

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

FEATURES OF THE APPLICATION OF MODERN PSYCHOLOGICAL PRACTICES IN SOCIAL WORK

УДК 364-78:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/81.1.35>**Співак Я.О.,**

докт. пед. наук, професор,
професор кафедри практичної
психології
Державного вищого навчального
закладу «Донбаський державний
педагогічний університет»

Курінна С.М.,

докт. пед. наук, професор,
доцент кафедри психології та педагогіки
Навчально-наукового інституту права
та інноваційної освіти Дніпровського
державного університету внутрішніх
справ

Співак Л.А.,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Державного вищого навчального
закладу «Донбаський державний
педагогічний університет»

Курінний Я.В.,

канд. пед. наук, доцент,
викладач кафедри психології
та педагогіки
Навчально-наукового інституту права
та інноваційної освіти Дніпровського
державного університету внутрішніх
справ

У статті розглядається важливість психологічних практик у соціальній роботі як ключового елемента сучасної соціальної підтримки, що спрямована на допомогу людям, які виявилися в складних життєвих ситуаціях. Акцентується увага на тому, що соціальні проблеми часто мають глибоке психологічне підґрунтя, а без належної психологічної підтримки люди, які зіштовхуються з труднощами, не можуть самостійно їх вирішити. Важливою складовою соціальної роботи є застосування сучасних психологічних методів, таких як когнітивно-повідінкова терапія (КПТ), арт-терапія, майндфулнес та інші інноваційні техніки, які знижують рівень стресу, покращують емоційне благополуччя та сприяють соціалізації клієнтів. У статті підкреслюється, що традиційні методи не завжди є ефективними для вирішення нових соціальних викликів, таких як технологічні зміни, інформаційні перевантаження та соціальна ізоляція. Одним із центральних є інтеграція психологічних практик у соціальну роботу, зокрема, онлайн-консультування, яке дозволяє надати допомогу тим, хто через інші аспекти не може отримати особисту підтримку. Позитивна психологія, когнітивно-повідінкова терапія та інші методи зосереджуються на розвитку особистісного потенціалу, покращенні самооцінки та емоційної стійкості, що важливо для соціальної роботи. Також у статті розглядаються рекомендації щодо використання різноманітних психологічних практик у соціальній роботі, зокрема зниження стресу, покращення емоційного стану клієнтів, а також підвищення ефективності соціальної роботи через індивідуалізований підхід та інтеграцію інноваційних методик у командну взаємодію. Створення нових підходів для адаптації психологічних практик до нових соціальних і технологічних умов є важливим етапом у розвитку соціальної роботи. Таким чином, стаття наголошує на необхідності постійного розвитку та удосконалення психологічних практик у соціальній роботі для забезпечення максимально ефективною підтримки особистості у суспільстві.

Ключові слова: соціальна робота, психологічні практики, інноваційні психологічні практики, когнітивно-повідінкова терапія (КПТ), майндфулнес, арт-терапія, позитивна психологія, дихальні техніки.

The main psychological problems faced by clients of social services include stress, depression, anxiety and low self-esteem, which significantly complicates the resolution of their social, economic and housing problems. Professional psychological support allows clients to better perceive and implement the help they receive from social workers. Modern society is constantly facing new challenges, such as technological changes, information overload and social isolation, which require updated approaches in social work. The use of innovative psychological practices, such as online counselling, positive psychology, cognitive behavioural therapy (CBT), mindfulness, art therapy and creative practices, has become an important part of social work. For example, online counselling through video and text platforms allows for the provision of assistance to those who cannot apply in person. Positive psychology and cognitive behavioral therapy contribute to the development of personal potential, strengthen psycho-emotional resilience and help change negative beliefs and behavioral deviants. Mindfulness and breathing techniques are important tools for reducing stress, anxiety and depression, improving the emotional state of clients. Art therapy and creative practices are also important for emotional release, self-expression. The findings emphasize that innovative psychological practices in social work are necessary to achieve positive results in supporting clients, especially in difficult life situations. These practices not only help reduce stress and anxiety, but also contribute to the development of personal potential, which is important for the further social adaptation and integration of individuals into society. Given the changes in social conditions and technological advances, distance counselling and other innovative methods are becoming important tools in modern social work.

Key words: social work, psychological practices, innovative psychological practices, cognitive behavioral therapy (CBT), mindfulness, art therapy, positive psychology, breathing techniques.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Соціальна робота є важливою складовою соціального розвитку сучасного суспільства. Вона спрямована на допомогу людям, які опинилися у складних життєвих ситуаціях. Психологічні практики в соціальній роботі є важливим місцем, що дозволяє більш ефективно підтримувати людей, які переживають психологічні, емоційні чи соціальні труднощі. Сучасні психологічні методи, які застосовуються

в цій галузі, допомагають соціальним працівникам забезпечити всебічну допомогу, сприяючи не тільки подоланню труднощів, але й розвитку потенціалу людини, з якими вони працюють.

Одним із ключових аспектів, що підкреслюють значення застосування психологічних практик, є те, що більшість соціальних проблем мають глибоке психологічне підґрунтя. Люди, які стикаються із соціальними труднощами, часто переживають

психологічний стрес, депресію, тривогу, почуття безвиході чи низької самооцінки. Це є серйозною перешкодою для вирішення їх соціальних, економічних чи житлових проблем. Без професійної психологічної підтримки клієнти можуть не в змозі адекватно сприймати та реалізувати допомогу, яку надають соціальні працівники.

Застосування сучасних психологічних практик у соціальній роботі є не тільки результатом, а й необхідним для досягнення позитивних результатів. Психологічна підтримка дозволяє не тільки знизити рівень стресу і емоційного навантаження клієнтів, а й покращити соціалізацію та адаптацію до нових вимог.

Крім того, сучасний соціум постійно стикається з новими психологічними проблемами, що сприяють технологічним змінам, інформаційним перевантаженням та соціальній ізоляції, що вимагає оновлених підходів у соціальній роботі. Важливість адаптації психологічних практик до специфіки сучасних соціальних умов полягає в тому, що традиційні методи, які раніше були, не можуть бути достатньо ефективно використані для роботи з новими викликами, з якими зіштовхнулася соціальна робота. Психологічні практики сприяють не тільки терапевтичному впливу на клієнта, але й підвищують якість соціальних послуг, що має значний соціальний характер.

З огляду на це, дослідження в галузі застосування психологічних практик у соціальній роботі є надзвичайно актуальним і важливим для розвитку соціальної роботи як інституту, що відповідає потребам сучасного суспільства. Вивчення ефективності та впливу різних психологічних методів на соціальну адаптацію, інтеграцію особи в соціум, підвищення рівня їхнього добробуту досягається кроком в ідеальному стані.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз наукової літератури уможливив виділення деяких основних напрямків у ракурсі нашого дослідження. Основні проблеми, тенденції та підходи в галузі соціальної роботи подані Денисюк О. [1]. Однією з його важливих тем є аналіз застосування інноваційних методів у соціальній роботі. Також науковець подає рекомендації, які стосуються інтеграції нових психологічних практик, таких як арт-терапія, сучасних методів соціальної роботи для підтримки клієнтів, що переживають складні емоційні стани.

Семигіна Т. детально розглядає різні теорії та підходи до соціальної підтримки, зокрема теорії, які сприяють інтеграції психологічних практик. У ракурсі нашого дослідження це може бути корисним для розуміння того, як інноваційні психологічні методи, зокрема у сфері психічного здоров'я, можуть бути застосовані в соціальній роботі для підвищення ефективності підтримки в сучасній соціальній сфері [9].

У науковому доробку Горбатюк С. аналізує роль соціальної роботи в контексті формування соціального самопочуття населення України, зокрема, акцентуючи увагу на психосоціальних аспектах роботи соціальних працівників. Автор наголошує, що соціальна робота є інструментом не тільки для підтримки матеріальних потреб громадян, але й для забезпечення їхнього психоемоційного добробуту. Окрема увага приділяється технікам та методам, що запобігає впливу соціальних працівників на психологічний стан клієнтів, знижуючи стрес та сприяючи психосоціальній адаптації. Головною ідеєю дослідження є те, як соціальна робота може бути інтегрована з психологічними практиками для забезпечення кращих результатів у сфері психічного здоров'я населення [5].

Науковець Ігрушко А. акцентує увагу на використанні інноваційних комунікативних методів у соціальній роботі, таких як медіація, психологічні тренінги та інші інтервенції, що базуються на означених технологіях. Вчений підкреслює важливість впровадження сучасних психологічних практик у роботу з іншими соціальними групами, що дозволяє підвищити ефективність соціальної роботи та сприяти покращенню психоемоційного стану клієнтів [6].

Особливості концепції віртуальних співрозмовників та їх взаємодію з людьми, зокрема в контексті психологічної підтримки презентує науковець Біскуп І. Автор описує, як технології, зокрема чат-боти та віртуальні асистенти, можуть бути використані для надання психологічної допомоги в соціальній роботі. Такий підхід дозволяє зменшити бар'єри доступу до психологічної допомоги, забезпечуючи безпечну та конфіденційну атмосферу для клієнтів [2].

Дослідження Храпко О. та Волженцевої І. розглядає проблеми взаємостосунків як ключовий аспект у психології, що має велике значення для соціальної роботи. Автори аналізують, як психологічні методи можуть бути використані для покращення взаємостосунків, що є успіхом для соціалізації та адаптації клієнтів у суспільстві. Науковці розкривають як саме психологічні практики сприяють вирішенню соціальних проблем, зокрема через покращення стосунків між людьми [10].

Науковець Baer R. досліджує методіку *mindfulness* як клінічне втручання, що може бути використане для зниження стресу та покращення психічного здоров'я клієнтів. У контексті соціальної роботи *mindfulness* може бути ефективним інструментом для допомоги людям, які переживають емоційні труднощі, депресію чи тривогу. Автор обговорює концептуальні та емпіричні аспекти цього методу, що робить його перспективним для застосування в соціальній роботі [11].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Соціальні працівники не тільки надають соціальні послуги, але й повинні

втратити психологічний аспект взаємодії з клієнтами. Важливою складовою роботою є здатність допомогти людині відновити емоційне рівновагу, допомогти пройти шляхи адаптації до нових життєвих умов. Враховуючи складність сучасних соціальних проблем, соціальна робота неможлива без використання психологічних знань і технік. Психологічні практики в соціальній роботі дозволяють знизити рівень стресу у клієнтів, полегшити переживання психічних травм, а також сприяють особистісному зростанню. У сучасному соціумі постійно виникають нові виклики, такі як технологічні зміни, інформаційні перевантаження, соціальна ізоляція. Традиційні методи психологічної підтримки, які застосовувалися раніше, не можуть бути достатньо ефективними для роботи з новими викликами. Необхідно розробити нові підходи та адаптувати наявні психологічні практики до цих змін. Невирішеною раніше постає проблема використання інноваційних психологічних практик у соціальній роботі, зокрема в контексті нових соціальних і технологічних умов.

Таким чином, важливо дослідити інноваційні психологічні практики, які враховують сучасні соціальні, технологічні та психологічні вимоги. Водночас необхідно дізнатися, як ці практики можуть бути інтегровані в загальний процес соціальної підтримки, щоб максимально посилити їх вплив на покращення психоемоційного стану клієнтів та їхню адаптацію до нових реалій.

Мета статті – обґрунтувати інноваційні психологічні практики, які застосовуються в соціальній роботі для підвищення ефективності підтримки людей у складних життєвих ситуаціях, розглянути можливі шляхи адаптації психологічних практик до нових соціальних викликів, а також застосування таких технологій, як онлайн-консультування, для покращення психологічної допомоги.

Означена мета передбачає виконання певних **завдань**, таких як: дослідити інноваційні психологічні практики, розглянути основні психологічні практики, визначити роль арт-терапії та творчих практик у соціальній роботі, розглянути можливість інтеграції психологічних практик в командну соціальну роботу, розробити рекомендації щодо використання конкретних психологічних практик у соціальній роботі.

Виклад основного матеріалу. Інноваційні психологічні практики в соціальній роботі слід розглядати як новітні методи та підходи, які використовуються для підвищення ефективності підтримки осіб, які знаходяться в складних життєвих ситуаціях. Сучасний розвиток психології та соціальної роботи вимагає інтеграції нових технологій та методів для розв'язання соціальних проблем з урахуванням особливостей кожної конкретної ситуації. Важливість інноваційних психологічних

практик виникає в їх здатності адаптувати соціальну роботу до нових соціальних викликів, психологічних проблем.

Варто розпочати з психологічного консультування через онлайн-платформу (телеконсультування). Враховуючи стрімкий розвиток технологій та постійну мобільність клієнтів, дистанційні психологічні практики через онлайн-консультації стали одним із інструментів соціальних працівників. Використання відео- та текстових платформ для проведення психологічних сесій дозволяє надати підтримку тим, хто не має можливості особисто через відстань, обмеження за часом чи іншими факторами. Цей метод допомагає швидко реагуванню на потреби клієнтів і знижує психологічний бар'єр між соціальним працівником та клієнтом.

Наступною не менш важливою психологічною практикою є діяльність у сфері позитивної психології. Позитивна психологія зосереджена на розвитку особистісного потенціалу та зміцненні позитивних рис людини, таких як надія, оптимізм, стійкість до стресу, а також на формування почуття вдячності, щастя та внутрішньої гармонії. Використання психологічних практик позитивної психології в соціальній роботі дозволяє сприяти розвитку психоемоційної стійкості.

Когнітивно-повідінкова терапія (КПТ) є єдиною з найбільш поширених і науково обґрунтованих форм психотерапії, яка базується на ідеях, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. КПТ спрямована на зміну негативних чи дисфункціональних думок і переконань, що, у свій час, погіршуються зміни поведінки та емоційного стану людини. Вона активно використовує не тільки в клінічній психології, а й у соціальній роботі для допомоги людям, які мають проблеми з емоційним станом, поведінковими труднощами або соціальною адаптацією. Основи когнітивно-повідінкової терапії КПТ базуються на принципі взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. КПТ ставить акцент на те, що наші думки відгукуються на наші емоції та поведінку. Наприклад, негативні чи ірраціональні переконання можуть призвести до депресії, тривоги або самоізоляції.

Майндфулнес або медитація – це психологічні практики, які допомагають людям бути більш присутніми в теперішньому моменті, знижуючи рівень стресу, тривожності та депресії. Ця психологічна практика сприяє підвищенню емоційної стійкості, покращує здатність до самоконтролю та прийняття рішень у складних ситуаціях [11].

Використання вищезазначених психологічних практик відбувається на певних етапах. Наведено приклад. Громадянка А звернулася за допомогою до соціального працівника з особистою проблемою. Перший етап телеконсультування передбачає встановлення контакту психолога

з громадянкою. На цьому ж етапі підтверджується конфіденційність їхньої розмови, пояснюється, як буде проходити сеанс, що дає можливість громадянці відчути себе у безпеці. На наступному етапі психолог виявляє проблему за допомогою простих ненав'язливих питань (Як давно? Як Вплинуло? Чи є якісь конкретні ситуації, які?). У процесі відповідей громадянка детально описує власну проблему, пояснюючи, власні емоції і появу страху за власне майбутнє. Громадянка А також зізнається, що часто замикається в собі і не може знайти вихід із цього стану. На третьому етапі психологу необхідно обрати психологічну техніку. Оцінюючи тривалість телеконсультувань слід обрати психологічну практику когнітивно-повіднкової терапії (КПТ), щоб допомогти громадянці А змінити її негативні думки та почуття. Допоміжні психологічні методи, які можна використати це ідентифікація і зміна негативних думок та розробка альтернативних позитивних думок. На четвертому етапі телеконсультування слід використати практику майндфулнес (усвідомленості) для зниження рівня стресу через те, що громадянка страждає від безсоння. Наступний етап передбачатиме закріплення і пояснення домашнього завдання. Домашнім завданням для громадянки А стане регулярне виконання різних дихальних вправ, таких як: дихання через ніс 4-7-8 (ця техніка заспокоїть нервову систему та знизить рівень стресу; техніка активізує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення та заспокоєння); глибоке дихання з розширенням діафрагми (комплекс для зняття стресу і напруження); дихання з рахунком або діафрагмальне дихання (це ефективна техніка для зниження стресу, заспокоєння нервової системи та посилення загального самопочуття; методика орієнтована на глибоке дихання з акцентом на роботі діафрагми, що дозволяє максимально споживати кисню та втратити напругу в тілі); «квадратне дихання» 4-4-4-4 (одна з популярних технік дихання, яка використовується для зниження стресу, тривоги та покращення психоемоційного стану; вона є досить простим і ефективним методом регуляції дихання та стимуляції заспокійливої реакції, що активізує парасимпатичну нервову систему); дихання «Через трубочку» (спеціальна техніка дихання, яка використовується для заспокоєння та зниження рівня стресу, а також для тренування контролю над диханням; техніка дихання через трубочку є простою, але ефективною, тому вона вимагає від людини зосередженості на дихальних процесах, що дозволяє активізувати розслаблення та знизити рівень тривоги); дихання «Підсвічуванням» (вона використовується для візуалізації певного внутрішнього процесу через образи «світла» чи «підсвічування», що дозволяють людині налаштуватися на відновлення та саморегуляцію;

ця методика є поєднанням когнітивного процесу візуалізації та техніки дихальної регуляції).

Наголосимо, що дихальні техніки є чудовим інструментом для зниження стресу, тривоги та заспокоєння нервової системи. Вони допомагають зменшити напруження, покращити концентрацію та навіть покращити фізичне самопочуття.

Арт-терапія та творчі практики займають важливе місце в психологічній допомозі, зокрема в контексті соціальної роботи. Вони потребують творчий процес як засіб вираження, пізнання себе та подолання емоційних труднощів. Ці методи лише не допомагають подолати психологічні труднощі, але й сприяють розвитку особистісного потенціалу, зміцненню емоційної стійкості та адаптації людей до складних ситуацій.

Арт-терапія – це форма психологічного лікування, яка використовує мистецтво як основний засіб для самовірування та емоційного звільнення. Вона включає різні види творчої діяльності: малювання, ліплення, музикотерапію, театральну техніку та інші форми мистецтва. Арт-терапія дозволяє пацієнту висловлювати свої емоції та переживання, коли вербальні засоби не є достатніми або важкими для використання [4].

Творчі практики в психології – це різноманітні техніки, які сприяють розвитку особистісного потенціалу через творчий процес. Це можуть бути методи музикотерапії, драматерапії, пісенної терапії, танцювальної терапії та інші практики, орієнтовані на стимуляцію емоційного виразу та самопізнання через творчість.

Виокремимо, що психотерапевтичні підходи в соціальній роботі включають індивідуальні та групові сеанси, які сприяють вирішенню глибоких емоційних проблем клієнтів, таких як депресія, тривожність, стресові розлади чи взаєморозуміння. Психотерапія дає можливість глибше зрозуміти психоемоційний стан клієнта і розробити стратегії, які допоможуть йому змінити його емоційні реакції і ставлення до життя. Крім того, соціальні працівники часто працюють в команді з психологами і психотерапевтами для забезпечення більш комплексного підходу до вирішення проблеми [3].

Соціальна робота є важливою складовою соціальної підтримки та допомоги, спрямованої на покращення якості життя окремих осіб та груп у складних життєвих ситуаціях. Психологічні практики, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), арт-терапія, майндфулнес та інші, є основними інструментами в соціальній роботі, після чого вони дозволяють соціальним працівникам більш ефективно підтримувати та допомагати людям, які переживають психологічні труднощі, емоційний стрес або соціальні проблеми.

Вважаємо виокремити певні рекомендації щодо використання інноваційних психологічних практик у соціальній роботі.

1. Підвищення ефективності допомоги клієнтам.

Психологічні практики дозволяють соціальним працівникам не лише забезпечити матеріальну чи організаційну допомогу, але й підтримати клієнтів на емоційному та психологічному рівнях. Когнітивно-повідінкова терапія (КПТ), наприклад, допоможе змінити людям деструктивний тип мислення, який може бути причиною їхніх соціальних і психологічних труднощів. Це, у свою чергу, дозволяє досягти більш стійких і довготривалих змін у житті.

2. Зменшення стресу та покращення емоційного стану.

Методи психологічної підтримки, такі як майндфулнес (усвідомлення) або дихальні техніки, сприяють зниженню рівня стресу, тривоги, депресії та інших негативних емоцій, які можуть заважати людям вийти з важких ситуацій. Наприклад, техніка «квадратного дихання» або «діафрагмального дихання» дозволяє клієнтам реально знизити рівень стресу та впоратися з емоційними кризами.

3. Поліпшення соціальної адаптації та інтеграції.

Психологічні практики допомагають людям, які перебувають у складних соціальних ситуаціях, адаптуватися до нових умов та покращити свою соціальну інтеграцію. Наприклад, у разі соціальної ізоляції, відчуття безпорадності або низької самооцінки, методи КПТ допомагають клієнтам розвинути позитивні переконання про себе та своє майбутнє, що сприяє покращенню їх соціальних зв'язків і вірі у можливість позитивних змін.

4. Усвідомлення і зміна деструктивних патернів поведінки.

У соціальній роботі аспектом є допомога клієнтам виявлені та змінені прояви деструктивної поведінки, які можуть бути причиною їхніх соціальних, психологічних та емоційних труднощів. Використання психологічних методів, таких як когнітивно-повідінкова терапія (КПТ) допоможе соціальним працівникам ефективно працювати з клієнтами, які стикаються з проблемами залежностей, тривожними розладами, депресією або іншими труднощами, що обмежують нормальне функціонування в суспільстві.

5. Покращення міжособистісних відносин.

Взаємостосунки стосунки є аспектом життя кожної людини, і вони можуть суттєво вплинути на емоційний та психологічний добробут. Психологічні методи, такі як арт-терапія, методи комунікаційної терапії, техніки майндфулнес та інші, допомагають клієнтам соціальних працівників покращити їхні міжособистісні взаємостосунки, вирішувати конфлікти та розвивати інтелектуальність.

6. Можливість використання дистанційних технологій (онлайн-консультування).

У сучасних умовах, коли глобалізація і технологічні досягнення дають нові можливості для надання психологічної допомоги, онлайн-консультування стало інструментом у соціальній роботі.

Дистанційне консультування дозволяє забезпечити доступ до кваліфікованої психологічної підтримки тим, хто не має можливості отримати допомогу в традиційному форматі через фізичну відстань або інші бар'єри.

7. Підвищення ефективності роботи в команді соціальних працівників.

У соціальній роботі є командний підхід, після вирішення складних соціальних та психологічних проблем потрібна інтеграція різних методів і спеціалізованих знань. Психологічні практики, такі як КПТ або арт-терапія, можуть бути не тільки використані для роботи з клієнтами, але й сприяти підвищенню ефективності роботи в команді соціальних працівників.

8. Індивідуальний підхід та адаптивність методів.

Кожна людина має свої унікальні труднощі, переживання та життєві ситуації, саме тому індивідуальний підхід у підборі психологічних практик повинен бути адаптований до індивідуальних потреб кожного клієнта. Індивідуальний підхід є ключовим аспектом ефективної соціальної роботи, а психологічні практики дають можливість соціальним працівникам використовувати методи, які найкраще відповідають потребам клієнта.

Висновки. З огляду на поставлену проблему та результати дослідження можна зробити кілька важливих висновків щодо значення психологічних практик у соціальній роботі.

По-перше, сучасні психологічні практики виконують ключову роль у соціальній роботі, допомагаючи соціальним працівникам не лише надавати матеріальну допомогу організаціям, але й забезпечувати ефективну психологічну підтримку. Це особливо важливо у ситуації, коли люди стикаються з психологічними, емоційними чи соціальними труднощами, що гальмують їх здатність до адаптації та вирішення особистих проблем. Психологічна допомога дозволяє знизити рівень стресу та тривоги, покращити емоційний стан, що у своєму разі позитивно впливає на подолання соціальних проблем.

По-друге, інноваційні психологічні практики, такі як онлайн-консультування, когнітивно-повідінкова терапія (КПТ), арт-терапія та майндфулнес, є потужними інструментами, які допомагають більш ефективно підтримувати клієнтів у складних життєвих ситуаціях. Ці методи не тільки знижують рівень стресу та сприяють покращенню емоційного стану, але й допомагають змінити негативні переконання та поведінкові деструкції, що є перешкодою для соціальної адаптації та інтеграції.

По-третє, технологічні зміни та глобалізаційні процеси впливають на використання психологічних практик у відповідності новим соціальним умовам. Таким чином, дистанційне консультування через онлайн-платформу стає незамінним інструментом, що дозволяє соціальним працівникам

надавати психологічну підтримку тим, хто не має можливості звернутися за нею особисто. Це дає можливість зменшити бар'єри, пов'язані з відстанню, часом або іншими факторами.

З іншого боку, арт-терапія та творчі практики також виконують важливу роль у процесі самопізнання, емоційного звільнення та зміцнення особистісного потенціалу. Вони сприяють розвитку емоційної стійкості клієнтів і можуть бути особливо корисними для людей, які переживають травматичні або важкі часи.

По-четверте, використання психологічних практик є аспектом підвищення ефективності командної роботи соціальних працівників. Інтеграція психологічних практик у роботу соціальних працівників дозволяє створити більш комплексний підхід до вирішення проблем клієнтів. Це також досягає загальної ефективності надання соціальних послуг, а психологічна підтримка може допомогти не тільки у вирішенні психологічних труднощів, а й у покращенні взаємостосунків.

Загалом, дослідження показує, що інтеграція психологічних практик у соціальну роботу є необхідним етапом для розвитку цієї сфери. Це дозволяє не лише надавати допомогу в подоланні соціальних труднощів, але й стимулювати розвиток особистісного потенціалу клієнтів, сприяти їх емоційному та психологічному зростанню. У контексті швидких змін у соціальних і технологічних умовах необхідно продовжувати дослідження з впровадження новітніх підходів і методів для досягнення максимальних результатів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О.М. Денисюк та ін. ; ред. кол.: О.В. Епель, Т.Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с. ISBN 978-617-8276-43-0
2. Біскуп І. Реалізація зв'язності діалогу людини та віртуального співрозмовника. *Актуальні питання іноземної філології*. 2015. № 2. С. 12–18.
3. Бойко О. М. Соціальна робота у сфері психічного здоров'я в Україні: сучасні виклики. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2020. Вип. 2. С. 23–27.
4. Вознесенська О. Л., & Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми. Практичний посібник, 2015. Київ : Золоті ворота.
5. Горбатюк С. Соціальна робота як засіб впливу на формування соціального самопочуття населення України. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2009. № 1. С. 229–237.
6. Ігрушко А. Інноваційні практики комунікативних прийомів у соціальній роботі з різними групами клієнтів. *Держава та регіони. Серія : Соціальні комунікації*. 2018. № 4. С. 91–97.
7. Калмиков Г. В., Ткач Т. В., & Решетняк С. Ю. Консультативна психологія і психологія консультування майбутнього: стан, ідеї і перспективи. *Вчені записки таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського: серія психологія*. 2023. 34(73). № 5. С. 16–21.
8. Колот С. О. Значення освітніх компонентів «Основи психологічної самопомоги соціального працівника» і «Основи самопомоги практикуючого психолога» для спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота». *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 61(1). С. 167–173.
9. Сучасні теорії соціальної роботи: Антологія [упор. Т. Семігіна]. Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2021. 160 с.
10. Храпко О. О., & Волженцева І. В. Теоретико-методологічний аналіз проблеми міжособистісних стосунків в психології. *Перспективи та інновації науки*. 2024. 6(40). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-938-952](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-938-952).
11. Baer R. A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003. 10 (2). P. 125–143.