


**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”**

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра психології та суспільствознавчих дисциплін
імені академіка о. Івана Луцького

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з методичної роботи

 Ярослав ШТАНЬКО

«30» 08 2024 р.

**ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

| | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|
| Галузь знань: | 05 Суспільні і поведінкові науки |
| Спеціальність: | 053 Психологія |
| Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма) | Психологія |
| Освітній рівень: | перший (бакалаврський) |
| Статус дисципліни: | обов'язкова |
| Мова викладання, навчання та оцінювання: | українська |

Івано-Франківськ

2024

РОЗРОБНИКИ:

к. психол. н., в. о. зав.каф. психології та
суспільствознавчих дисциплін
ім.о. Івана Луцького

Наталія ГУМЕНЮК

магістр психології, практичний психолог

Ірина ПАЛЬЧАК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри
в. о. зав.каф. ПСД ім.о.Івана Луцького
протокол №1 від 30.08.2024

Наталія ГУМЕНЮК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП

Наталія ГУМЕНЮК

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № 1 від 30.08 2024
р.

| | |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| e-mail | nataliya.ya.humenyuk@ukd.edu.ua |
| Номер аудиторії чи кафедри | Кафедра ПСД ім.о. Івана Луцького |
| Посилання на сайт | https://ukd.edu.ua |
| Сторінка курсу в СДО | https://online.ukd.edu.ua/course/view.php?id=6433 |

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності»

Підготовка до професії психолога передбачає розвиток відповідних професійних і особистісних якостей. У процесі вивчення дисципліни здобувачі знайомляться з основними видами діяльності психолога в різних галузях суспільної практики. Важливим етапом професійної підготовки є оволодіння навичками самостійної роботи з бібліотечними каталогами, бібліографічними довідниками, навчальною літературою та іншими джерелами знань по підготовці до виконання основних видів студентських робіт. Ознайомлення з особливостями виконання професійно-орієнтованих завдань з психології забезпечує системність і логічність теоретичної та практичної підготовки студентів до психологічної професії.

Даний курс в структурно логічній схемі підготовки фахівців психологів займає належне місце, оскільки допомагає підготувати студентів до майбутньої професійної діяльності, знайомить з її специфікою, а також з сучасними тенденціями в розвитку обраної професії.

Мета та завдання курсу полягає в ознайомленні з основними проблемами психології, особливостями професіоналізації здобувачів психологічної освіти та умовами їх професійного становлення.

У результаті вивчення дисципліни здобувач повинен **знати**: основні поняття, принципи, задачі та можливості психології як науки; підходи до вивчення психологічних явищ; етапи психічного розвитку в філогенезі; особливості діяльності практичних психологів та психологів-дослідників.

У результаті вивчення дисципліни здобувач освіти повинен **вміти**: аналізувати психічні явища з точки зору різних підходів; працювати з літературними джерелами; аналізувати особистісні особливості, які є важливими у професії психолога; встановлювати та підтримувати

взаємини з клієнтами на підґрунті взаємної довіри та відповідно до етичних принципів і стандартів соціальної роботи, надавати їм психологічну підтримку клієнтів.

Компетентності та результати навчання, який набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст компетентностей та програмових результатів навчання вказано відповідно до ОПП «Психологія» (2024/2025))

| Шифр та назва компетентності | Шифр та назва програмних результатів навчання |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. | ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання |
| ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. | ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. |
| ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. | ПРН6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження. |
| СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. | ПРН7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. |
| СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи | ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ. | |
| СКЗ. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів реального втручання) | ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. |
| СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. | ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії. |

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| Курс | 1 | |
| Семестр | 1 | |
| Кількість кредитів ECTS | 3 | |
| | Денна форма | Заочна форма |
| Аудиторні навчальні заняття | Лекції 28 год. Семінарські 14 год. | 6 год. 2 год. |
| Самостійна робота | 48 год. | 82 год. |
| Форма підсумкового контролю | Екзамен (комп'ютерне тестування) | Екзамен (комп'ютерне тестування) |

Структурно логічна схема вивчення навчальної дисципліни

| | |
|------------------------|----------------------|
| Пререквізити | Постреквізити |
| Вступ до спеціальності | |

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ

Тема 1. Вступ до професійної діяльності психолога: основні аспекти та завдання (4 год) [1],[2]

Визначення психологія як науки та професійної галузі. Роль психології в сучасному суспільстві та важливість фахівців у цій сфері. Огляд основних завдань та функцій які виконує психолог у професійній діяльності. Етичні аспекти роботи психолога та їх вплив на взаємодію з клієнтами.

Питання для самостійного вивчення. Визначення та історичний розвиток психології як науки: основні етапи становлення психології: від античності до сучасності; внесок видатних психологів у розвиток науки.

Соціальна психологія та її вплив на суспільні процеси: вивчення групової динаміки, стереотипів, конфліктів. Внесок психології в розуміння міжособистісних та міжгрупових відносин. Роль психологів у профілактиці та лікуванні психосоматичних захворювань. Зв'язок між психологічним благополуччям і фізичним здоров'ям. Використання психологічних знань для поліпшення навчального процесу. Роль шкільного психолога та його функції. Психологічне консультування та психотерапія. Види психотерапії: когнітивно-поведінкова терапія, психоаналітична терапія, гештальт-терапія. Етапи консультування: встановлення контакту, діагностика, розробка плану лікування. Методи та інструменти психологічної діагностики: тести, проєктивні методи, спостереження. Психологічна профілактика та психоедукація. Програми профілактики психічних розладів. Освіта для зниження рівня стресу і підвищення якості життя. Принципи конфіденційності, інформованої згоди, неприпустимість шкоди. Етичний кодекс психолога та його значення в професійній діяльності. Конфлікт інтересів та етичні дилеми в роботі психолога. Приклади етичних дилем і підходи до їх вирішення. Роль супервайзингу у підтримці етичної діяльності. Побудова терапевтичного альянсу з клієнтом. Значення довіри у взаємодії психолога з клієнтом. Професійні межі у взаємодії з клієнтами.

Тема 2. Професійний профіль психолога: від кваліфікаційних характеристик до ролі дослідника в психологічній сфері (2 год) [1],[2],[3].

Огляд основних навичок та компетенцій, необхідних для психолога. Роль психологічної освіти та навчання у формуванні психолога.

Важливість навичок спілкування, емпатії та слухання в професійній діяльності психолога. Психолог як дослідник: вплив дослідницької роботи на покращення психологічних методик та підходів.

Питання для самостійного вивчення. Емоційний інтелект та його значення для психолога. Розуміння власних емоцій та керування ними. Вплив емоційного інтелекту на взаємодію з клієнтами. Вміння оцінювати ситуацію та обирати найефективніші методи втручання. Роль аналітичних здібностей у прийнятті рішень. Розуміння культурних відмінностей та їх впливу на психічне здоров'я. Етичні аспекти роботи з клієнтами різних культурних середовищ. Значення академічної освіти у підготовці психолога. Основні дисципліни та курси, необхідні для здобуття професії. Різниця між теоретичними знаннями та практичними навичками. Важливість практичного досвіду у навчанні психолога. Роль супервізії в професійному зростанні. Необхідність підвищення кваліфікації та відвідування тренінгів. Роль нових досліджень у вдосконаленні професійних навичок. Навички активного слухання. Техніки активного слухання: парафраз, рефлексія, уточнення. Значення невербальної комунікації в процесі слухання. Емпатія як ключова навичка психолога: розрізнення емпатії та симпатії; як розвинути емпатію та застосовувати її у роботі з клієнтами. Навички ефективної комунікації: роль ясного і чіткого вираження думок у консультуванні; управління емоціями під час складних розмов. Основи наукового дослідження в психології: етапи дослідження: формулювання гіпотези, проведення експерименту, аналіз даних; етичні принципи у проведенні досліджень. Застосування результатів досліджень у практиці психолога: як нові дослідження змінюють методи роботи психолога; впровадження нових підходів та технік на основі дослідницьких даних. Оцінка ефективності психологічних інтервенцій: методи оцінки ефективності терапевтичних підходів; значення дослідницької діяльності для розвитку психології як науки.

Тема 3. Роль психолога як фахівця-прикладника та майстра своєї справи (2 год)[1],[2],[3].

Визначення ролі психолога як фахівця, що застосовує психологічні знання у практичних ситуаціях. Завдання та обов'язки психолога в різних сферах: освіта, бізнес, клінічна практика. Важливість адаптації психологічних методик до конкретних ситуацій та потреб клієнта. Професійний розвиток психолога: навчання, тренінги, самовдосконалення.

Питання для самостійного вивчення. Основні напрямки діяльності психолога-консультанта та принципи роботи з клієнтами. Етика та професійна відповідальність психолога: кодекси етики та їх значення в професійній діяльності. Огляд основних методів та інструментів, які використовуються для оцінки психічного стану клієнта. Завдання шкільного психолога, робота з учнями, педагогами та батьками. Роль

психолога в управлінні персоналом, розвиток корпоративної культури, коучинг та підтримка працівників. Завдання клінічного психолога, психотерапія, робота з психічними розладами та кризовими ситуаціями. Крос-культурні аспекти психологічної практики. Важливість розуміння культурних особливостей та їх вплив на психічне здоров'я.

Тема 4. Ключові аспекти організації роботи психолога і його взаємодія з фахівцями інших професій (4 год) [1],[2]

Вимоги до обладнання кабінету психолога. Взаємодія психолога з керівником організації. Взаємодія психолога з фахівцями суміжних професій.

Питання для самостійного вивчення. Вплив фізичного середовища на психологічний комфорт клієнтів. Психологічні аспекти ефективної комунікації з керівництвом. Роль психолога у формуванні корпоративної культури. Психолог як медіатор між працівниками та керівництвом: етика та професійні межі. Координація дій психолога з іншими професіоналами в кризових ситуаціях. Психологічні супервізії та міждисциплінарний обмін досвідом."

Тема 5. Особисті аспекти професії психолога (4 год) [2],[3]

Необхідні якості практичного психолога. Етичні проблеми в професії.

Питання для самостійного вивчення. Професійне вигорання у психологів: причини, симптоми та методи профілактики. Дослідження факторів, що призводять до професійного вигорання. Стратегії управління стресом і збереження емоційної стабільності. Аналіз етичних кодексів психологічної діяльності. Вплив особистих переконань психолога на прийняття професійних рішень. Важливість регулярного самоаналізу для розвитку професійних компетенцій. Методи саморефлексії для покращення якості роботи. Баланс між особистим життям і професійною діяльністю: виклики та рішення: як уникнути переносу професійних проблем у особисте життя; організація робочого часу та планування відпочинку. Розвиток емпатії та емоційного інтелекту у професії психолога. Професійна етика і конфіденційність у психологічній практиці.

Тема 6. Психологічні напрямки і роль психолога в різних сферах (4 год) [1],[2],[3],[4],[5]

Професійний статус психолога в різних галузях (на виробництві, в освіті, армії, спорті тощо). Психологічні напрямки роботи психолога. Основні напрями сучасної психології. Сфери і види діяльності психологів.

Питання для самостійного вивчення. Психологічна підтримка військовослужбовців: робота психолога в армії. Психологічна підготовка спортсменів: функції спортивного психолога. Психологічні напрямки роботи психолога: клінічна психологія: робота з психічними розладами та

терапія: соціальна психологія: дослідження взаємодії індивіда та суспільства: організаційна психологія: аналіз і оптимізація трудових процесів; психологія розвитку: супровід особистісного зростання на різних етапах життя. Сфери і види діяльності психологів: психологія здоров'я: підтримка психічного благополуччя; кризисна психологія: робота з людьми в екстремальних умовах; експериментальна психологія: методи та напрями досліджень; психологія праці: оцінка та оптимізація робочих умов.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Тема 7. Актуальні проблеми зростання та самовдосконалення психолога в професійному контексті (2 год) [1],[2],[3],[4],[5]

Саморозвиток людини як суб'єкта професійної діяльності: 5 стадій професіоналізації. Проблеми розвитку та саморозвитку професіонала.

Питання для самостійного вивчення. Стадії професіоналізації та їх особливості: рання стадія; мотивація та самопізнання. Стадія формування: освоєння професійних знань та навичок. Методи та інструменти, що сприяють ефективному навчанню та розвитку компетенцій. Стадія вдосконалення: поглиблення знань та навичок. Стадія майстерності: досягнення експертного рівня. Роль рефлексії та супервізії у досягненні професійної майстерності. Стадія завершення: передача знань та досвіду. Проблеми адаптації до змін у професії. Вплив професійного стресу на саморозвиток. Методи подолання професійного стресу. Дилеми професійної ідентичності. Методи підтримки власного професійного "я". Баланс між роботою та особистим життям. Техніки тайм-менеджменту для професіоналів. Перешкоди на шляху до саморозвитку. Стратегії особистісного саморозвитку: планування професійного зростання. Самоосвіта та постійне навчання.

Тема 8. Психологія особистості практикуючого психолога та програма його професійного росту і самовдосконалення (4 год) [1],[2],[3],[4]

Особистість практичного психолога. Проблеми формування і розвитку професійно важливих рис особистості практичного психолога та його особистісної підготовки. Професійне зростання фахівця психологічної служби.

Питання для самостійного вивчення. Емпатія та емоційний інтелект. Саморегуляція та стресостійкість. Техніки управління власними емоціями та стресом у професійній діяльності. Автентичність та етичність у роботі психолога. Важливість збереження власної автентичності та дотримання етичних стандартів у роботі з клієнтами. Комунікативні навички та

активне слухання. Креативність та гнучкість мислення. Роль творчого підходу у вирішенні проблем клієнтів. Методи розвитку креативності. Психологічна самопідготовка. Методи саморефлексії, самоконтролю та самооцінки для підвищення професійної ефективності. Психотерапія для психолога: самоаналіз та особиста терапія.

Тема 9. Шляхи професійного самовдосконалення психолога (2 год)[1],[2],[3],[4],[5]

Загальна типологія шляхів професійного розвитку психолога. Шляхи саморозвитку та самовдосконалення психолога. Академічний шлях розвитку. Методи підтримки академічної активності. Вивчення методів розвитку навичок практичного консультування, ведення терапевтичних сесій та роботи з різними категоріями клієнтів. Інституційний шлях розвитку. Роль сертифікацій, ліцензій та акредитацій. Технічний шлях розвитку. Впровадження сучасних технологій у психологічну практику: віртуальна реальність, онлайн-консультування та цифрові інструменти. Міжнародний шлях розвитку. Розвиток критичного мислення. Вивчення технік та інструментів для покращення критичного мислення, аналізу інформації та прийняття зважених рішень. Роль рефлексії у розумінні власних сильних і слабких сторін, визначенні зон для вдосконалення. Творчий підхід до вирішення професійних завдань.

Питання для самостійного вивчення. Впровадження сучасних технологій у психологічну практику: віртуальна реальність, онлайн-консультування та цифрові інструменти. Міжнародний шлях розвитку. Розвиток критичного мислення. Вивчення технік та інструментів для покращення критичного мислення, аналізу інформації та прийняття зважених рішень. Роль рефлексії у розумінні власних сильних і слабких сторін, визначенні зон для вдосконалення. Творчий підхід до вирішення професійних завдань.

Перелік тем семінарських занять

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ

Тема 1. Вступ до професійної діяльності психолога: основні аспекти та завдання (2 год)[1],[2]

Визначення та історичний розвиток психології як науки: основні етапи становлення психології: від античності до сучасності; внесок видатних психологів у розвиток науки.

Соціальна психологія та її вплив на суспільні процеси: вивчення групової динаміки, стереотипів, конфліктів. Внесок психології в розуміння міжособистісних та міжгрупових відносин. Роль психологів у профілактиці та лікуванні психосоматичних захворювань. Зв'язок між психологічним благополуччям і фізичним здоров'ям. Використання психологічних знань для поліпшення навчального процесу. Роль шкільного психолога та його функції. Психологічне консультування та психотерапія.

Завдання для самостійної роботи. Дослідження професійної діяльності психолога. Підготовка презентації з поясненням основних аспектів діяльності психолога. Аналіз досліджень. Здійснення порівняння діяльності психолога з іншими суміжними професіями на основі наукових статей. Критичний огляд літератури. Розглянути публікації із сучасної психологічної літератури.

Тема 2. Професійний профіль психолога: від кваліфікаційних характеристик до ролі дослідника в психологічній сфері (1 год)[1],[2],[3].

Емоційний інтелект та його значення для психолога. Розуміння власних емоцій та керування ними. Вплив емоційного інтелекту на взаємодію з клієнтами. Вміння оцінювати ситуацію та обирати найефективніші методи втручання. Роль аналітичних здібностей у прийнятті рішень. Розуміння культурних відмінностей та їх впливу на психічне здоров'я. Етичні аспекти роботи з клієнтами різних культурних середовищ. Значення академічної освіти у підготовці психолога. Основні дисципліни та курси, необхідні для здобуття професії. Різниця між теоретичними знаннями та практичними навичками. Важливість практичного досвіду у навчанні психолога. Роль супервізії в професійному зростанні.

Завдання для самостійної роботи: Дослідницьке завдання. Порівняльний аналіз основних професійних характеристик психолога.

Аналіз публікацій щодо ролі дослідника в психологічній сфері.

Тема 3: Роль психолога як фахівця-прикладника та майстра своєї справи (1 год)[1],[2],[3].

Основні напрямки діяльності психолога-консультанта та принципи роботи з клієнтами. Етика та професійна відповідальність психолога: кодекси етики та їх значення в професійній діяльності. Огляд основних методів та інструментів, які використовуються для оцінки психічного стану клієнта. Завдання шкільного психолога, робота з учнями, педагогами та батьками. Роль психолога в управлінні персоналом, розвиток корпоративної культури, коучинг та підтримка працівників. Завдання клінічного психолога, психотерапія, робота з психічними розладами та кризовими ситуаціями. Крос-культурні аспекти психологічної практики. Важливість розуміння культурних особливостей та їх вплив на психічне здоров'я. *Завдання для самостійної роботи:* Підготовка есе щодо основних аспектів психолога-фахівця. Аналіз сучасних статей. Створення та проходження психологічних тестів.

Тема 4. Ключові аспекти організації роботи психолога і його взаємодія з фахівцями інших професій (2 год)[1],[2]

Вплив фізичного середовища на психологічний комфорт клієнтів. Психологічні аспекти ефективної комунікації з керівництвом. Роль психолога у формуванні корпоративної культури. Психолог як медіатор між працівниками та керівництвом: етика та професійні межі. Координація дій психолога з іншими професіоналами в кризових ситуаціях. Психологічні супервізії та міждисциплінарний обмін досвідом. *Завдання для самостійної роботи.* Самостійне опрацювання дослідницьких праць щодо взаємодії психолога з іншими фахівцями. Аналіз соціальних факторів на організацію роботи психолога.

Тема 5. Особистісний аспект професії психолога (2 год) [2],[3]

Професійне вигорання у психологів: причини, симптоми та методи профілактики. Дослідження факторів, що призводять до професійного вигорання. Стратегії управління стресом і збереження емоційної стабільності. Аналіз етичних кодексів психологічної діяльності. Вплив особистих переконань психолога на прийняття професійних рішень. Важливість регулярного самоаналізу для розвитку професійних компетенцій. Методи саморефлексії для покращення якості роботи. Баланс між особистим життям і професійною діяльністю: виклики та рішення: як уникнути переносу професійних проблем у особисте життя; організація робочого часу та планування відпочинку. Розвиток емпатії та емоційного інтелекту у професії психолога. Професійна етика і конфіденційність у психологічній практиці.

Завдання для самостійної роботи. Психологічна дискусія на тему: "Роль

психолога в сучасному суспільстві”. Критичний огляд літератури.

Тема 6. Психологічні напрямки і роль психолога в різних сферах (2 год)1],[2],[3],[4],[5]

Психологічна підтримка військовослужбовців: робота психолога в армії. Психологічна підготовка спортсменів: функції спортивного психолога. Психологічні напрямки роботи психолога: клінічна психологія: робота з психічними розладами та терапія: соціальна психологія: дослідження взаємодії індивіда та суспільства: організаційна психологія: аналіз і оптимізація трудових процесів; психологія розвитку: супровід особистісного зростання на різних етапах життя. Сфери і види діяльності психологів: психологія здоров'я: підтримка психічного благополуччя; кризисна психологія: робота з людьми в екстремальних умовах; експериментальна психологія: методи та напрями досліджень; психологія праці: оцінка та оптимізація робочих умов.

Завдання для самостійної роботи. Обрати одну з основних психологічних шкіл (психоаналіз, гештальтпсихологія, когнітивна психологія) розкрити її основні концепції та вплив на психологію сучасності. Провести дослідження ролі психолога в освіті. Дослідити вплив соціальної психології на сучасне суспільство.

Тема 7. Актуальні проблеми зростання та самовдосконалення психолога в професійному контексті (2 год)1],[2],[3],[4],[5]

Стадії професіоналізації та їх особливості: рання стадія; мотивація та самопізнання. Стадія формування: освоєння професійних знань та навичок. Методи та інструменти, що сприяють ефективному навчанню та розвитку компетенцій. Стадія вдосконалення: поглиблення знань та навичок. Стадія майстерності: досягнення експертного рівня. Роль рефлексії та супервізії у досягненні професійної майстерності. Стадія завершення: передача знань та досвіду. Проблеми адаптації до змін у професії. Вплив професійного стресу на саморозвиток. Методи подолання професійного стресу. Дилеми професійної ідентичності. Методи підтримки власного професійного "я". Баланс між роботою та особистим життям. Техніки тайм-менеджменту для професіоналів. Перешкоди на шляху до саморозвитку. Стратегії особистісного саморозвитку: планування професійного зростання. Самоосвіта та постійне навчання.

Завдання для самостійної роботи. 1. Розглянути питання професійного вигорання серед психологів. Дослідити, які фактори сприяють вигорання та як психологи можуть запобігти цьому явищу. 2. Провести дослідження щодо розвитку професійних навичок психолога. Які шляхи навчання та розвитку навичок є найбільш ефективними для психологів? 3. Дослідіть

роль психологів у відносинах з іншими фахівцями, такими як лікарі, вчителі, адвокати тощо. Як психологи можуть співпрацювати з іншими спеціалістами для досягнення кращих результатів.

Тема 8. Психологія особистості практикуючого психолога та програма його професійного росту і самовдосконалення (1 год)[1],[2],[3],[4]

Емпатія та емоційний інтелект. Саморегуляція та стресостійкість. Техніки управління власними емоціями та стресом у професійній діяльності. Автентичність та етичність у роботі психолога. Важливість збереження власної автентичності та дотримання етичних стандартів у роботі з клієнтами. Комунікативні навички та активне слухання. Креативність та гнучкість мислення. Роль творчого підходу у вирішенні проблем клієнтів. Методи розвитку креативності. Психологічна самопідготовка. Методи саморефлексії, самоконтролю та самооцінки для підвищення професійної ефективності. Психотерапія для психолога: самоаналіз та особиста терапія.

Завдання для самостійної роботи. 1. Провести аналіз власних емоцій та стресорів, які виникають у роботі психолога. Розглянути, як керувати стресором та підвищити свою психологічну стійкість. 2. Спостереження за розвитком сучасних тенденцій у психології та відрефлексування, щодо їх впливу на діяльність психолога.

Тема 9. Шляхи професійного самовдосконалення психолога (2 год)[1],[2],[3],[4],[5]

Впровадження сучасних технологій у психологічну практику: віртуальна реальність, онлайн-консультування та цифрові інструменти. Міжнародний шлях розвитку. Розвиток критичного мислення. Вивчення технік та інструментів для покращення критичного мислення, аналізу інформації та прийняття зважених рішень. Роль рефлексії у розумінні власних сильних і слабких сторін, визначенні зон для вдосконалення. Творчий підхід до вирішення професійних завдань.

Завдання для самостійної роботи. 1. Ознайомити з сучасними технологіями, які використовуються в психологічній практиці. 2. Розвинути навички критичного мислення, рефлексії та творчого підходу до вирішення професійних завдань. 3. Аналіз використання віртуальної реальності (VR) у психологічній практиці: а) ознайомлення з кількома міжнародними дослідженнями або статтями на тему впровадження VR у психологічну допомогу; проаналізувати: які проблеми або діагнози VR допомагає лікувати (фобії, стрес, ПТСР)? які переваги та недоліки використання VR порівняно з традиційними методами терапії? Як VR може вплинути на розвиток емпатії у пацієнтів? б) написати коротке есе

(1-2 сторінки) з висновками щодо ефективності VR у психологічній практиці. 3. Дослідити переваги та виклики онлайн-консультування з точки зору психолога і клієнта. Звернути увагу на питання конфіденційності, дистанційного контакту та якості взаємодії. Створити таблицю з порівнянням онлайн та офлайн-консультування за такими критеріями: зручність, конфіденційність, ефективність, доступність. 4. Розвиток критичного мислення через аналіз інформації: а) знайти 2-3 наукові статті на тему розвитку критичного мислення у психологічній практиці. б) проаналізувати: які методики використовуються для розвитку критичного мислення у психологів? які техніки найефективніші для аналізу інформації та прийняття рішень? в) створити презентацію (7-10 слайдів), в якій опишіть основні техніки та методи розвитку критичного мислення. 5) роль рефлексії у професійному розвитку психолога: ведення щоденника рефлексії протягом тижня. Кожного дня записуйте свої враження щодо того, які аспекти вашої роботи або навчання вимагають вдосконалення; аналіз оцінки особистісних сильних і слабких сторін; написати звіт (1-2 сторінки), де визначте свої зони для вдосконалення та плани їх розвитку. б) Творчий підхід до вирішення професійних завдань: описати реальний або уявний випадок, коли стандартні методи психологічної допомоги не дали результатів; застосувати творчий підхід для пошуку альтернативного рішення, використовуючи сучасні технології (VR, мобільні додатки, цифрові інструменти); написати кейс-стаді (2-3 сторінки), де детально опишіть проблему та ваше творче рішення.

Зміст самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

| Найменування видів робіт | Розподіл годин за формами навчання | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| | денна | заочна |
| Самостійна робота, год, у т.ч.: | 48 | 82 |
| Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях | 28 | 6 |
| Підготовка до практичних занять та контрольних заходів | 14 | 2 |
| Підготовка звітів з практичних робіт | - | - |
| Підготовка до поточного контролю | 2 | 36 |

ПОЛІТИКА КУРСУ

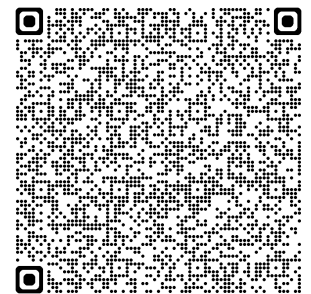
1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



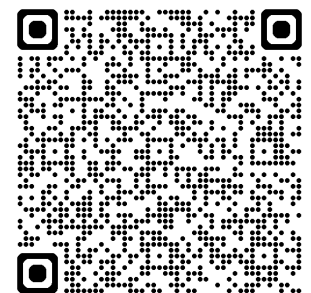
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



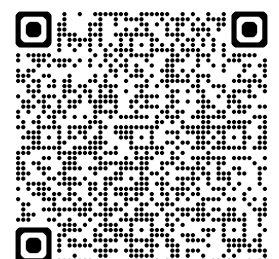
3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

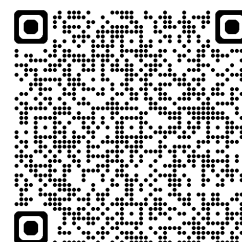
“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти



Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).¹ “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

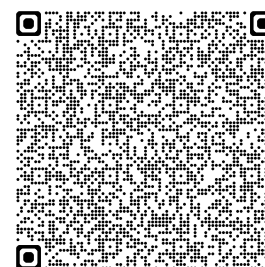


6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо, окрім виробничої необхідності. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).²



Під час вивчення навчальної дисципліни “Основи психології” студентам надається можливість перезарахування неформальної освіти. До прикладу, із запропонованого переліку можна пройти сертифіковані (безкоштовні) курси на освітніх платформах, відтак сертифікат, який отримали під час навчання, – є підтвердженням засвоєння студентом окремих тем, що включені у зміст дисципліни.

¹ визначається політика використання ШІ в навчальній дисципліні - дозволене/заборонене, правила використання

² визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перезарахування

| № п/п | Перелік сертифікованих (безкоштовних) онлайн-курсів | Перелік тем, які можуть бути перераховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Онлайн курс з “Практичної психології” https://start-today.com.ua/uk/kursi-onlajn/spetsialne-navchannya-uk/kursi-z-psihologiyi-onlajn.html | Психологічні напрямки і роль психолога в різних сферах |

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

| Програмний результат навчання ³ | <u>Метод навчання</u> | <u>Метод оцінювання</u> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання | бесіда бесіда-діалог аналітичний | усний контроль програмований контроль |
| ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. | бесіда; аналітичний; | самооцінювання |
| ПРН6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, | аналітичний; дослідницький | письмовий контроль |

³ для вибіркових навчальних дисциплін вказується результат навчання

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| дотримуватися процедури дослідження. | | |
| ПРН7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки | порівняльний; аналітичний | самооцінювання |
| ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. | репродуктивний | поточний контроль |
| ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. | репродуктивний; проблемно-пошуковий | поточний контроль |
| ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії. | репродуктивний кейс-метод | усний контроль; письмовий контроль |

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

| Вид | Зміст | % від загальної оцінки | Бал | |
|------------------------------|---------|------------------------|-----|-----|
| | | | min | max |
| Поточні контрольні заходи | всього | 60 | 35 | 60 |
| Підсумкові контрольні заходи | екзамен | 40 | 24 | 40 |
| Всього: | - | 100 | 60 | 100 |

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового

контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали – “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Критерії оцінювання:

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>«незадовільно»</i></p> | <p>володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів, що позначаються окремими словами чи реченнями; володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять не значну частину навчального матеріалу;</p> |
| <p><i>«задовільно»</i></p> | <p>володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні; володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину; може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки;</p> |
| <p><i>«добре»</i></p> | <p>здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень: вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача; вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вміє застосовувати його на практиці; вільно розв’язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє</p> |

| | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу; |
| «відмінно» | виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем; вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях; виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання. |

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».⁴ До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

⁴ можна вказати теми чи завдання, які є обов'язковими до виконання, а також особисті підходи до оцінювання рівня знань здобувачів під час аудиторної роботи

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

| Оцінка за національною шкалою | Рівень досягнень, % | Шкала ECTS |
|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Національна диференційована шкала | | |
| Відмінно | 90 – 100 | A |
| Добре | 83 – 89 | B |
| | 75 – 82 | C |
| Задовільно | 67 – 74 | D |
| | 60 – 66 | E |
| Незадовільно | 35 – 59 | FX |
| | 0 – 34 | F |
| Національна недиференційована шкала | | |
| Зараховано | 60 – 100 | - |
| Не зараховано | 0 – 59 | - |

Студенти, які не з'явилися на екзамені без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ⁵

Основна література

1. Іванова Т. Психологія. Вступ до спеціальності.
https://ppst.sumdu.edu.ua/images/pdf/Vstup_PL_Konspekt_Ivanova.pdf

⁵ обов'язково: враховувати вимоги [ДСТУ 8302:2015](#) (відповідно до [Наказу № 65, від 4.03.2016](#)), [рекомендації](#) Національного агентства з забезпечення якості вищої освіти, використовувати літературу за останні 5-7 років, наводити власні публікації за змістом навчальної дисципліни.

2. Іванова О.В., Москалюк Л.М, Корсун С.І. Психологія вступ до спеціальності. Вид. ЦУЛ, 2020, 184 с.
3. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Електр. навч. вид. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.

Додаткова література

4. Дудкевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності. Вид.: Центр учбової літератури. 2020, 256 с.
5. Дудкевич Т.В., Савицька О.В. Д 84 Вступ до спеціальності: Практична психологія: Курс лекцій і практикум(навчальний посібник). - Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2005. - 208 с.
6. Старик В.А. До проблеми деонтології в діяльності екстремальних психологів. Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20. С.645-654.