

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”

Факультет суспільних і прикладних наук

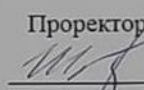
Кафедра журналістики, реклами та зв'язків з громадськістю

Кафедра психології та суспільствознавчих дисциплін

імені академіка о. Івана Луцького

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з методичної роботи


Ярослав ШТАНЬКО

«20» 08 2024 р.

ПСИХОЛОГІЯ ФРІЛАНСУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність:	053 Психологія
Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма)	«Психологія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська

Івано-Франківськ

2024

РОЗРОБНИК:

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



Роман ПІДЛИПНИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології та
суспільствознавчих дисциплін
ім.о. Івана Луцького,
протокол № 1 від 30.08.2024
в.о.зав.каф.



Наталія ГУМЕНЮК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Наталія ГУМЕНЮК

СХВАЛЕНО:

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

e-mail	
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/user/view.php?id=8955

ВСТУП

Анотація до курсу. Курс "Психологія фрілансу" допоможе учасникам осягнути психологічні аспекти роботи у сфері фрілансу, знайти баланс між особистим і професійним життям, уникати вигорання та розвивати необхідні навички для досягнення кар'єрних цілей. В рамках курсу слухачі вивчать особливості самоорганізації, тайм-менеджменту, управління стресом та емоційної стійкості. Учасники дізнаються, як побудувати здорові робочі стосунки з клієнтами, ефективно реагувати на критичні ситуації та уникати перевантаження. Курс також розглядає методи підтримки мотивації, розвитку особистого бренду та збереження психологічного благополуччя у світі, де професійні кордони часто розмиті.

Мета курсу полягає в розвитку психологічних знань і навичок, необхідних для успішної та стійкої професійної діяльності у сфері фрілансу. Курс спрямований на:

1. Формування розуміння особливостей психологічного самопочуття фрілансера та поширених викликів, з якими він стикається.
2. Опанування навичок саморегуляції, що сприяють запобіганню емоційному вигоранню, збереженню мотивації та продуктивності.
3. Розвиток здорових підходів до організації робочого часу, уникнення прокрастинації та створення балансу між роботою та особистим життям.
4. Підвищення рівня самоусвідомлення та самооцінки, щоб ефективно справлятися з відчуттям самотності, нестабільності доходів та інших стресорів, пов'язаних із самозайнятістю.
5. Зміцнення комунікативних навичок, що дозволяють вибудовувати позитивні професійні відносини з клієнтами та партнерами, ефективно розв'язувати конфліктні ситуації.

У процесі вивчення курсу здобувач освіти повинен **знати**: основні психологічні особливості фрілансу та типові виклики, з якими стикаються самозайняті фахівці; знати методи і техніки саморегуляції для зниження стресу, управління часом і запобігання емоційному вигоранню; знати основи ефективної комунікації з клієнтами, зокрема стратегії налагодження та підтримки професійних стосунків.

У процесі вивчення курсу здобувач освіти повинен **вміти**: застосовувати практики, що сприяють покращенню самоусвідомлення, самосприйняття та стійкості до змін і викликів; ефективно управляти часом та визначати пріоритети, розподіляючи навантаження.

Професійні компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Психологія фрілансу»

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань у тому числі демонструвати лідерські якості
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	
СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів реального втручання)	
ЗК9. Здатність працювати в команді	
СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	
	ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	4						
Семестр	7						
Кількість кредитів ЄКТС	6						
Аудиторні навчальні заняття	<table border="1"> <thead> <tr> <th align="center">Денна форма</th> <th align="center">Заочна форма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center">Лекції</td> <td align="center">8</td> </tr> <tr> <td align="center">Семінари, практичні</td> <td align="center">16</td> </tr> </tbody> </table>	Денна форма	Заочна форма	Лекції	8	Семінари, практичні	16
Денна форма	Заочна форма						
Лекції	8						
Семінари, практичні	16						

Самостійна робота	96	162
Форма підсумкового контролю	екзамен	

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ФРІЛАНСУ

Тема 1. Вступ до психології фрілансу. (2 год) [1],[2],[3]

Зміст поняття “психологія фрілансу”. Основні психологічні виклики фрілансерів: самодисципліна, мотивація, самоорганізація. Недоліки фрілансу.

Питання для самостійного вивчення. Історія виникнення фрілансу та його поширення в сучасному світі. Основні відмінності між традиційною зайнятістю та фрілансом. Роль психології у професійній діяльності фрілансера. Вплив психологічних аспектів на успіх у фрілансі. Психологічний профіль фрілансера: ключові якості та компетентності Вплив свободи у роботі на психологічний стан фрілансера. Психологічні переваги та виклики, з якими стикається фрілансер. Проблема "свободи без меж": як уникнути перегорання та встановити здорові межі між роботою і особистим життям.

Тема 2. Психологія адаптації до фрілансу.(2 год)[1],[2],[3],[4],[5]

Процес переходу з традиційної роботи до фрілансу. Стадії адаптації: початок, встановлення, стабілізація. Психологічні труднощі на різних етапах адаптації.

Питання для самостійного вивчення. Особливості мислення фрілансера: як змінюється сприйняття роботи та відповідальності. Психологічні установки для успішного переходу: робота з переконаннями, подолання страхів і сумнівів. Вплив зовнішніх факторів (підтримка сім’ї, соціальні очікування) на адаптацію до фрілансу. Як підготувати себе до змін: планування і психологічна готовність до нових умов? Психологічна гнучкість та адаптація до змін: як приймати нові виклики без стресу.

Тема 3. Вплив фрілансу на самооцінку та ідентичність.(2 год) [1],[2],[3],[4],[5]

Фріланс і розвиток професійної ідентичності. Самооцінка фрілансера: як уникнути синдрому самозванця. Вплив фрілансу на особистісний розвиток.

Питання для самостійного вивчення. Психологічна підтримка фрілансерів та їхня самоорганізація. Як розвивати чітке уявлення про власну роль і професійний статус у мінливому ринку, що може впливати на формування професійної ідентичності? Постійне самовдосконалення і роль самоосвіти у фрілансі. Наскільки важливо постійно підвищувати кваліфікацію, і як це може вплинути на самооцінку та подолання синдрому самозванця.

Тема 4. Психологія управління часом (2 год) [2],[3],[5],[6],[7]

Основи тайм-менеджменту для фрілансерів. Планування і розстановка пріоритетів. Використання інструментів для управління часом.

Питання для самостійного вивчення. Методи планування короткострокових та довгострокових цілей: як розподілити завдання між поточними, середньостроковими і стратегічними цілями для ефективного досягнення результатів. Техніка «Pomodoro» та інші способи підтримки продуктивності: як використовувати цю техніку для підтримки концентрації та зменшення ризику вигорання. Створення гнучкого розкладу: як залишатися ефективним при змінних обставинах: адаптація розкладу до непередбачуваних змін та нових запитів від клієнтів. Пріоритизація завдань за матрицею Ейзенхауера: як розподіляти завдання за рівнями терміновості та важливості для оптимальної продуктивності. Тайм-блокінг для покращення концентрації: як розподілити день на блоки часу, виділяючи їх для певних типів завдань.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. МОТИВАЦІЯ, СТРЕС І УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Тема 5. Мотивація та самомотивація на фрілансі (2 год) [2],[5],[6],[7]

Джерела мотивації: внутрішня та зовнішня. Техніки та інструменти самомотивації. Створення ефективного робочого середовища для підтримки мотивації.

Питання для самостійного вивчення. Порівняння внутрішньої та зовнішньої мотивації у фрілансі. Вплив зовнішніх факторів, як-от винагорода і клієнтські відгуки, на самооцінку. Візуалізація та постановка цілей для фрілансера. Афірмації та позитивний самонастрій для уникнення самозречення.

Тема 6. Управління стресом і психологічна стійкість (2 год) [1],[2],[3],[4],[5],[6],[7]

Поширені стресові фактори на фрілансі. Техніки управління стресом: mindfulness, медитація, КПТ. Розвиток психологічної стійкості.

Питання для самостійного вивчення. Техніки дихання як спосіб швидкого заспокоєння: різні види дихальних вправ для миттєвого зменшення напруги. Використання КПТ (когнітивно-поведінкової терапії) для роботи з автоматичними думками: як виявляти та змінювати негативні переконання, які можуть спричиняти стрес і перешкоджати продуктивності. Ставлення до помилок та невдач як до джерел розвитку: як розвивати здатність приймати помилки і вчитися на них для особистісного зростання.

Тема 7. Профілактика професійного самовигорання (2 год)[2],[3]

Причини та симптоми вигорання серед фрілансерів. Стратегії профілактики: баланс роботи і особистого життя, самодопомога. Відновлення після вигорання.

Питання для самостійного вивчення. Фактор нестабільності: як відсутність стабільного доходу та довгострокових проєктів впливає на стрес. Соціальна ізоляція: як відсутність команди впливає на психоемоційний стан. Деперсоналізація та байдужість до роботи: прояви та способи ідентифікації. Баланс між роботою та особистим життям. Етапи відновлення: розуміння тривалого процесу повернення до активності.

Тема 8. Емоційний інтелект і його значення для фрілансера (2 год) [2],[5],[6],[7]

Зміст поняття “емоційний інтелект”. Використання емоційного інтелекту для підвищення особистої ефективності. Практики розвитку емоційного інтелекту.

Питання для самостійного вивчення. Відмінність ознак між поняттям “емоційний інтелект” та “загальний інтелект”. Компоненти емоційного інтелекту та їх значущість у міжособистісній взаємодії. Роль усвідомленості у структурі емоційного інтелекту.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФРІЛАНСУ

Тема 9. Психологія комунікації з клієнтами та колегами (2 год) [3],[4],[7]

Стратегії ефективної комунікації з клієнтами. Встановлення на підтримка професійних кордонів. Управління конфліктами та розв'язання проблем.

Питання для самостійного вивчення. Особливості комунікації з різними типами клієнтів: як підходити до клієнтів з різним рівнем емоційності та очікуваннями. Вплив невербальної комунікації: як мова тіла, тон голосу і міміка формують сприйняття. Розуміння психологічних бар'єрів у спілкуванні: як страх, стрес та упередження впливають на комунікацію.

Тема 10. Соціальна підтримка та взаємодія у фрілансі-спільноті (2 год) [5],[6],[7]

Роль соціальної підтримки для фрілансерів. Побудова професійної мережі. Використання соціальних медіа та платформ для спілкування і співпраці.

Питання для самостійного вивчення. Важливість менторства і наставництва у розвитку професійних навичок. Переваги та виклики роботи в кооперації з іншими фрілансерами. Популярні платформи для професійної взаємодії фрілансерів (LinkedIn, Upwork, Fiverr).

Тема 11. Робота в команді на фрілансі (2 год) [5],[6],[7]

Особливості роботи у віртуальних командах. Стратегії ефективної взаємодії та координації. Психологічні виклики віртуальних команд.

Питання для самостійного вивчення. Переваги та недоліки командної роботи у фрілансі. Визначення ролей і відповідальності у фріланс-команді: чому це важливо для ефективної роботи. Виклики дистанційної комунікації та шляхи їх подолання. Використання ненасильницької комунікації для подолання конфліктів у віртуальних командах. Підвищення особистої відповідальності та самоорганізації у командній роботі.

Тема 12. Професійний розвиток та особистий бренд (2 год)[2],[3],[4],[5]

Розробка та просування особистого бренду. Стратегії професійного розвитку на фрілансі. Використання онлайн-платформ для підвищення кваліфікації.

Питання для самостійного вивчення. Психологічні аспекти особистого бренду: як самооцінка, емоційна стійкість та індивідуальні цінності впливають на бренд.

Аналіз цільової аудиторії та формування ніші на фрілансі: як визначити свої сильні сторони та відповідно обрати аудиторію. Побудова професійного

портфоліо: стратегії представлення кейсів і досягнень, що підкреслюють компетентність. Нетворкінг для фрілансерів: як будувати корисні зв'язки в онлайн-спільнотах, особливо на професійних платформах (LinkedIn, Behance тощо).

Тема 13. Психологія фінансової стабільності (2год) [1],[2],[3],[5],[6]

Вплив фінансової нестабільності на психіку. Стратегії управління доходами та витратами. Розробка фінансового плану фрілансера.

Питання для самостійного вивчення. Фінансова тривожність та способи її подолання – як зменшити вплив стресу, пов'язаного з фінансами, та розвинути здорові фінансові звички. Емоційний інтелект і фінансові рішення – роль емоційного інтелекту у прийнятті обґрунтованих фінансових рішень. Методи автоматизації фінансів для фрілансерів – огляд інструментів та застосунків для управління доходами, витратами та заощадженнями. Фінансові резерви: створення та підтримка – поради щодо формування та збереження фінансової «подушки безпеки» для стабільності у кризові періоди. Психологія заощаджень: як підтримувати мотивацію – техніки, які допомагають зберегти дисципліну у фінансових планах.

Тема 14. Етика та професійні стандарти фрілансу (2год) [2],[3],[5],[6],[7]

Етичні аспекти фрілансу: відповідальність, прозорість. Управління конфіденційністю та авторськими правами. Підтримка професійних стандартів у роботі.

Питання для самостійного вивчення. Управління конфліктами інтересів у фрілансі – як уникати або розв'язувати конфлікти, що можуть зашкодити професійній репутації. Етика комунікації з клієнтами – важливість чесності та конструктивної комунікації під час співпраці з клієнтами. Психологічні аспекти підтримки етичних стандартів – як психологічна стійкість і самосвідомість допомагають зберігати етичність у стресових ситуаціях.

Зміст семінарських занять

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ФРІЛАНСУ

Тема 1. Вступ до психології фрілансу (4 год) [1],[2],[3]

Історія виникнення фрілансу та його поширення в сучасному світі. Основні відмінності між традиційною зайнятістю та фрілансом. Роль психології у професійній діяльності фрілансера. Вплив психологічних аспектів на успіх у фрілансі. Психологічний профіль фрілансера: ключові якості та компетентності. Вплив свободи у роботі на психологічний стан фрілансера. Психологічні переваги та виклики, з якими стикається фрілансер. Проблема "свободи без меж": як уникнути перегорання та встановити здорові межі між роботою і особистим життям.

Завдання для самостійної роботи. Дослідити історію виникнення фрілансу та його розвиток у сучасному світі: підготуйте короткий огляд виникнення фріланс-діяльності. Створіть таблицю або порівняльний список, який показує основні відмінності між фрілансом і традиційною зайнятістю в контексті робочих умов, фінансової стабільності, свободи та відповідальності. Складіть персональний план самопідтримки, який можна використовувати на щоденній основі.

Тема 2. Психологія адаптації до фрілансу (4 год))[1],[2],[3],[4],[5]

Особливості мислення фрілансера: як змінюється сприйняття роботи та відповідальності. Психологічні установки для успішного переходу: робота з переконаннями, подолання страхів і сумнівів. Вплив зовнішніх факторів (підтримка сім'ї, соціальні очікування) на адаптацію до фрілансу. Як підготувати себе до змін: планування і психологічна готовність до нових умов? Психологічна гнучкість та адаптація до змін: як приймати нові виклики без стресу.

Завдання для самостійної роботи. Проаналізувати особливості мислення фрілансера: опишіть, як змінюється сприйняття роботи та відповідальності у фрілансера порівняно з традиційною зайнятістю. Розробити психологічні установки для успішного переходу на фріланс. Розвинути психологічну гнучкість та здатність до адаптації. Виконайте вправу «Альтернативні стратегії», де ви наводите три способи дій у відповідь на кожен виклик, що дозволить розвивати гнучкість у підходах до вирішення робочих ситуацій. Створіть план дій, що включає як професійні, так і психологічні аспекти адаптації: додайте кроки для підтримки власної гнучкості та стресостійкості.

Тема 3. Вплив фрілансу на самооцінку та ідентичність. (4 год)[1],[2],[3],[4],[5]

Психологічна підтримка фрілансерів та їхня самоорганізація. Як розвивати чітке уявлення про власну роль і професійний статус у мінливому ринку, що може впливати на формування професійної ідентичності? Постійне самовдосконалення і роль самоосвіти у фрілансі. Наскільки важливо постійно підвищувати кваліфікацію, і як це може вплинути на самооцінку та подолання синдрому самозванця.

Завдання для самостійної роботи. Визначити, як ви використовуєте час, і знайти способи підвищити продуктивність. Визначення пріоритетів. Вправа "Зона впливу". Формування психологічної гнучкості. Складання "Ідеального робочого простору" Вправа "Ресурсний колаж". Практика мікро-перерв.

Тема 4. Психологія управління часом (4 год)[2],[3],[5],[6],[7]

Основи тайм-менеджменту для фрілансерів. Планування і розстановка пріоритетів. Використання інструментів для управління часом.

Завдання для самостійної роботи. Методи планування короткострокових та довгострокових цілей: як розподілити завдання між поточними, середньостроковими і стратегічними цілями для ефективного досягнення результатів. Техніка «Pomodoro» та інші способи підтримки продуктивності. Створення гнучкого розкладу: як залишатися ефективним при змінних обставинах.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. МОТИВАЦІЯ, СТРЕС І УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Тема 5. Мотивація та самомотивація на фрілансі (4 год)[2],[5],[6],[7]

Джерела мотивації: внутрішня та зовнішня. Техніки та інструменти самомотивації. Створення ефективного робочого середовища для підтримки мотивації.

Завдання для самостійної роботи. Порівняння внутрішньої та зовнішньої мотивації у фрілансі. Вплив зовнішніх факторів, як-от винагорода і клієнтські відгуки, на самооцінку. Візуалізація та постановка цілей для фрілансера. Афірмації та позитивний самонастрій для уникнення самозречення.

Тема 6. Управління стресом і психологічна стійкість (4 год)[1],[2],[3],[4],[5],[6],[7]

Техніки дихання як спосіб швидкого заспокоєння: різні види дихальних вправ для миттєвого зменшення напруги. Використання КПТ (когнітивно-поведінкової терапії) для роботи з автоматичними думками: як виявляти та змінювати негативні переконання, які можуть спричиняти стрес і перешкоджати продуктивності. Ставлення до помилок та невдач як до джерел розвитку: як розвивати здатність приймати помилки і вчитися на них для особистісного зростання.

Завдання для самостійної роботи. Аналіз помилок. Переписування історії помилки. Практика “Помилка як досвід”. Вправа “Мій досвід успішних невдач”. Формування плану дій після помилки.

Тема 7. Профілактика професійного самовигорання (4 год)[2],[3]

Фактор нестабільності: як відсутність стабільного доходу та довгострокових проєктів впливає на стрес. Соціальна ізоляція: як відсутність команди впливає на психоемоційний стан. Деперсоналізація та байдужість до роботи: прояви та способи ідентифікації. Баланс між роботою та особистим життям. Етапи відновлення: розуміння тривалого процесу повернення до активності.

Завдання для самостійної роботи. Аналіз робочого дня: визначити як ви використовуєте час, і знаходите способи підвищити продуктивність. Визначення пріоритетів.

Тема 8. Емоційний інтелект і його значення для фрілансера (4 год)[2],[5],[6],[7]

Зміст поняття “емоційний інтелект”. Використання емоційного інтелекту для підвищення особистої ефективності. Практики розвитку емоційного інтелекту.

Завдання для самостійної роботи. Встановити відмінність ознак між поняттям “емоційний інтелект” та “загальний інтелект”. Визначити

компоненти емоційного інтелекту та їх значущість у міжособистісній взаємодії.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФРІЛАНСУ

Тема 9. Психологія комунікації з клієнтами та колегами (4 год)[3],[4],[7]

Стратегії ефективної комунікації з клієнтами. Встановлення на підтримка професійних кордонів. Управління конфліктами та розв'язання проблем.

Завдання для самостійної роботи. Визначте особливості комунікації з різними типами клієнтів: як підходити до клієнтів з різним рівнем емоційності та очікуваннями.

Тема 10. Соціальна підтримка та взаємодія у фрілансі-спільноті (4 год)[5],[6],[7]

Роль соціальної підтримки для фрілансерів. Побудова професійної мережі. Використання соціальних медіа та платформ для спілкування і співпраці.

Завдання для самостійної роботи. Визначте важливість менторства і наставництва у розвитку професійних навичок. Переваги та виклики роботи в кооперації з іншими фрілансерами. Популярні платформи для професійної взаємодії фрілансерів (LinkedIn, Upwork, Fiverr).

Тема 11. Робота в команді на фрілансі (4 год)[5],[6],[7]

Особливості роботи у віртуальних командах. Стратегії ефективної взаємодії та координації. Психологічні виклики віртуальних команд.

Завдання для самостійної роботи. Визначте переваги та недоліки командної роботи у фрілансі. Розробіть стратегію підвищення особистої відповідальності та самоорганізації у командній роботі.

Тема 12. Професійний розвиток та особистий бренд (4 год)[2],[3],[4],[5]

Розробка та просування особистого бренду. Стратегії професійного розвитку на фрілансі. Використання онлайн-платформ для підвищення кваліфікації.

Завдання для самостійної роботи. Визначте психологічні аспекти особистого бренду: як самооцінка, емоційна стійкість та індивідуальні цінності впливають на бренд. Побудуйте професійне портфоліо: стратегії представлення кейсів і

досягнень.

Тема 13. Психологія фінансової стабільності (4 год) [1],[2],[3],[5],[6]

Вплив фінансової нестабільності на психіку. Стратегії управління доходами та витратами. Розробка фінансового плану фрілансера.

Завдання для самостійної роботи. Розробити стратегію управління доходами та витратами. Фінансові резерви: створіть резерв та підтримку – поради щодо формування та збереження фінансової «подушки безпеки» для стабільності у кризові періоди. Психологія заощаджень: як підтримувати мотивацію – техніки, які допомагають зберегти дисципліну у фінансових планах.

Тема 14. Етика та професійні стандарти фрілансу (4 год)[2],[3],[5],[6],[7]

Етичні аспекти фрілансу: відповідальність, прозорість. Управління конфіденційністю та авторськими правами. Підтримка професійних стандартів у роботі.

Завдання для самостійної роботи. Управління конфліктами інтересів у фрілансі – як уникати або розв'язувати конфлікти, що можуть зашкодити професійній репутації. Етика комунікації з клієнтами – важливість чесності та конструктивної комунікації під час співпраці з клієнтами. Психологічні аспекти підтримки етичних стандартів – як психологічна стійкість і самосвідомість допомагають зберігати етичність у стресових ситуаціях.

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.:	96	162
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	26	6
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	56	12
Підготовка звітів з практичних робіт	-	-
Підготовка до поточного контролю	6	36
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	8	30

ПОЛІТИКА КУРСУ

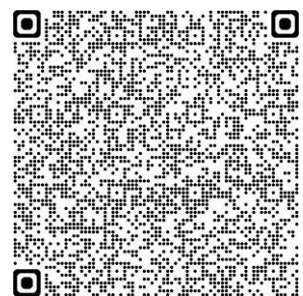
1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

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](#).



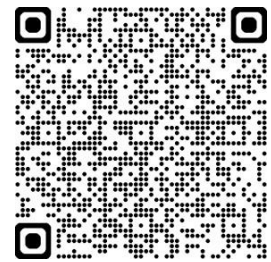
3) щодо відпрацювання пропущених занять

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

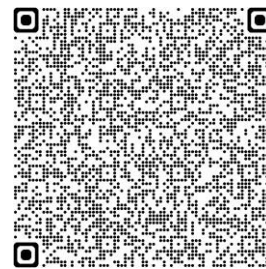
Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. 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

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

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 «Психологія фрілансу» 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.

№ п/п	Перелік сертифікованих (безкоштовних) онлайн-курсів	Перелік тем, які можуть бути перезараховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки)
1	Онлайн-курс «Основи фрілансу» https://www.thecampster.com/ua/course/view?slug=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8-%D1%84%D1%80%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%83	Психологія фрілансу

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	Метод навчання	Метод оцінювання
ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення	практичні роботи кейс-метод	письмовий контроль

² визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перезарахування

³ для вибірових навчальних дисциплін вказується результат навчання

фахових завдань у тому числі демонструвати лідерські якості		
ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	репродуктивний	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	25	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>«незадовільно»</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>«задовільно»</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>«добре»</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 допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;</p>
<p>«відмінно»</p>	<p>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.</p>

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.

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

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

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 екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ⁵

Основна література

1. Гончаренко Т. Фріланс здорової людини. 2023.
<https://abuk.com.ua/catalog/books/4174?web=1>
2. Тріпак М.М. , Столяренко О.Б. Психологія фінансів. 2024.
<https://kpdі.edu.ua/2024/11/novyny/pidruchnyk-psyhologiya-finansiv-2>
3. Стоянов Р. Фріланс на західному ринку. Вид.: Волинські обереги, 2017. 156 с.

Додаткова література

4. Гроші та стабільність: техніки в роботі за темою фінансів.
<https://worldspace.com.ua/shop/groshi?srsltid=AfmBOorzM7aAWzPq6cOSMmwYYkClk5gcN-4OtRDP7XWC-N4oz55V0QOg>
5. Фріланс - як почати і чи варто починати.
<https://september.ua/interview/FREELANCE-OW-TO-START-AND-SHOULD-YOU-START>
6. Фінансова грамотність. Фінанси. Що? Чому? Як?: навчальний посібник / авт. кол.; – К., 2019. – 272 с. ISBN 978-966-484-311-6
https://events.bank.gov.ua/gmw2021/src/files/Financial_Literacy_Textbook_Aug2019.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.

7. Як стати фрілансером: інструкція для початківців. <https://sendpulse.ua/blog/freelancer>