**УДК 159.9** https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).06

# ОСОБИСТІСНА ТЕРАПІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

**Руслана Зосяк**
**аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології**
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
r.i.zosiak@npu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0002-9820-3708

**Анотація**
У статті розглянуто особистісну терапію як один із ключових чинників формування професійної конкурентоспроможності майбутнього психолога. На основі теоретичного аналізу та в контексті сучасних викликів психологічної освіти обґрунтовано важливість включення терапевтичного досвіду в процес фахової підготовки. Показано, що особистісна терапія сприяє розвитку здатності до рефлексії, формує етичну відповідальність і емоційну витривалість, а також забезпечує глибше розуміння внутрішнього світу іншої людини. Особливу увагу приділено здатності майбутнього фахівця витримувати перенесення й контрперенесення, зберігати професійну нейтральність, внутрішню стійкість і здатність до емпатійного залучення без злиття. Проаналізовано ризики, пов'язані з тенденціями стандартизації, медикалізації та редукції гуманітарного змісту психології. Аргументовано необхідність інституційного закріплення особистісної терапії як обов'язкового компоненту підготовки психолога. Наголошено, що саме терапевтичний досвід дозволяє майбутньому фахівцеві інтегрувати власні конфлікти й афекти, розвивати рефлексивну ідентичність та формувати психологічну витривалість до тривалих психоемоційних навантажень. Підкреслюється зв'язок між глибиною внутрішнього досвіду й етичною позицією фахівця, яка забезпечує автентичний і терапевтично ефективний контакт з клієнтом. Також висвітлено роль терапевтичного процесу у формуванні довготривалого професійного ресурсу, що дозволяє уникнути емоційного вигорання та сприяє стабільному функціонуванню в межах складних міжособистісних ситуацій. Акцент зроблено на потребі в гармонійному поєднанні особистісного і професійного зростання як передумові сталого функціонування психолога в умовах підвищених етичних вимог, соціального навантаження й емоційної складності практики.

***Ключові слова:*** особистісна терапія, професійне становлення, конкурентоспроможність психолога, психічна витривалість, нейтральна позиція, перенесення і контрперенесення, гуманітарний і соціокультурний вимір психології, стандарти освіти, медикалізація.

## Вступ

Українське суспільство перебуває у стані затяжної воєнної кризи. У цих умовах проблема психологічного благополуччя особистості і фахівців психологічної галузі, зокрема, набуває неабиякої актуальності. Психологи, як представники людиноцентриського фаху, опиняються в центрі нової реальності, що вимагає від них не лише професійної підготовки, а й високого рівня емоційної стійкості, рефлексивності та здатності витримувати надмірне

психологічне навантаження. З огляду на сьогочасні виклики, професійна підготовка майбутніх психологів не може обмежуватися теоретико-методологічними знаннями та навичками. Вона має враховувати та спиратися на глибинні внутрішні трансформації особистості майбутнього психолога, які формують основу його професійної зрілості й становлення його фахових компетенцій, з метою утвердження конкурентоспроможності на ринку професійної діяльності та особистісного життєтворення.

Останні роки трансформації освітньої галузі, зумовлені як повномасштабною війною, так і необхідністю структурних реформ вищої школи, з метою інтеграції до із системою вищої школи країн Євросоюзу. Однією з дискусійних тем є спроби медикалізації психології, її інституційне перепідпорядкування медичній сфері, а також скорочення гуманітарного складника у підготовці фахівців. Водночас, суспільний запит на фахових психологів, здатних працювати в умовах травми, втрати, постійного стресу та екзистенційної нестабільності, невпинно зростає. Це актуалізує необхідність підготовки психологів нового формату, а саме, не лише освічених теоретично, але й цілісних особистостей, здатних витримувати психоемоційне навантаження та розуміти власну професійну цінність у наданні психологічної допомоги іншим.

У цьому контексті особистісна терапія постає не лише як важливий інструмент особистого розвитку майбутнього психолога, але й як умова його професійної конкурентоспроможності. Вона сприяє формуванню зрілої ідентичності, підвищує рівень саморефлексії та емоційної стійкості, дозволяє опрацювати власні конфлікти та зміцнити здатність до встановлення автентичного терапевтичного контакту з клієнтом. Особистісна терапія стає простором, у якому майбутній фахівець не лише набуває досвіду переживання «бути на іншому боці», а й вчиться формувати власну професійну суб'єктність.

Аналіз у цій статті здійснено з позицій гуманістичного, психодинамічного та екзистенційного підходів, які зосереджуються на внутрішній трансформації особистості психолога, як ключовій умові його професійного становлення. Теоретичною основою виступають концепції особистісної зрілості, рефлексії та ідентичності у фаховій діяльності. Також ми погоджуємося із позицією **В. Волошиної стосовно того, що, професійна підготовка майбутніх психологів саме з позиції ціннісно-особистісного підходу спроможна сформувати аксіологічні й мотиваційно-смислові орієнтири майбутнього психолога та структурувати його інтеграл професійної цінності, який включає систему особистісних, професійних та соціальних цінностей майбутнього фахівця.**

В умовах повномасштабної війни, масової травматизації, втрат і розриву звичних соціальних структур, на психолога покладається значно ширший спектр функцій, ніж раніше: від стабілізації емоційного стану людей у громадах до реабілітації військових і родин загиблих. Водночас, зростає очікування стосовно внутрішньої ціннісної структури, емоційної стабільності, сили волі, особистісної й професійної зрілості та витривалості самого фахівця. Саме тому постає потреба не лише в академічній підготовці майбутнього психолога, а й в формуванні гармонійної, цілісної особистості, яка здатна бути з Іншими — не знецінюючи себе. На наше переконання, це потребує інтеграції внутрішнього досвіду, переосмислення власних емоцій, подолання внутрішньої роздвоєності та ін. Таку трансформацію не може забезпечити виключно теоретично орієнтований освітній процес. Необхідна глибинна трансформація внутрішнього досвіду, що можлива лише в умовах тривалої особистісної терапії майбутнього фахівця.

**Метою** статті є теоретичне осмислення ролі особистісної терапії у підготовці конкурентоспроможного психолога в умовах сучасних викликів.

**Завдання** дослідження: 1) визначити функції особистісної терапії у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога; 2) проаналізувати механізми впливу терапевтичного досвіду на розвиток рефлексивної здатності та етичної відповідальності фахівця; 3) обґрунтувати доцільність інституційного закріплення особистісної терапії у змісті професійної підготовки з урахуванням сучасних викликів в освіті.

## Методи дослідження

У дослідженні застосовано теоретичний аналіз наукових джерел для визначення сутності особистісної терапії в процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Здійснено аналітичний огляд українського та зарубіжного науково-методологічного поля з акцентом на психодинамічні, гуманістичні та екзистенційні підходи. Особливу увагу приділено порівнянню освітніх і сертифікаційних стандартів, що регламентують місце особистісної терапії у фаховій підготовці. Аналіз проводився у взаємозв'язку з практичними викликами сучасної психологічної освіти та тенденціями до інтеграції терапевтичного досвіду як складника професійної зрілості.

## Результати та дискусії

Поняття особистісної терапії охоплює не лише техніку чи метод втручання, а цілий континуум глибинної саморефлексії, що забезпечує фахівцеві психологічну зрілість, здатність витримувати емоційні навантаження та етично працювати з іншими. На відміну від суто клінічної або академічної підготовки, особистісна терапія дозволяє майбутньому психологу інтегрувати власний досвід у професійну ідентичність, сформувати внутрішню ідентифікацію з роллю терапевта - як стійкий психічний конструкт, що супроводжує клієнта з витримкою і емпатією.

У психоаналітичній традиції (З. Фрейд, М. Кляйн, Д. Віннікотт, Т. Огден) обов'язковий досвід проходження терапії розглядався як обо'язкова складова становлення терапевта. Більш пізні дослідження, зокрема Г. Розенбаум, Дж. Сомерс-Фланаган, Дж. Норкросс, підкреслювали, що саме особистісна терапія формує здатність до перенесення, опрацювання контрперенесення та розвиток етичної позиції терапевта. Зокрема, Г. Розенбаум зазначає, що самотерапевтичний досвід психолога значно підвищує його стресостійкість, знижує ризик професійного вигорання, а також створює базу для витриманого контакту з клієнтом у ситуаціях сильного емоційного навантаження (Розенбаум, 2020).

Особливої уваги заслуговує формування здатності до витримування і усвідомлення процесів перенесення та контрперенесення. Майбутній психолог, який не проходив особистісної терапії, часто не усвідомлює, як власні незавершені внутрішні конфлікти можуть активуватися у роботі з клієнтом. Це не лише загрожує професійній ефективності, а й створює ризики втрати терапевтичної нейтральності, тобто здатності залишатися в позиції витримки, уважного спостерігача та інтерпретатора. Особистісна терапія дозволяє фахівцеві розпізнавати й опрацьовувати ці процеси до того, як вони проявляться у клінічній практиці, і тим самим формує фундамент професійної етичності та психологічної витривалості.

У дослідженнях українських науковців (В. Панок, 2017; О. Штепа, І. 2023; Бех, Г. 2020) особистісна терапія розглядається не лише як приватний процес внутрішнього зростання, а як ключова педагогічна технологія професійної підготовки. Особливої актуальності ці погляди

набувають в умовах кризи гуманітарної освіти, коли підготовка психолога ризикує бути зведеною до набору технічних знань без внутрішньої трансформації суб'єкта.

Водночас окремої уваги заслуговує аналіз впливу різних форматів особистісної терапії, зокрема індивідуальної та групової, на професійне становлення психолога. Саме диференційований підхід дозволяє глибше осмислити потенціал кожного з форматів у розвитку ключових якостей майбутнього фахівця — від рефлексивності до емоційної витривалості.

Індивідуальна терапія сприяє формуванню рефлексивної компетентності, усвідомленню власних психологічних захистів, архетипів і ціннісних конфліктів. Вона забезпечує контакт із глибинними емоціями, дозволяє ідентифікувати «сліпі плями» — ті зони психіки, де з'являється ризик неконтрольованих реакцій у роботі з клієнтами.

Групова терапія, натомість, збагачує майбутнього психолога досвідом взаємодії в системі «Я – Інший – Група», стимулює соціальну рефлексію, здатність працювати з динамікою переносу в умовах множинних відображень.

Дослідження Норвезької асоціації психотерапії (Norcross & Lambert, 2019) свідчать, що психологи, які пройшли особисту терапію до початку практики, демонструють вищі показники професійної витривалості, емпатії та стабільного клінічного контакту. Аналогічні висновки наведено в роботах Kottler та Carlson (2022), які описують особистісну терапію як "професійний обов'язок", а не лише рекомендовану практику. У контексті підготовки студентів психологічних факультетів, особливо в кризових регіонах, досвід терапії дозволяє інтегрувати переживання травми, втрати, дестабілізації — і водночас зберегти професійну позицію помічника, а не жертви (Kottler & Carlson, 2022).

Таким чином, особистісна терапія є не лише терапевтичним чи освітнім інструментом, а ціннісним і методологічним ядром формування психолога як фахівця і як людини. Вона забезпечує переходи від поверхової функціональності до глибокої внутрішньої відповідальності за того, з ким працюєш.

У сучасному суспільстві, де психологічні послуги дедалі частіше інтегруються в різні сфери — освіту, медицину, військову та соціальну допомогу — постає питання не лише фахової підготовки, а й конкурентоспроможності психолога. Цей термін охоплює не лише академічну ерудицію чи наявність диплома, а й гнучкість у роботі з різними групами клієнтів, здатність до саморефлексії, витримку емоційного навантаження, стійкість до стресу, а головне — здатність утримувати автентичний і терапевтично ефективний контакт. Саме тут особистісна терапія виступає не лише допоміжним елементом, а центральною умовою формування фахової переваги.

Психолог, який пройшов особисту терапію, демонструє вищу якість професійної присутності: він уважніший до власних реакцій, краще розпізнає межі клієнта і свої, має розвинену здатність працювати з невизначеністю та міжособистісною напругою. Ці якості безпосередньо впливають на рівень довіри з боку клієнтів, роботодавців і професійної спільноти. У численних дослідженнях доведено, що досвід особистої терапії підвищує стійкість до професійного вигорання, сприяє формуванню емпатійності, саморегуляції та здатності витримувати складні емоційні процеси у взаємодії з клієнтами (Kottler & Carlson, 2022; Norcross & Goldfried, 2005).

Конкурентоспроможність у сфері психології дедалі частіше визначається не набором технік, а здатністю бути терапевтом, що є — а не лише діє.

Окрему роль відіграє питання відповідальності й етичної позиції. Особистісна терапія формує в психолога не лише здатність уникати втручань, продиктованих проєкціями чи контрперенесенням, а й вміння утримуватись від експлуатації клієнта як джерела особистісної реалізації або компенсації. Дослідження (Астрємска, 2024; Волошина, 2018) підтверджують, що фахівці, які мають досвід особистісної терапії або супервізійної підтримки, рідше вигорають, демонструють вищу стійкість у професійній сфері та рідше змінюють сферу діяльності. Як зазначають J.D. Guy (1987) та J.C. Norcross (2005), терапевти, які не проходили особистої терапії, нерідко піддаються ризику несвідомого втручання, спричиненого власними проєкціями та потребами. Особистісна терапія дає змогу майбутньому психологу розпізнати ці механізми, уникнути використання клієнта як засобу особистісної компенсації й водночас сформувати стійку етичну позицію.

За результатами сучасних досліджень (Skovholt & Ronnestad, 2003; Norcross & Goldfried, 2005; Guy, 1987), участь у особистісній терапії прямо пов'язана з розвитком емоційної витривалості, зниженням рівня тривоги та вищим рівнем задоволеності професійною діяльністю. У контексті підготовки студентів психології це дозволяє не лише уникнути професійної дезорієнтації на старті кар'єри, а й свідомо формувати власний терапевтичний стиль, який стає джерелом сили, а не вразливості.

У системі підготовки конкурентоспроможного психолога особистісна терапія має бути не факультативом, а обов'язковим етапом фахового становлення, нарівні з супервізією, клінічною практикою й академічною освітою. Як стверджує В.В. Волошина: «Сформований на етапі професійної підготовки інтеграл професійної цінності забезпечує результативність, успішність і цілісність формування аксіологічної перспективи діяльності майбутнього фахівця» (Волошина, 2018). Вона є тією «невидимою частиною айсберга», яка формує глибинну стійкість, внутрішню ясність і здатність бути з Іншим не за рахунок себе, а разом із собою.

Підготовка психолога в Україні відбувається на тлі глибоких системних трансформацій у вищій освіті та суспільстві загалом. Стандарти професійної підготовки переглядаються, посилюється тиск на освітні програми з боку суміжних галузей — медицини, соціальної роботи, адміністративних структур. Водночас триває широка дискусія щодо самої суті професії: чи є психолог гуманітарним фахівцем із глибинною рефлексією, чи технічним оператором діагностичних інструментів і короткострокових втручань.

Одним із ризиків, які окреслюють фахівці та освітяни (Панок, 2017; Брюховецький, 2018), є редукція ролі психолога до функціональної одиниці — консультанта, тестувальника, медіатора, координатора. В деяких проєктах реформ психологію намагаються перепідпорядкувати медицині, ототожнюючи психотерапію з фармакологічним або кризовим втручанням. Це суперечить міжнародним практикам, у яких, хоч психологи й можуть працювати в медичних установах, але зберігають незалежну професійну ідентичність, з опорою на гуманітарну й етичну традицію.

У європейських країнах (наприклад, у Франції, Німеччині, Норвегії) існує чітке розмежування між клінічним психологом, психіатром і психотерапевтом. Попри наявність медичних рамок, психологи мають власні професійні спільноти, стандарти супервізії, обов'язкову особистісну терапію й постійну освіту. В Україні ж спостерігається тенденція до стандартизації без належного змістового наповнення, коли головним критерієм ефективності фахівця стають не компетенції, а відповідність формальним критеріям чи кількості годин.

Психолог — це не лише фахівець, що оперує інструментами, а насамперед людина, яка витримує зустріч із психікою іншого. Саме тому в історії психології, від В. Франкла до К. Роджерса, зберігалася думка, що головний інструмент психолога — це він сам. Тому професійна гідність і автономія фахівця не можуть бути зведені до нормативно-методичних інструкцій, позбавлених екзистенційного змісту. Спроба стандартизувати психологію як технічну дисципліну позбавляє її гуманітарної основи й зводить до набору процедур без внутрішнього сенсу.

Як зазначав З. Фрейд, «де було «Воно»» — має постати «Я»», тобто завдання психотерапії — не придушення, а інтеграція витіснених змістів у свідоме життя. Саме тут психолог виступає не як медичний оператор, а як провідник до саморозуміння.

Формування психіки людини — це складний процес, що відбувається під впливом взаємодії з батьками, норм і очікувань школи, цінностей культури, релігії, гендерної соціалізації та травматичного досвіду. Саме в цих взаємодіях закладаються основи здатності особистості переробляти емоції, витримувати напругу, відновлюватися після кризи. Коли ж психічний апарат не витримує, внаслідок накопичених конфліктів або втрати внутрішніх опор, запускаються механізми захисту, що проявляються як патологічна поведінка або симптом. Людина шукає опору у зовнішніх заспокійливих засобах — медикаментах, алкоголі, екстремальній активності або навпаки — у гіперконтролі. Часто тіло починає «говорити» за психіку, виникають психосоматичні симптоми, які маскують глибинні конфлікти (Alexander, F., 1950); Франц Александр вважав, що «тіло реагує там, де мовчить психіка».

У цьому контексті заміна психолога лікарем або медикаментозним підходом є спробою замінити розуміння — придушенням. Там, де потрібен простір для усвідомлення, інтерпретації та інтеграції досвіду, пропонується хімічна стабілізація, яка може бути виправданою лише у випадках гострих станів чи органічної патології. Неорганічні, конфліктно обумовлені розлади потребують іншої мови — мови розмови, символу, контакту. У цьому ключі медикалізація психології позбавляє її змісту та гуманістичної суті.

На цьому фоні зростає роль професійних об’єднань психологів, які мають взяти на себе відповідальність за захист фахових стандартів, де особистісна терапія, супервізія та етична культура посідають чільне місце. Наприклад, Національна психологічна асоціація України, Всеукраїнська спілка психотерапевтів, спільноти супервізорів та тренінгових інститутів вже неодноразово ініціювали обговорення потреби закріплення мінімальних вимог до професійної зрілості — включно з обов’язковим терапевтичним досвідом для практиків.

Втрата гуманітарного виміру у підготовці психолога — це не лише освітня, а й соціокультурна втрата. Психолог без рефлексії і внутрішнього досвіду не здатен працювати з травмою, втратами, глибокими людськими запитами. У контексті воєнної й післявоєнної реальності це може стати критичним. Тому професійна спільнота має не лише відстоювати роль особистісної терапії, а й сприяти її інституціалізації: через включення у стандарти, створення системи супервізії, підтримку доступу до терапії для студентів і молодих фахівців.

**Висновки**

Особистісна терапія є не лише приватним вибором фахівця, а системоутворювальним елементом підготовки психолога, який прагне бути конкурентоспроможним, зрілим та етично відповідальним. У контексті глибоких суспільних трансформацій, зростання запиту на психологічну допомогу й, водночас, тенденцій до формалізації освіти, досвід власної терапії набуває особливого значення.

Теоретичний аналіз показав, що участь у терапевтичному процесі дозволяє майбутньому психологу глибше осмислити власні внутрішні конфлікти, витримувати процеси перенесення і контрперенесення, зберігати нейтральність і сформувати рефлексивну професійну позицію. Такий фахівець демонструє вищу емоційну витривалість, етичну стабільність та здатність підтримувати автентичний контакт із клієнтом. Інтеграл професійної цінності функціонує як дорожня карта для орієнтації майбутнього психолога в ментальному полі професії, дозволяючи утримувати фокус на професійних цілях і зберігати психічну стійкість у кризових умовах. Особистісна терапія сприяє не лише розвитку професійної суб'єктності, а й формуванню внутрішнього ядра, яке дозволяє бути психологом у складних життєвих і соціальних обставинах.

Проблема редукції психології до технічної дисципліни, стандартизації без глибини та медикалізації фаху становить серйозну загрозу для збереження гуманітарної суті професії. У цьому контексті особистісна терапія постає як простір відновлення, інтеграції досвіду, формування здатності до витримування, а не пригнічення — і саме тому її інституціалізація є критично важливою.

Практичне значення статті полягає в окресленні аргументованої позиції щодо необхідності включення особистісної терапії до системи професійної підготовки психологів. Цей підхід є актуальним для розробників освітніх стандартів, адміністрацій вишів, тренінгових інститутів, а також самих студентів, які прагнуть професійної глибини. Запропоновані ідеї можуть бути основою для розбудови інституційної підтримки терапевтичного досвіду в академічному середовищі — через пільгові програми, супервізійні модулі, навчальні групи.

*Перспективним напрямом подальших досліджень* є емпіричне вивчення впливу особистісної терапії на професійне становлення студентів-психологів, зокрема, розвиток їхньої етичної відповідальності, самоусвідомлення та здатності до витримування психоемоційного навантаження в практичній діяльності.

## Література

1. Астремська, І.В. (2024). *Психологічні засади супервізії у подоланні синдрому емоційного вигорання фахівців у системах спеціальної освіти та соціальної роботи*. (Дис. д-ра психол. наук). Київ
2. Бех, І.Д. (2003). *Особистість у контексті виховання: теоретико-методологічний аналіз*. Київ : Либідь.
3. Брюховецький, В.С. (2018). Гуманітарна освіта як джерело соціокультурної цілісності суспільства. *Вісник НаУКМА. Філософія та релігієзнавство, 203*, 9-17.
4. Волошина, В.В. (2018). Аксіологічна модель сучасної професійної підготовки майбутніх психологів. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Психологія*, *13*(62), 29-36. Режим доступу: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/509621
5. Гай, Дж. (2015). *Психотерапевт як людина*. Київ : Психотерапія.
6. Коттлер, Д., & Карлсон, Дж. (2020). *Бути терапевтом*. Київ : Інтерсервіс.
7. Міністерство освіти і науки України. (2019). *Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 053 «Психологія». Рівень вищої освіти – магістерський*. Київ. Режим доступу: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/053-Psykholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf

8. Норкросс, Дж., & Голдфрід, М. (2018). *Психотерапія: інтеграція підходів*. Київ : Університетська книга.
9. Панок, В.Г. (2017). *Психологічна готовність до професійної діяльності: теорія і практика*. Київ : ІПЗДО.
10. Сковгольт, Т.М., & Роннестад, М.Г. (2019). *Психолог в розвитку: професійна еволюція терапевта*. Київ : Психотерапія.
11. Фрейд, З. (2000). *Я і Воно* (пер. з нім.). Київ : Основи.
12. Франкл, В. (2020). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Київ : Наш Формат.
13. Штепа, О. (2023). Психотерапевтична підготовка психолога: гуманістичний вимір. *Збірник наукових праць ХДУ*, *2*, 45–51.
14. Alexander, F. (1965). *Psychosomatic medicine: Its principles and applications* (2nd ed.). New York : W.W. Norton & Company.
15. Kottler, D.A., & Carlson, J.A. (2022). *The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals* (4th ed.). San Francisco : Jossey-Bass. Режим доступу: https://books.google.com.my/books?id=TSNbvGbx_d0C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false
16. Norcross, J.C., & Goldfried, M.R. (Eds.). (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed.). New York : Oxford University Press.
17. Norcross, J.C., & Lambert, M.J. (2019). Evidence-based therapy relationships. In Norcross, J.C. (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 3–24). Oxford : Oxford University Press.
18. Rogers, C. (1970). *On Becoming a Person A Therapists View of Psychotherapy.* Boston : Houghton Mifflin Company

**References**

1. Astremska, I.V. (2024). Psykholohichni zasady supervizii u podolanni syndromu emotsiinoho vyhorannia fakhivtsiv u systemakh spetsialnoi osvity ta sotsialnoi roboty [Psychological foundations of supervision in overcoming burnout syndrome in specialists in special education and social work]. *Doctor's thesis.* Kyiv : Instytut spetsialnoi pedahohiky i psykholohii imeni M. Yarmachenka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
2. Bekh, I.D. (2003). *Osobystist u konteksti vykhovannia: teoretyko-metodolohichnyi analiz [Personality in the context of education: theoretical and methodological analysis]*. Kyiv : Lybid. [in Ukrainian].
3. Briukhovetskyi, V.S. (2018). Humanitarna osvita yak dzherelo sotsiokulturnoi tsilisnosti suspilstva [Humanitarian education as a source of sociocultural integrity of society]. *Visnyk NaUKMA. Filosofiia ta relihieznavstvo – Bulletin of the National University of Kyiv-Mohyla Academy. Philosophy and Religious Studies,, 203,* 9-17. [in Ukrainian].
4. Voloshyna, V.V. (2018). Aksiolohichna model suchasnoi profesiinoi pidhotovky maibutnikh psykholohiv [Axiological model of modern professional training of future psychologists]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka. Seriia: Psykholohiia – Pedagogical process: theory and practice. Series: Psychology*, *13*(62), 29-36. Retrieved from https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/509621 [in Ukrainian].
5. Guy, J. (2015). *Psykhoterapevt yak liudyna* [*The therapist as a person]*. Kyiv : Psykhoterapiia. [in Ukrainian].

6. Kottler, D., & Karlson, J. (2020). *Buty terapevtom* [*Being a therapist]*. Kyiv : Interservis. [in Ukrainian].
7. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2025). *Standart vyshchoi osvity Ukrainy za spetsialnistiu 053 «Psykholohiia». Riven vyshchoi osvity – mahisterskyi [Higher education standard of Ukraine in specialty 053 «Psychology». Master's level].* Kyiv. Retrieved from https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/053-Psykholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf [in Ukrainian].
8. Norcross, J., & Goldfrid, M. (2018). *Psykhoterapiia: intehratsiia pidkhodiv [Psychotherapy: integration of approaches]*. Kyiv : Universytetska knyha. [in Ukrainian].
9. Panok, V. H. (2017). *Psykholohichna hotovnist do profesiinoi diialnosti: teoriia i praktyka [Psychological readiness for professional activity: theory and practice]*. Kyiv : IPZDO. [in Ukrainian].
10. Skovholt, T.M., & Ronnestad, M.G. (2019). *Psykholoh v rozvytku: profesiina evoliutsiia terapevta* [*The evolving therapist: professional development of the psychologist]*. Kyiv : Psykhoterapiia. [in Ukrainian].
11. Freud, Z. (2000). *Ia i Vono [Ego and Id]* (Trans.). Kyiv : Osnovy. [in Ukrainian].
12. Frankl, V. (2020). *Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu [Man's search for meaning].* Kyiv : Nash Format. [in Ukrainian].
13. Shtepa, O. (2023). Psykhoterapevtychna pidhotovka psykholoha: humanistychnyi vymir [Psychotherapeutic training of a psychologist: the humanistic dimension]. *Zbirnyk naukovykh prats KhDU – Collection of scientific works of KSU, 2*, 45-51. [in Ukrainian].
14. Alexander, F. (1965). *Psychosomatic medicine: Its principles and applications* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Company.
15. Kottler, D.A., & Carlson, J.A. (2022). *The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals* (4th ed.). San Francisco : Jossey-Bass. Retrieved from https://books.google.com.my/books?id=TSNbvGbx_d0C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false
16. Norcross, J.C., & Goldfried, M.R. (Eds.). (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed.). New York : Oxford University Press.
17. Norcross, J.C., & Lambert, M.J. (2019). Evidence-based therapy relationships. In Norcross, J.C. (Ed.), *Psychotherapy relationships that work* (pp. 3–24). Oxford : Oxford University Press.
18. Rogers, C. (1970). *On Becoming a Person A Therapists View of Psychotherapy.* Boston : Houghton Mifflin Company

# PERSONAL THERAPY AS A FACTOR IN THE PROFESSIONAL COMPETITIVENESS OF THE FUTURE PSYCHOLOGISTS UNDER PRESENT CHALLENGES

**Ruslana Zosiak**
**Postgraduate Student of the Department of Theoretical and Counseling Psychology**
Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine
9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601
r.i.zosiak@npu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0002-9820-3708

**Abstract:**
The article deals with personal therapy as one of the key factors in the formation of professional competitiveness of a future psychologist. On the basis of theoretical analysis and in the context of modern challenges of psychological education, the importance of including therapeutic experience in the process of professional training is substantiated. It is shown that personal therapy promotes the development of the ability to reflect, forms ethical responsibility and emotional endurance, and provides a deeper understanding of the inner world of another person. Particular attention is paid to the ability of the future specialist to withstand transference and countertransference, to maintain professional neutrality, internal stability and the ability to empathically engage without merging. The risks associated with the trends of standardisation, medicalisation and reduction of the humanitarian content of psychology are analysed. The necessity of institutionalisation of personal therapy as a mandatory component of psychologist's training is grounded. It is emphasised that it is the therapeutic experience that allows the future specialist to integrate their own conflicts and affects, develop a reflective identity and form psychological endurance to prolonged psycho-emotional stress. The author emphasises the relation between the depth of inner experience and the ethical position of a specialist, which ensures authentic and therapeutically effective contact with the client. The role of the therapeutic process in the formation of a long-term professional resource that helps avoid emotional burnout and promotes stable functioning in difficult interpersonal situations is also highlighted. The emphasis is placed on the need for a harmonious combination of personal and professional growth as a prerequisite for the sustainable functioning of a psychologist in the context of increased ethical requirements, social pressure and emotional complexity of practice.
***Keywords:*** personal therapy, professional formation, competitiveness, emotional resilience, ethical neutrality, transference, countertransference, psychological education

*Подано 23.05.2025*
*Рекомендовано до друку 12.06.2025*