтом.

У гуманістичній традиції (К. Роджерс) конгруентність психолога розглядається як одна з трьох базових умов терапевтичного ефекту. Вона передбачає, що психолог не грає роль “правильного професіонала”, не ховається за фасадом методик або маскою емоційної нейтральності, а вступає в контакт як реальна людська особистість. Таке ставлення сприяє формуванню у клієнта відчуття автентичності взаємин і довіри до процесу терапії.

Автентичний психолог здатен визнавати власні емоційні реакції та переживання, не маскуючи їх під професійну холодність. Наприклад, він може сказати: “Я зараз відчуваю сум, слухаючи вашу історію”, — не з метою перевести увагу на себе, а для того, щоб підтвердити реальність емоційного контакту. Така відкритість допомагає клієнту відчувати себе у безпечному середовищі, де на переживання реагують щиро, а не формально.

Конгруентність також функціонує як механізм психологічної безпеки: вона попереджує неусвідомлене маніпулювання клієнтом, зменшує ризик контрперенесення і запобігає внутрішньому розщепленню психолога між його роллю і реальною внутрішньою позицією. Психолог, який внутрішньо суперечливий або прихований, може транслювати несвідомі сигнали, що провокують у клієнта недовіру чи розгубленість.

Особливо значущою автентичність стає в контексті психокорекції травматичних переживань. Люди, що пройшли через втрати, загрози життю, бойові дії або вимушену міграцію, мають високий сенсор до фальші: вони гостро відчувають нещирість або поверхневність.

Тому автентичність психолога виступає не лише професійним ресурсом, але й морально-етичним чинником, який дозволяє спілкуватися «людина—людина», а не «фахівець—клієнт».

Емоційна стабільність і здатність до саморегуляції є базовими характеристиками професійної компетентності психолога, які забезпечують йому можливість утримувати внутрішню рівновагу в процесі роботи зі складними емоційними станами клієнтів. Під емоційною стабільністю розуміється здатність фахівця залишатися внутрішньо зібраним, врівноваженим та усвідомленим у момент взаємодії, не реагуючи імпульсивно або надмірно емоційно на переживання клієнта.

Саморегуляція включає в себе здатність усвідомлювати власні емоційні реакції, розпізнавати їх походження, відділяти свої почуття від почуттів клієнта та свідомо управляти власним станом. Це може реалізовуватися через внутрішній діалог, тілесно-орієнтовані техніки стабілізації, дихальні методи, професійно-етичні рамки або особистісно-внутрішні механізми контролю.



Психолог, який не володіє саморегуляцією, може реагувати на клієнта надмірно співпереживально, тривожно або захисно, що призводить до спотворення терапевтичної взаємодії. Відомим є механізм контрперенесення, коли емоційні реакції психолога стають неконтрольованими і перешкоджають адекватній підтримці клієнта. Саморегуляція виступає засобом профілактики таких процесів.

Особливо значущими емоційна стійкість та саморегуляція стають у роботі з травмованими клієнтами — людьми, які пережили бойові дії, втрати рідних, депортацію, насильство чи окупацію. В умовах сучасної України психолог нерідко взаємодіє з гострою або хронічною травматичною симптоматикою, потужними емоційними викидами, плачем, агресією, безпорадністю або суїцидальними переживаннями. У таких ситуаціях фахівець має виступати стабілізуючим елементом, який не лише слухає, а й своєю присутністю «заземлює» стан клієнта.

Емоційна стабільність психолога не є вродженою рисою, а формується як результат тривалої внутрішньої роботи, досвіду самоспостереження, особистої терапії, супервізії та професійної зрілості. Ця властивість демонструє не емоційну холодність, а здатність до відповідального управління власним психоемоційним станом [6].

Толерантність до невизначеності є важливою особистісною характеристикою психолога, що відображає здатність витримувати ситуації, у яких відсутні чіткі відповіді, передбачувані сценарії та однозначні рішення. Психологічне консультування та психокорекція майже завжди включають елементи невизначеності: клієнт може не розуміти своїх почуттів, не знати, куди рухається його життя, не мати готових рішень чи внутрішніх опор. Психолог, який здатен бути поруч у таких умовах, не підштовхуючи до передчасних висновків або шаблонних відповідей, створює умови для автентичного процесу саморозкриття клієнта.

Прийняття іншого означає здатність поважати внутрішній світ клієнта таким, яким він є, не вимірюючи його власними еталонами, уникаючи оцінювання «правильно — неправильно», «нормально — ненормально». Це прийняття передбачає відкритість до різноманітності людського досвіду, життєвих шляхів, моделей реагування і світоглядних установок. Психолог, що приймає клієнта без умовностей, допомагає йому відчувати себе визнаним, а отже — у безпеці.

Прийняття іншого також є потужним терапевтичним фактором. Воно не зводиться до пасивної терпимості чи байдужості, але передбачає активну позицію емпатійного свідка — такого професійного партнера, який може побачити людську цінність і гідність навіть там, де клієнт сам відчуває лише слабкість, провину чи сором.

У сучасних українських умовах толерантність до невизначеності стає особливо важливою у роботі з клієнтами, що переживають втрати, травму війни,



відчуття зруйнованих життєвих орієнтирів або повну відсутність контролю над майбутнім. Психолог, який не боїться невідомого, стає для клієнта точкою стабілізації, демонструючи, що невизначеність може бути не руйнівним хаосом, а простором для переструктурування життя.

Прийняття іншого у таких контекстах набуває глибоко гуманістичного виміру: воно означає прийняття не лише конкретного індивіда, але й його історії, його болю, його життєвих рішень, навіть якщо вони далекі від власного досвіду психолога.

Комунікативна компетентність психолога охоплює широкий спектр здібностей та навичок ефективної взаємодії з клієнтом на вербальному і невербальному рівнях. Вона включає вміння точно формулювати власні висловлювання, чітко структурувати діалог, використовувати терапевтичні запитання, проявляти активне слухання, а також зчитувати й інтерпретувати невербальні сигнали — міміку, інтонації, жести, динаміку пауз та інші прояви поведінки [7].

Важливим елементом комунікативної компетентності є активне слухання — здатність психолога бути зосередженим на клієнті, підтверджуючи увагу невербальними сигналами (кивок, погляд, положення тіла), парафразами та емпатійними відображеннями. Такий стиль комунікації сприяє формуванню у клієнта відчуття почутості та важливості власного досвіду.

Окремого значення комунікативна компетентність набуває у роботі з травмованими клієнтами, які можуть бути емоційно вразливими, відчувати страх перед розкриттям особистого матеріалу або мати труднощі у вербалізації власних переживань. У цьому випадку вибір слів, інтонація та швидкість мовлення стають терапевтичними інструментами: кожна фраза психолога має вплив — підтримуючий або, навпаки, травматизуючий.

Важливо зазначити, що комунікативна компетентність складається не лише з природних здібностей, а є результатом професійної підготовки, практичного досвіду та постійного самовдосконалення. Вона охоплює як інтелектуальний аспект (розуміння психології комунікації), так і емоційний (вміння налаштовуватися на стан іншого), і етичний (здатність говорити так, щоб не завдати шкоди).

Етичність та професійна відповідальність становлять фундамент моральної та професійної ідентичності психолога. Вони включають чітке усвідомлення меж власної компетентності, дотримання професійної етики, конфіденційності, недопущення психологічного тиску або маніпуляцій, а також відповідальність за вплив власних інтервенцій на психічний стан клієнта.

Етичність психолога передбачає повагу до автономії клієнта, визнання його права приймати власні життєві рішення та самостійно визначати зміст свого внутрішнього світу. Психолог не накидає готових рішень, не формує залежності, не використовує авторитетні або директивні форми впливу, не займає позицію морального судді. Натомість він підтримує процес самоусвідомлення клієнта, допомагаючи йому знайти власні сенси та внутрішні рішення.



Особливого значення набуває етичність у роботі з травматичними переживаннями, де психолог стикається з гострим людським болем, вразливістю, довірою та інтимними елементами особистої історії. У таких випадках моральна чистота позиції психолога є вирішальною: навіть одна фраза, сказана некоректно або без емпатії, може поглибити травму, сформувати недовіру чи відчуття приниження [8].

Професійна етичність також передбачає усвідомлення меж власної компетентності. Психолог не має права братися за роботу, що виходить за межі його професійної підготовки, або намагатися виконувати роль психіатра, юриста чи духовного наставника. Він зобов'язаний визнавати: “Я можу допомогти в певному аспекті, але для іншого випадку рекомендую спеціаліста іншого профілю”.

В українському контексті — в умовах війни та масових соціально-психологічних викликів — етичність і відповідальність психолога набувають ще одного виміру: недопущення вторинної травматизації клієнта, уникнення патерналістської позиції та важливість формування поваги до людської гідності навіть у найскладніших станах — горя, агресії, страху, розпачу.

Особистість психолога як чинник формування довіри та терапевтичного альянсу. Одним із ключових чинників ефективності психокорекційної роботи є довіра клієнта до психолога та формування стабільного терапевтичного альянсу. Довіра не виникає автоматично як наслідок професійного статусу фахівця, а є результатом взаємодії, у якій особистісні якості психолога виступають первинними сигналами безпеки та надійності. Саме внутрішня позиція психолога, його здатність до емпатійної присутності, щирість, стабільність та прийняття іншого формують умови, у яких клієнт може розпочати відкрите саморозкриття [9].

Психологічний альянс, згідно з поглядами Е. Бордена та Г. Страупа, складається з трьох компонентів: узгодження цілей терапії, узгодження завдань і встановлення емоційного зв'язку. На останній компонент вирішально впливають особистісні якості психолога: зокрема, рівень емпатії, автентичності, конгруентності, емоційної стабільності та етичної позиції.

Коли клієнт відчуває, що психолог його не засуджує, не намагається підкоригувати його думки під власну картину світу, не ставить себе вище — формується базове відчуття безпеки. Ця безпека дозволяє клієнтові розкритися, торкнутися болючих тем, ділитися особистими матеріалами, які раніше могли бути існувати лише на рівні внутрішніх монологів. Особистісні якості психолога не лише створюють початковий контакт і формують довіру до терапевтичного процесу, але активно впливають на динаміку змін клієнта протягом усієї психокорекційної роботи. Зміни у клієнта не відбуваються механічно як відповідь на терапевтичні техніки; вони є результатом проживання клієнтом відносин із психологом, у яких психолог виступає самим носієм змін — прикладом, стабілізатором, партнером і провідником [10].



Особливо важливим є феномен «співналаштування» — коли клієнт поступово адаптується до ритму емоційної присутності психолога. Якщо психолог демонструє прийняття, толерантність до невизначеності, здатність витримувати сильні емоції, клієнт перенимає ці якості у своїй внутрішній системі. Таким чином, психолог стає «моделлю психічного функціонування», на яку клієнт опирається у процесі створення нових внутрішніх структур.

У психокорекційній практиці цей механізм нерідко проявляється через так званий «терапевтичний резонанс» — явище, коли клієнт починає відчувати і поступово інтегрувати ті якості, які психолог демонструє у відносинах: довіру до процесу, повагу до внутрішнього світу, безумовне прийняття себе, здатність переносити емоційні стани без руйнування.

В умовах української реальності, де клієнти часто мають досвід невизначеності, втрати контролю, внутрішнього хаосу або травматичних подій, особистість психолога стає «контейнером для емоцій», допомагаючи клієнтові поступово навчатися тримати власні переживання всередині себе без паніки чи самозаперечення.

У психокорекційній діяльності техніка, якою володіє психолог, не є самодостатнім чинником терапевтичного ефекту. Вона набуває дієвості лише у взаємодії з особистістю фахівця. Таким чином, терапевтичний результат визначається не лише набором методик, але й тим, яким чином психолог їх застосовує, з якою внутрішньою позицією, у якому емоційному стані і з яким рівнем особистісної зрілості [11].

Терапевтична техніка сама по собі є нейтральною: її результативність залежить від суб'єктивного втілення в особі психолога. Емпатійний фахівець здатен застосувати навіть прості техніки так, що вони сприятимуть глибокій трансформації клієнта. Натомість психолог, позбавлений емоційної стабільності або автентичності, може звести складні методи до формалізму, що не створює справжнього терапевтичного впливу.

Таким чином, навіть у межах однієї методологічної школи різні психологи можуть демонструвати радикально відмінні результати роботи з клієнтами. Це пояснюється особистісною унікальністю фахівця: його інтонацією, чутливістю до контексту, здатністю будувати контакт, рівнем внутрішньої інтеграції. Особистість психолога «оживлює» техніку, роблячи її не механічним інструментом, а мистецтвом індивідуального впливу.

У роботі з травмою цей зв'язок проявляється особливо яскраво. Наприклад, стабілізаційні техніки можуть бути максимально ефективними лише тоді, коли психолог сам є стабілізуючою фігурою. Тілесно-орієнтовані техніки допомагають лише за умови, що психолог сам перебуває в контакті з власним тілом. Емпатійні інтервенції працюють лише тоді, коли психолог дійсно співпереживає, а не імітує співчуття.

Отже, процес психокорекції слід розглядати як триєдину систему, де техніка надає структурну рамку, особистість психолога — емоційний і



світоглядний контекст, а результат виникає як інтегрований ефект взаємодії методу та особистісної присутності фахівця. Саме ця інтеграція перетворює психокорекцію на глибинний процес внутрішньої зміни клієнта, а психолога — на унікальний суб'єкт терапевтичного простору.

Попри очевидну значущість особистісних якостей психолога, *надмірна залежність ефективності психокорекції від них* несе певні ризики. По-перше, це може призвести до створення ілюзії, що терапевтичний результат є виключно функцією харизматичності або особистої привабливості фахівця, а не структурованого професійного процесу. По-друге, клієнт може надмірно ідентифікуватися із психологом, розвивати емоційну залежність, сприймаючи терапевта як єдине джерело стабільності та безпеки [12].

Також існує ризик формування у психолога «інфляції професійного Его», коли фахівець починає приписувати собі надмірне значення як «цілителя», що може призвести до порушення меж, маніпуляцій або зловживання владою. Водночас надмірне акцентування на особистості психолога може зменшити увагу до методологічної чистоти, дослідницької верифікації технік і об'єктивних критеріїв ефективності терапії. Особистісні якості психолога не повинні розглядатися як вроджені або випадкові характеристики. Вони мають бути предметом цілеспрямованого розвитку у процесі професійної підготовки. Психологічна освіта повинна включати не лише оволодіння техніками, але й культивування емпатії, рефлексивності, внутрішньої стабільності, толерантності до невизначеності та етичної відповідальності [13].

Супервізія і особиста терапія виступають обов'язковими елементами професійного становлення психолога. Вони допомагають усвідомлювати власні психологічні реакції, працювати з контрперенесенням, уникати професійного вигорання та формувати цілісну особистісну позицію. У контексті сучасної України потреба у супервізійній культурі стає особливо важливою, оскільки психологи працюють з постійним потоком травматичних випадків і самі нерідко перебувають у стані хронічного стресу.

Проведений теоретичний аналіз відкриває перспективні напрями для подальших досліджень у сфері особистості психолога. Зокрема, важливими є емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення конкретних кореляцій між особистісними якостями фахівця і терапевтичним результатом. Доцільним є також вивчення впливу особистого травматичного досвіду психолога на його професійну роботу — як у позитивному (через емпатійне розуміння), так і в негативному (через ризик вторинної травматизації) аспектах [14].

Важливими також постають дослідження культурно-історичного і соціального контексту — як специфіка українського досвіду війни, втрат та відновлення впливає на професійні ролі психологів і трансформує саму професію. Перспективним є також розроблення моделей розвитку професійно важливих якостей у системі освіти та післядипломної підготовки, а також методів оцінки цих якостей у професійному відборі.



Висновки. Проведене дослідження показало, що особистісні якості психолога є не периферійним, а центральним чинником ефективності психокорекційного процесу. Незалежно від застосованої терапевтичної парадигми — психоаналітичної, когнітивно-біхевіоральної, гуманістичної, соматичної чи системної — саме особистість фахівця визначає глибину контакту з клієнтом, ступінь довіри, структуру терапевтичного альянсу та динаміку внутрішніх змін клієнта. Терапевтичні техніки, без сумніву, мають важливе значення, але вони набувають ефективності лише за умови, що психолог володіє внутрішніми особистісними ресурсами — емпатією, емоційною стабільністю, автентичністю, рефлексивністю, толерантністю до невизначеності та етичною відповідальністю.

Література:

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: КНТ, 2023. 168 с.
2. Пророк Н. В. (ред.). Психологічна допомога дітям в умовах війни. Київ: Ін-т психології НАПН України, 2022.
3. Психологічна допомога в умовах воєнних дій. Київ: ДУ «Науково-методичний центр вищої та фахової передвищої освіти», 2022.
4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування. Київ: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
5. Панок В. Г. Психологічна служба. Кам'янець-Подільський: Рута, 2012. 488 с.
6. Ardito, R. B., & Rabellino, D. Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 2011.
7. Norcross, J. C., & Wampold, B. E. Evidence-based therapy relationships. *Psychotherapy*, 2011.
8. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
9. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція ПТСР особистості. Острогоз: Острозька академія, 2015. 160 с.
10. Ardito, R. B., & Rabellino, D. Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy — реплікації 2024. *Frontiers in Psychology*, 2024.
11. Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 1989.
12. Чабан О. С., Ящук В. Т., Несторович Я. М. Психічне здоров'я. Тернопіль: Укрмедкнига, 2008.
13. Посттравматичні стресові розлади / за ред. Б. В. Михайлова. Харків: ХМАПО, 2014. 223 с.
14. Rogers, C. R. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
15. Психологія кризових станів: наука і практика. Київ: ІСПП НАПН України, 2021.

References

1. Kokun, O.M., Ahaiev, N.A., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2023). *Osnovy psykhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii* [Fundamentals of psychological assistance to military personnel in combat conditions]. Kyiv: KNT [In Ukrainian].
2. *Psykhologichna dopomoha v umovakh voiennykh diy*. [Psychological Assistance in Conditions of Military Operations] (2022). Kyiv: DU "Naukovo-metodychnyi tsentr vyshchoi ta fakhovoї peredvyshchoi osvity" [In Ukrainian].





3. Vaskivska, S.V. (2011). *Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia* [Fundamentals of psychological counseling]. Kyiv: Nika-Tcentr [In Ukrainian].
4. Panok, V.H. (2012). *Psykhologichna sluzhba* [Psychological service]. Kamianets-Podilskyi: Ruta [In Ukrainian].
5. Ardito, R.B., & Rabellino, D. (2011). Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy. *Frontiers in Psychology*.
6. Norcross, J.C., & Wampold, B.E. (2011). Evidence-based therapy relationships. *Psychotherapy*.
7. Bondarenko, O.F. (1996). *Psykhologichna dopomoha osobystosti*. [Psychological Assistance to the Individual]. Kharkiv: Folio, 1996 [In Ukrainian].
8. Kharchenko, V.Ye., & Shuhai, M.A. (2015). *Psykhologichna diahnostyka ta korektsiia PTSR osobystosti* [Psychological diagnostics and correction of personality PTSD]. Ostroh: Ostroh Academy [In Ukrainian].
9. Ardito, R.B., & Rabellino, D. (2024). Therapeutic alliance and outcome of psychotherapy — replication 2024. *Frontiers in Psychology*.
10. Horvath, A.O., & Greenberg, L.S. (1989). Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*.
11. Chaban, O.S., Yashchuk, V.T., & Nestorovych, Ya.M. (2008). *Psykhichne zdorovia* [Mental health]. Ternopil: Ukrmedknyha [In Ukrainian].
12. Mykhailov, B.V. (Ed.). (2014). *Posttravmatychni stresovi rozlady* [Post-traumatic stress disorders]. Kharkiv: KhMAPO [In Ukrainian].
13. Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
14. *Psykhologhiia kryzovykh staniv: nauka i praktyka* [Psychology of crisis conditions: Science and practice]. (2021). Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy [In Ukrainian].