ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук
Факультет медицини

Кафедра психології
Кафедра медицини

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з
навчально-методичної роботи
_____ Ярослав ШТАНЬКО
«01» вересня 2026 р.

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
Спеціальність:	I5 Медсестринство
Освітньо-професійна програма:	«Косметологія»
Освітній рівень:	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська
Семестр викладання	1

Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:
Старший викладач кафедри психології Яна ГАПОЧКА

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології
протокол № 1 від 28.08.2026 р.
завідувач кафедри Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:
Гарант ОПП Ольга АНТИМИС

на засіданні кафедри медицини
протокол № 1 від 28.08.2026 р.
завідувач кафедри Андрій ГРЕЧИН

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № 1 від 31.08.2026 р.

e-mail	yana.hapochka@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології, ауд.316
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни «Основи психології»

Навчальна дисципліна «Основи психології» спрямована на формування у здобувачів цілісного науково обґрунтованого уявлення про закономірності функціонування психіки, особистість і поведінку людини, а також на опанування психологічних засад професійної взаємодії у сфері охорони здоров'я. Курс поєднує базові положення загальної психології з аналізом навчальних ситуацій, характерних для медсестринської та косметологічної практики.

Особливу увагу приділено пізнавальним, емоційно-вольовим та індивідуально-психологічним особливостям людини, професійному спілкуванню з пацієнтами, клієнтами та членами їхніх родин, командній взаємодії, а також психологічним чинникам здоров'я і хвороби. Розглядаються особливості реагування на стрес, засоби саморегуляції та збереження професійного благополуччя фахівця. Дисципліна закладає психологічне підґрунтя для подальшого опанування фахових освітніх компонентів і проходження практичної підготовки.

Метою вивчення дисципліни є формування базових психологічних знань і компетентностей, необхідних для ефективної професійної взаємодії та збереження власного професійного благополуччя.

Основними **завданнями** дисципліни є:

1) сформувати уявлення про предмет, завдання, методи психології та основні закономірності функціонування психіки і поведінки людини;

2) ознайомити з пізнавальними, емоційно-вольовими та індивідуально-психологічними особливостями особистості;

3) розвивати вміння враховувати психологічний стан, потреби й індивідуальні особливості людини у професійному спілкуванні;

4) сформувати початкові вміння встановлювати професійний контакт, активно слухати, зрозуміло пояснювати, запобігати комунікативним бар'єрам і конструктивно діяти у складних ситуаціях;

5) сприяти розумінню психологічних чинників здоров'я, хвороби, прихильності до рекомендацій, командного мікроклімату та професійного самозбереження.

У результаті вивчення дисципліни здобувач повинен **знати**:

- предмет, основні завдання, принципи та методи психології, співвідношення наукового психологічного знання та побутових уявлень;
- основні закономірності пізнавальних, емоційних і вольових процесів та їх значення для поведінки і професійної діяльності;
- структуру особистості, сутність самосвідомості, мотивації, темпераменту, характеру, здібностей та індивідуальних відмінностей;
- психологічні засади спілкування, активного слухання, емпатії, встановлення довіри, командної взаємодії та конструктивного розв'язання конфліктів;
- психологічні чинники здоров'я і хвороби, стресу, чинники професійного виснаження та самозбереження фахівця.

У результаті вивчення дисципліни здобувач повинен **вміти**:

- коректно використовувати базові психологічні поняття та відрізняти науково обґрунтовану психологічну інформацію від недостовірних тверджень;

- аналізувати навчальні ситуації з урахуванням пізнавальних, емоційних, мотиваційних та індивідуально-психологічних особливостей їх учасників без постановки психологічних чи медичних діагнозів;
- встановлювати професійний контакт, застосовувати активне слухання й емпатійне реагування, зрозуміло пояснювати інформацію та перевіряти її розуміння;
- добирати способи взаємодії у ситуаціях тривоги, опору, невдоволення або конфлікту, дотримуючись поваги, професійних меж і прав людини;
- аналізувати чинники психологічного мікроклімату в команді та пропонувати способи конструктивної міжособистісної взаємодії;
- планувати коротку інформаційно-просвітницьку взаємодію з пацієнтом/клієнтом або членами родини з урахуванням їхніх потреб, стану й рівня розуміння;
- розпізнавати ознаки власного професійного напруження, застосовувати базові способи саморегуляції та визначати ситуації, що потребують залучення психолога чи іншого фахівця.

Компетентності та програмні результати навчання, формуванню яких сприяє вивчення навчальної дисципліни «Основи психології». Шифри та зміст компетентностей і програмних результатів навчання наведено відповідно до ОПП «Косметологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю І5 «Медсестринство», спеціалізацією І5.01 «Медсестринство», введеної в дію 2026 року.

Навчальна дисципліна «Основи психології» забезпечує формування психологічної складової визначених компетентностей і програмних результатів навчання. Клінічні, діагностичні, маніпуляційні та організаційно-управлінські складові цих компетентностей послідовно

формуються під час подальшого опанування фахових освітніх компонентів і практичної підготовки.

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері медсестринства або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. **ЗК 01.** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, здатність до національного спротиву. **ЗК 02.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. **ЗК 03.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. **ЗК 04.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. **ЗК 05.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. **ЗК 09.** Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків. **ЗК 10.** Здатність приймати обґрунтовані рішення. **ЗК 11.** Здатність працювати в команді. **ЗК 12.** Навички міжособистісної взаємодії. **ЗК 13.** Здатність діяти на основі етичних міркувань. **ЗК 14.** Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності. **СК 01.** Здатність застосовувати професійні та правові стандарти в повсякденній професійній практиці. **СК 02.** Здатність розпізнавати й інтерпретувати ознаки здоров'я і його змін, хвороби чи інвалідності (оцінка/діагноз), обмежень можливості повноцінної життєдіяльності і	**ПРН 06.** Забезпечувати здоровий мікроклімат в колективі. **ПРН 18.** Організовувати та проводити навчання пацієнтів та членів їхніх родин з медичних питань. **ПРН 19.** Проводити медико-гігієнічну пропаганду.

визначати проблеми пацієнтів при різних захворюваннях та станах. **СК 04.** Застосовування професійних навичок (вмінь), медичних засобів, втручань та дій для забезпечення пацієнтові/клієнтові гідного ставлення, приватності/інтимності, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах транскультурального медсестринства, толерантної та неосудної поведінки. **СК 08.** Профілактична діяльність медичної сестри, направлена на збереження і зміцнення здоров'я, попередження захворювань й інформування та навчання пацієнта та членів його родини. **СК 09.** Здатність здійснювати організацію, впровадження та контроль медсестринського процесу в паліативній та хоспісній допомозі. **СК 10.** Здатність до організації надання медичної допомоги за принципом сімейної медицини. **СК 11.** Здатність проводити медичну та соціальну реабілітацію з метою відновлення здоров'я населення. **СК 17.** Здатність організовувати та забезпечувати медсестринську діяльність, спрямовану на забезпечення розвитку дитини, збереження її здоров'я та життя, раннє виявлення та профілактику порушень у дітей, покращення їхнього розвитку, підвищення якості їхнього життя, супровід і підтримку сімей з дітьми, у яких виявлено порушення розвитку.	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	**1**		
Семестр	**1**		
Кількість кредитів ЄКТС	**3**		
Аудиторні навчальні заняття		**денна форма**	**заочна форма**
	лекції	10 годин	—
	семінари, практичні	**34 години**	—
Самостійна робота		**46 годин**	—
Форма підсумкового контролю	**Залік**		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
Не передбачено	Основи медсестринства. Медсестринство у психіатрії. Обстеження стану здоров'я пацієнта. Медсестринство у педіатрії. Медсестринство у сімейній медицині. Менеджмент в діяльності медичної сестри та в косметології. Практична підготовка.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології та закономірності психічної діяльності

Тема 1. Психологія як наука: предмет, завдання та методи (2 год)

Психологія як наука про психіку та закономірності її функціонування. Предмет і завдання психології, її місце в системі наук про людину. Поняття психіки, свідомості, діяльності та поведінки. Психічні процеси, стани і властивості. Наукова та побутова психологія. Основні принципи психологічного пізнання. Загальна характеристика методів психологічного дослідження: спостереження, бесіда, опитування, експеримент і тестування. Етичні засади використання психологічних знань.

Питання для самостійного вивчення. Основні етапи становлення психології як науки. Сучасні галузі психології та їх практичне значення. Вимоги до достовірності психологічної інформації [1; 2; 4].

Тема 2. Пізнавальні психічні процеси (2 год)

Загальна характеристика пізнавальної діяльності людини. Відчуття і сприймання як форми чуттєвого пізнання. Увага та її основні властивості. Пам'ять: процеси, види і закономірності. Мислення як процес опосередкованого й узагальненого пізнання. Уява та її роль у діяльності людини. Взаємозв'язок пізнавальних процесів та індивідуальні

особливості їх перебігу.

Питання для самостійного вивчення. Мовлення та його функції. Основні когнітивні упередження та їх прояви у повсякденних і професійних ситуаціях [1; 4; 5].

Тема 3. Особистість та індивідуально-психологічні особливості людини (2 год)

Співвідношення понять «індивід», «особистість» та «індивідуальність». Структура і спрямованість особистості. Потреби, мотиви та цінності як регулятори поведінки. Самосвідомість, Я-концепція і самооцінка. Тілесний компонент Я-концепції. Суб'єктивне сприймання власного тіла та образ тіла. Темперамент, характер і здібності як індивідуально-психологічні особливості людини. Значення індивідуальних відмінностей у житті та діяльності людини. *Питання для самостійного вивчення.* Основні чинники розвитку особистості. Воля та вольова регуляція поведінки. Соціальні й культурні чинники формування самооцінки та образу тіла [2; 3; 6].

Змістовий модуль 2. Психологічні засади взаємодії, здоров'я та благополуччя

Тема 4. Психологія спілкування та міжособистісної взаємодії (2 год)

Поняття, функції та структура спілкування. Комунікативний, інтерактивний і перцептивний аспекти спілкування. Вербальні та невербальні засоби комунікації. Комунікативні бар'єри та умови ефективного спілкування. Емпатія, активне слухання і довіра. Поняття конфлікту та основні способи конструктивного реагування. Психологічні засади професійної і командної взаємодії.

Питання для самостійного вивчення. Стилі спілкування. Вікові, культурні та індивідуальні особливості комунікації. Доступне спілкування з людьми з інвалідністю та особливими комунікативними потребами. Психологічні умови формування сприятливого соціально-психологічного клімату [1; 3; 7].

Тема 5. Емоційна сфера, стрес і психологічне здоров'я (2 год)

Емоції та почуття, їх функції й основні види. Емоційні стани та їх зовнішні й тілесні прояви. Взаємозв'язок емоційного стану і фізичного самопочуття. Біопсихосоціальне розуміння здоров'я. Стрес, його причини,

прояви та наслідки. Стратегії подолання стресу, психологічні ресурси і соціальна підтримка. Поняття психологічного здоров'я та благополуччя. Професійний стрес і засади запобігання емоційному виснаженню.

Питання для самостійного вивчення. Індивідуальні особливості емоційного реагування. Суб'єктивне сприймання здоров'я і хвороби. Психологічні реакції на біль, захворювання та лікувальні процедури. Ознаки професійного вигорання і культура звернення по допомогу [1; 3; 6].

Зміст практичних занять*

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології та закономірності психічної діяльності

Тема 1. Наукове і повсякденне психологічне знання (2 год)

Розмежування наукових психологічних знань, побутових уявлень і псевдонаукових тверджень на конкретних прикладах. Визначення співвідношення факту, його інтерпретації та оцінки. Аналіз психологічної інформації, представленої в медіа і соціальних мережах. Обговорення критеріїв її достовірності та можливих наслідків некритичного використання.

Завдання для самостійної роботи. Обрати поширене твердження про психіку або поведінку людини та перевірити його за навчальними чи науковими джерелами. Стисло викласти аргументи, які підтверджують або спростовують це твердження, і зазначити використані джерела.

Тема 2. Методи психологічного пізнання людини (2 год)

Порівняння спостереження, бесіди, опитування, експерименту і тестування за метою, особливостями застосування та характером отриманих даних. Формулювання дослідницького питання і визначення доступних для спостереження показників. Складання плану спостереження та орієнтовних запитань для бесіди. Аналіз ситуацій некоректного застосування психологічних методів. Обговорення вимог добровільності, конфіденційності й об'єктивності.

Завдання для самостійної роботи. Скласти порівняльну таблицю трьох методів психологічного дослідження, зазначивши їх призначення, переваги, обмеження та приклад доцільного застосування. Підготовлена таблиця використовується під час практичного заняття.

Тема 3. Закономірності відчуття і сприймання (2 год)

Виконання навчальних вправ, що ілюструють вибірковість, цілісність, константність і залежність сприймання від контексту. Аналіз перцептивних ілюзій та причин відмінностей в інтерпретації однакової інформації. Розмежування безпосередньо спостережуваних ознак і висновків про них. Розгляд ситуацій, у яких очікування та попередній досвід впливають на сприймання зовнішності, самопочуття або поведінки людини.

Завдання для самостійної роботи. Дібрати приклад зорової або слухової ілюзії та пояснити психологічний механізм її виникнення. Визначити, які властивості сприймання вона демонструє.

Тема 4. Увага та ефективність діяльності (2 год)

Виконання вправ на концентрацію, стійкість, переключення і розподіл уваги. Порівняння точності виконання завдань за умов зосередженої роботи, переривань і багатозадачності. Аналіз помилок, пов'язаних із втомою, монотонністю, емоційним напруженням та інформаційним перевантаженням. Визначення способів організації діяльності, що сприяють підтриманню уваги.

Завдання для самостійної роботи. Проаналізувати запропоновану професійну ситуацію та скласти таблицю «Чинник ризику – можлива помилка – спосіб запобігання». Врахувати вплив втоми, поспіху, шуму і частих переривань.

Тема 5. Пам'ять і засвоєння інформації (2 год)

Порівняння механічного й осмисленого запам'ятовування на навчальному матеріалі. Визначення впливу структурування, повторення та смислових зв'язків на обсяг і точність відтворення. Аналіз причин забування та викривлення інформації. Обговорення надійності спогадів і повідомлень про події. Апробація прийомів ефективного запам'ятовування.

Завдання для самостійної роботи. Розробити коротку пам'ятку для засвоєння послідовності професійних дій або спеціальної термінології. Пояснити, які закономірності пам'яті враховано під час її укладання.

Тема 6. Мислення, уява та прийняття рішень (2 год)

Розв'язання завдань, що передбачають аналіз, порівняння, узагальнення та встановлення закономірностей. Визначення основних етапів розв'язання проблемної ситуації. Аналіз впливу евристик і когнітивних упереджень на судження та рішення. Порівняння інтуїтивного й аналітичного способів мислення. Обговорення ролі уяви у прогнозуванні можливих наслідків дій.

Завдання для самостійної роботи. Опрацювати функції мовлення та його зв’язок із мисленням. Дібрати два приклади того, як формулювання повідомлення впливає на його розуміння й оцінювання.

Тема 7. Мотиваційна сфера особистості (2 год)

Аналіз співвідношення потреб, мотивів, цілей і цінностей у регуляції поведінки. Визначення внутрішніх і зовнішніх мотивів у запропонованих ситуаціях. Розгляд мотиваційних суперечностей і причин відкладання необхідних дій. Аналіз психологічних чинників дотримання рекомендацій та зміни звичної поведінки. Формулювання запитань, що сприяють усвідомленню людиною власних мотивів без тиску і нав’язування рішення.

Завдання для самостійної роботи. Письмово проаналізувати ситуацію, у якій людина не дотримується корисної для здоров’я рекомендації. Визначити її можливі мотиви, внутрішні суперечності та зовнішні перешкоди. Запропонувати коректний спосіб підтримання мотивації.

Тема 8. Самосвідомість, самооцінка та образ тіла (2 год)

Характеристика основних складників Я-концепції та їх значення у регуляції поведінки. Аналіз взаємозв’язку самооцінки, рівня домагань і ставлення особистості до себе. Розгляд тілесного компонента Я-концепції та чинників формування образу тіла. Аналіз медійних повідомлень і соціальних уявлень про зовнішність. Розмежування нейтрального опису, оцінного судження і стигматизувального висловлювання. Обговорення засад коректної професійної комунікації щодо зовнішності й тілесності.

Завдання для самостійної роботи. Обрати рекламне або медійне повідомлення, пов’язане із зовнішністю, та проаналізувати закладені в ньому уявлення про тіло і привабливість. Визначити його можливий вплив на самооцінку та запропонувати етично коректніший варіант формулювання.

Тема 9. Темперамент, характер і здібності (2 год)

Порівняння темпераменту, характеру і здібностей як індивідуально-психологічних особливостей людини. Аналіз проявів властивостей темпераменту в темпі діяльності, емоційному реагуванні та спілкуванні. Визначення ролі характеру й здібностей у виконанні різних завдань. Розгляд ситуацій, що потребують урахування індивідуальних відмінностей. Обговорення обмежень психологічних типологій і недоцільності навішування особистісних ярликів.

Завдання для самостійної роботи. Проаналізувати структуру вольової дії на прикладі ситуації, що потребує свідомого подолання перешкод. Визначити мотив, мету, момент вибору, вольове зусилля та результат. Зазначити вольові якості, які виявляються в цій ситуації.

Змістовий модуль 2. Психологічні засади взаємодії, здоров'я та благополуччя

Тема 10. Вербальна і невербальна комунікація (2 год)

Виконання вправ на передавання і відтворення інформації за різних умов комунікації. Аналіз причин змістових втрат і викривлення повідомлень. Розпізнавання основних невербальних засобів спілкування та визначення їх залежності від контексту. Обговорення узгодженості вербальних і невербальних повідомлень. Відпрацювання навички опису невербальної поведінки без необґрунтованих висновків про особистість співрозмовника.

Завдання для самостійної роботи. Обрати короткий фрагмент публічного інтерв'ю та проаналізувати використані вербальні й невербальні засоби. Відокремити безпосередньо спостережувані прояви від їх можливої інтерпретації.

Тема 11. Емпатія та активне слухання у професійній взаємодії (2 год)

Моделювання ситуацій встановлення професійного контакту з пацієнтом або клієнтом. Відпрацювання відкритих і закритих запитань, уточнення, перефразування, відображення почуттів та узагальнення. Порівняння емпатійних і формальних способів реагування. Аналіз висловлювань, які сприяють або перешкоджають формуванню довіри. Обговорення співвідношення емпатії, емоційної залученості та професійних меж.

Завдання для самостійної роботи. Переформулювати п'ять запропонованих неефективних або знецінювальних висловлювань у професійно коректні емпатійні відповіді. Для двох відповідей зазначити використаний прийом активного слухання.

Тема 12. Комунікативні бар'єри та доступне подання інформації (2 год)

Аналіз повідомлень, перевантажених професійною термінологією, другорядними деталями або неоднозначними формулюваннями. Перетворення складної інформації на зрозуміле й послідовне пояснення. Відпрацювання

способів перевірки розуміння рекомендацій. Розгляд комунікативних ситуацій, зумовлених віковими, культурними, сенсорними та мовленнєвими відмінностями. Підготовка короткого інформаційно-просвітницького повідомлення для пацієнтів або клієнтів.

Завдання для самостійної роботи. Обрати п’ять професійних термінів, які можуть бути незрозумілими пацієнтові або клієнтові, та підготувати їх доступні пояснення. Сформулювати три запитання для перевірки правильності розуміння інформації.

Тема 13. Конфлікти і командна взаємодія (2 год)

Аналіз причин, структури та динаміки конфліктних ситуацій. Визначення позицій, інтересів і потреб учасників конфлікту. Порівняння основних стратегій поведінки та оцінювання їх доцільності. Відпрацювання коректного висловлення власної позиції, надання зворотного зв’язку і пошуку спільного рішення. Розгляд ситуацій розподілу ролей та відповідальності у професійній команді.

Завдання для самостійної роботи. Письмово проаналізувати запропоновану конфліктну ситуацію: визначити її учасників, предмет конфлікту, позиції та інтереси сторін. Запропонувати послідовність конструктивного врегулювання.

Тема 14. Емоційні стани та їх регуляція (2 год)

Розпізнавання і диференціація емоцій на матеріалі навчальних ситуацій. Аналіз зв’язку між подією, її суб’єктивною оцінкою, тілесною реакцією та поведінкою. Визначення функцій окремих емоцій і прийнятних способів їх вираження. Порівняння пригнічення, уникнення, переоцінювання ситуації та свідомої регуляції емоцій. Апробація базових прийомів стабілізації емоційного стану.

Завдання для самостійної роботи. Скласти таблицю для п’яти базових емоцій: типова ситуація виникнення, основна функція, тілесні прояви та конструктивний спосіб вираження.

Тема 15. Психологічні аспекти здоров’я і хвороби (2 год)

Аналіз навчальних ситуацій за біопсихосоціальною моделлю здоров’я. Визначення психологічних і соціальних чинників, що впливають на переживання болю, захворювання або процедури. Розгляд типових емоційних і поведінкових реакцій людини на зміни стану здоров’я. Аналіз ролі очікувань,

тривоги, попереднього досвіду та соціальної підтримки. Обговорення психологічних чинників прихильності до рекомендацій і способів підтримувальної професійної взаємодії.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати коротке повідомлення про ефекти плацебо і ноцебо: розкрити їх психологічні механізми та пояснити значення очікувань і професійної комунікації для самопочуття людини. Зазначити використані джерела.

Тема 16. Стрес і стратегії його подолання (2 год)

Аналіз стресових ситуацій із визначенням стресорів, суб'єктивного оцінювання, психологічних і тілесних реакцій. Розмежування проблемно орієнтованих та емоційно орієнтованих копінг-стратегій. Оцінювання доцільності різних способів подолання залежно від обставин. Визначення особистісних і соціальних ресурсів психологічної стійкості. Формулювання підтримувальних висловлювань і визначення меж допомоги людині у стані гострого стресу.

Завдання для самостійної роботи. Проаналізувати запропоновану стресову ситуацію: визначити основні стресори, реакції людини, використані копінг-стратегії та доступні ресурси. Запропонувати адаптивні способи подолання і можливі джерела підтримки.

Тема 17. Професійний стрес і психологічне самозбереження (2 год)

Аналіз ситуацій професійного перевантаження, емоційного виснаження і втрати залученості до роботи. Розмежування втоми, професійного вигорання, втоми від співчуття та вторинної травматизації. Визначення індивідуальних і організаційних чинників ризику. Обговорення значення професійних меж, відновлення, колегіальної підтримки та своєчасного звернення по допомогу. Визначення складників індивідуального плану підтримання професійного благополуччя.

Завдання для самостійної роботи. Розробити індивідуальний план психологічного самозбереження на навчальний семестр. Визначити ознаки перевантаження, доступні ресурси відновлення, способи підтримання професійних меж і джерела допомоги.

** Усі вправи, пов'язані з аналізом психологічних особливостей, станів і поведінки людини, виконуються на матеріалі навчальних ситуацій. Вони не передбачають встановлення психологічних або медичних діагнозів, використання психодіагностичних методик поза навчальною метою чи самостійної роботи здобувачів із реальними пацієнтами або клієнтами.*

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.:	46	не передбачено
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	5	—
Підготовка до практичних занять	10	—
Виконання письмових завдань до практичних занять	17	—
Підготовка до поточного контролю	4	—
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	10	—

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань здобувачів, 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 посиланням.

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 (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. Ознайомитись з "Політикою академічної доброчесності" - 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. "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.

Під час вивчення дисципліни «Основи психології»:

1) ШІ дозволено використовувати для структурування матеріалу, мовного редагування та оформлення власних робіт;
2) отриману інформацію необхідно перевіряти за достовірними джерелами, а використання ШІ – зазначати в роботі;
3) заборонено видавати згенеровані відповіді за власний аналіз психологічних явищ, навчальних професійних ситуацій, письмових або рефлексивних завдань;
4) не допускається завантаження персональних даних і конфіденційної інформації про інших осіб;
5) під час аудиторних контрольних робіт і заліку використання ШІ заборонено, якщо інше не передбачено умовами завдання.

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 анульовується без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за посиланням.
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.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Основи психології» здобувачам надається можливість перезарахування результатів неформальної освіти. Отриманий сертифікат про проходження відповідного курсу є підставою для звернення щодо визнання результатів навчання; рішення приймається з урахуванням відповідності змісту, результатів навчання та обсягу відповідної частини освітнього компонента.

№ п/п	Перелік сертифікованих (безкоштовних) онлайн-курсів	Перелік тем, які можуть бути перераховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище здобувача(ки))
1.	Здорове спілкування: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/healthy-communication	Окремі результати навчання за темою 4: «Психологія спілкування та міжособистісної взаємодії»
2.	Психологія стресу та способи боротьби з ним: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/?	Окремі результати навчання за темою 5: «Емоційна сфера, стрес і психологічне здоров'я»
3.	Наука повсякденного мислення: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/critical-thinking-science/?	Окремі результати навчання за темою 2: «Пізнавальні психічні процеси»

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Навчання передбачає поєднання пояснення і проблемного викладу теоретичного матеріалу, демонстраційних та інтерактивних вправ, аналізу навчальних ситуацій, моделювання професійної комунікації, індивідуальної і групової роботи, а також самостійного опрацювання навчальних та наукових джерел. Оцінювання здійснюється за результатами аудиторної роботи,

виконання письмових і аналітичних завдань, поточного контролю та підсумкової письмової роботи.

Програмний результат навчання	Метод навчання	Метод оцінювання
ПРН 06. Забезпечувати здоровий мікроклімат в колективі.	Пояснення; дискусія; групова робота; аналіз навчальних ситуацій; моделювання командної взаємодії та конструктивного розв’язання конфліктів.	Оцінювання аудиторної роботи й аналізу навчальних ситуацій: визначення психологічних чинників командної взаємодії, обґрунтування способів запобігання конфліктам і підтримання сприятливого психологічного мікроклімату.
ПРН 18. Організовувати та проводити навчання пацієнтів та членів їхніх родин з медичних питань.	Проблемний виклад; моделювання професійного спілкування; рольові навчальні ситуації; підготовка доступних пояснень; відпрацювання активного слухання та перевірки розуміння інформації.	Оцінювання практичного завдання: підготовка та представлення зрозумілого інформаційного повідомлення для пацієнта/клієнта або членів його родини з урахуванням їхнього стану, потреб та рівня розуміння.
ПРН 19. Проводити медико-гігієнічну пропаганду.	Робота з навчальними й науковими джерелами; критичний аналіз інформації; аналіз мотиваційних чинників поведінки; підготовка коротких інформаційно-просвітницьких матеріалів.	Перевірка письмової самостійної роботи та інформаційно-просвітницького матеріалу з оцінюванням наукової коректності, доступності викладу, обґрунтованості рекомендацій і дотримання етичних вимог.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ РЕСУРСИ

Для вивчення навчальної дисципліни «Основи психології» необхідні:

1) навчальна аудиторія з дошкою та можливістю організації індивідуальної і групової роботи;

2) комп’ютер і мультимедійний проєктор або екран для демонстрації презентацій, навчальних матеріалів та відеофрагментів;

3) комп’ютер або ноутбук із доступом до інтернету для пошуку інформації, виконання та подання письмових робіт;

4) програмне забезпечення для роботи з текстовими документами, таблицями, презентаціями та файлами PDF;

5) доступ до електронного навчального середовища закладу освіти для отримання матеріалів, завдань і зворотного зв’язку;

6) навчальна та наукова література із загальної, соціальної та медичної психології, психології спілкування і стресу, електронні бібліотечні ресурси та освітньо-професійна програма «Косметологія»;

7) дидактичні матеріали: стимульний матеріал для навчальних вправ із пізнавальних процесів, описи професійно орієнтованих ситуацій, сценарії комунікативних вправ, інформаційно-просвітницькі матеріали та інструкції до письмових робіт.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	**Зміст**	**% від загальної оцінки**	**Бал**	
			min	**max**
Поточні контрольні заходи	Аудиторна робота, самостійна робота	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	Залік	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 «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі чотирибальної шкали – «2»; «3»; «4»; «5». У разі відсутності здобувача на занятті виставляється «н».

За результатами поточного контролю в електронному журналі автоматично визначається підсумковий бал поточного контролю, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Критерії оцінювання аудиторної роботи на практичних заняттях:

«відмінно», «5»	Здобувач повно, системно й науково коректно володіє матеріалом теми, вільно оперує базовими психологічними поняттями. Пояснює закономірності пізнавальних процесів, особистісних та емоційних проявів, спілкування, стресу і поведінки людини. Аргументовано аналізує навчальні ситуації у сфері охорони здоров'я, відокремлює спостережувані факти від інтерпретацій, не вдається до необґрунтованого діагностування. Добирає доречні способи професійної комунікації, ураховує індивідуальні особливості, гідність, права та психологічний стан пацієнта/клієнта. Активно й самостійно виконує практичні вправи, логічно обґрунтовує висновки та

	конструктивно взаємодіє з учасниками групи.
«добре», «4»	Здобувач добре володіє матеріалом теми, правильно використовує основні психологічні поняття та загалом коректно пояснює психологічні явища. Аналізує навчальні ситуації й пропонує доцільні способи професійної взаємодії, однак окремі аспекти розкриває недостатньо повно або допускає несуттєві неточності. Ураховує етичні вимоги, індивідуальні особливості та межі професійної компетентності. Практичні завдання виконує переважно самостійно і правильно; висновки загалом логічні та обґрунтовані.
«задовільно», «3»	Здобувач володіє основним змістом теми, але знання є неповними або недостатньо системними. Використовує базові психологічні поняття, допускаючи окремі помилки чи неточності. Аналіз навчальних ситуацій має переважно описовий характер; психологічні чинники поведінки та умови ефективної взаємодії визначено частково. Практичні завдання виконано з допомогою викладача, аргументація обмежена, а висновки потребують уточнення.
«незадовільно», «2»	Здобувач демонструє фрагментарне засвоєння матеріалу, відтворює лише окремі поняття або положення та допускає суттєві помилки в їх поясненні. Має значні труднощі з аналізом психологічних явищ і навчальних професійних ситуацій, не може обґрунтувати спосіб взаємодії або не враховує етичні вимоги й межі компетентності. Практичне завдання виконано частково чи з істотними помилками, однак відповідь містить окремі елементи засвоєного матеріалу.

Критерії оцінювання письмових завдань самостійної роботи:

Кількість балів	***Опис критерію***
5 балів	Завдання виконано повністю, самостійно та відповідно до визначених вимог. Здобувач демонструє глибоке й системне розуміння матеріалу, коректно використовує психологічні поняття, аргументовано аналізує явище, проблему або навчальну ситуацію. Висновки логічні, обґрунтовані та відповідають змісту завдання. Використано доречні навчальні й наукові джерела, інформацію критично опрацьовано, посилання оформлено коректно. У професійно орієнтованих завданнях ураховано гідність, права, індивідуальні особливості та психологічний стан пацієнта/клієнта, а також межі компетентності фахівця. Робота структурована, логічна й належно оформлена.

4 бали	Завдання виконано в повному або майже повному обсязі та загалом правильно. Здобувач демонструє достатнє розуміння матеріалу і правильно використовує основні психологічні поняття. Аналіз і висновки переважно обґрунтовані, хоча окремі аспекти розкрито недостатньо повно або допущено несуттєві неточності. Джерела відповідають завданню, але їх критичне опрацювання чи аргументація окремих положень можуть бути недостатньо глибокими. Етичні вимоги та межі професійної компетентності враховано. Окремі недоліки структури або оформлення не впливають істотно на загальну якість роботи.
3 бали	Завдання виконано переважно відповідно до вимог, але неповно або недостатньо аргументовано. Здобувач демонструє базове розуміння матеріалу, проте виклад має фрагментарний чи переважно описовий характер. У використанні психологічних понять, аналізі ситуації або формулюванні висновків наявні змістові неточності. Джерела використано обмежено або недостатньо критично. У структурі, логіці викладу чи оформленні є недоліки, однак робота підтверджує засвоєння основного змісту завдання.
2 бали	Завдання виконано частково або зі суттєвими змістовими недоліками. Здобувач демонструє фрагментарне розуміння теми, допускає значні помилки у використанні психологічних понять. Аналіз поверховий, переважно описовий або необґрунтований; етичні вимоги, індивідуальні особливості людини та межі професійної компетентності враховано неповно. Використання джерел мінімальне, висновки недостатньо пов’язані зі змістом завдання. Робота містить окремі правильні положення, які дають змогу встановити часткове засвоєння матеріалу.
0 балів	Завдання не подано, не виконано, виконано не самостійно або поданий матеріал не відповідає змісту завдання й не дає змоги оцінити досягнення результатів навчання.

Критерії оцінювання підсумкової письмової роботи (заліку):

Підсумковий контроль проводиться у формі письмової роботи, яка містить два теоретичні питання та одне професійно орієнтоване завдання (кейс). Максимальна оцінка за роботу становить 40 балів:

- перше теоретичне питання – 10 балів;
- друге теоретичне питання – 10 балів;
- професійно орієнтоване завдання (кейс) – 20 балів.

Критерії оцінювання відповіді на теоретичне питання

Кількість балів	***Характеристика***
9-10 балів	Питання розкрито повно, правильно та послідовно; психологічні поняття використано коректно; основні положення обґрунтовано, наведено доречні приклади та сформульовано висновок.
7-8 балів	Зміст питання загалом розкрито правильно, але наявні окремі неточності або пропущено другорядні аспекти; відповідь логічна, термінологія переважно використана коректно.
5-6 балів	Висвітлено основні положення питання, проте відповідь неповна, недостатньо структурована або містить окремі змістові помилки; обґрунтування та приклади обмежені.
3-4 бали	Відповідь фрагментарна; розкрито лише окремі аспекти питання, допущено суттєві помилки у змісті або використанні термінології; висновки недостатньо обґрунтовані.
1-2 бали	Наведено окремі положення, які лише частково стосуються питання; цілісне розуміння навчального матеріалу не продемонстровано.
0 балів	Відповідь відсутня, не відповідає змісту питання або містить принципово неправильні твердження.

Критерії оцінювання професійно орієнтованого завдання (кейсу)

Кількість балів	***Характеристика***
17–20 балів	Здобувач повно і послідовно аналізує ситуацію, правильно визначає психологічні чинники, стан, потреби та особливості поведінки її учасників. Коректно застосовує психологічні поняття, відокремлює спостережувані факти від припущень і не вдається до необґрунтованого діагностування. Пропонує доцільний спосіб професійної комунікації, психологічної підтримки або інформаційно-просвітницької взаємодії. Ураховує гідність, права, індивідуальні та культурні особливості пацієнта/клієнта, вимоги конфіденційності й професійні межі. За потреби визначає підстави для залучення психолога, лікаря або іншого фахівця. Висновки логічні, реалістичні та належно обґрунтовані.
13–16 балів	Здобувач загалом правильно аналізує ситуацію та визначає більшість її психологічних чинників. Запропонований спосіб професійної взаємодії відповідає стану й потребам пацієнта/клієнта або інших учасників ситуації. Етичні вимоги, конфіденційність і межі компетентності враховано, однак окремі положення недостатньо конкретизовані чи

	обґрунтовані. Допущені неточності не змінюють загальної правильності рішення.
9–12 балів	Здобувач демонструє базове розуміння професійної ситуації, але аналіз є неповним або переважно описовим. Психологічний запит, ролі учасників, завдання психолога чи вид професійної роботи визначено лише частково. Етичні аспекти та межі компетентності враховано неповно; запропоноване рішення потребує уточнення й додаткового обґрунтування.
5–8 балів	Здобувач аналізує ситуацію фрагментарно, допускає суттєві помилки у визначенні психологічного запиту, завдань психолога або доцільного виду роботи. Теоретичні положення і професійні поняття застосовує неточно; етичні принципи та межі компетентності переважно не враховує. Запропоноване рішення є неповним, малореалістичним або недостатньо обґрунтованим.
1-4 бали	Здобувач наводить окремі положення, що стосуються ситуації, але не здійснює її цілісного аналізу. Психологічні чинники поведінки й потреби учасників не визначено або визначено неправильно. Доцільний спосіб професійної комунікації чи підтримки не запропоновано. Наявні необґрунтовані оцінки, діагностичні висновки або рекомендації, що виходять за межі професійної компетентності.
0 балів	Здобувач не виконав завдання, відповідь не стосується запропонованої ситуації або не дає можливості оцінити сформованість відповідних результатів навчання.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки здобувачі 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».

До підсумкового контролю допускаються здобувачі які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі здобувачі, 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 (залік) здобувач(ка) може отримати 40 балів. Здобувачі, які під час підсумкового контролю отримали 24

бали і менше, вважаються такими, що не склали залік і повинні йти на перескладання.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни (згідно зі **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) визначається як сума балів, отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	**Рівень досягнень, %**	**Шкала ЄКТС**
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

Здобувачі, які не з’явилися на залік без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Романовський О. Г., Гура Т. В., Михайличенко В. Є., Грень Л. М. Основи загальної психології: навч. посіб. 2-ге вид., доп. і перероб. Харків: ФОП Іванченко І. С., 2025. 332 с.
2. Максименко С. Д. (за заг. ред.). Загальна психологія: підручник. 4-те вид., перероб. і допов. Київ: Вид-во Людмила, 2025. Т. 1. 567 с.
3. Медична психологія : підручник / М. М. Пустовойт, Є. В. Опря, О. Ю. Донець та ін. ; за ред. М. М. Пустовойта, Є. В. Опрі. Львів : Магнолія 2006, 2024. 328 с.

4. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Квасник О. В., Шаполова В. В. Загальна психологія: навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О. В., 2023. 396 с.
5. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Каравела, 2023. 464 с.
6. Савчин М. В. Загальна психологія: підручник. 5-те вид. Київ: Видавничий центр «Академія», 2025. 352 с.
7. Резван О. О., Моргунова Н. С., Кір'янова О. В. Практикум із психології : навч. посібник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 157 с.

Допоміжна література

8. Періг І. М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання. Тернопіль : Тайп, 2015. 116 с.
9. Кравчук Г., Даньчак С., Прокопчук О. Професійне вигорання медичних сестер як компонента робочого процесу // Медсестринство. 2020. № 2. С. 61–65.
10. Колісник-Гуменюк Ю. І. Психологічні аспекти комунікації професійно-етичної культури майбутніх медиків. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2011. № 5. С. 23–32.
11. Основи психології : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 6-те вид., стереотип. Київ : Либідь, 2006. 632 с.
12. Халік О. О., Питлюк-Смеречинська О. Д., Запухляк О. З. Суб'єктивне благополуччя студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2026. Вип. 9. С. 162–169. DOI: 10.32782/academ-ped.psyh-2026-1.23.
13. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. Psychological first aid: guide for field workers. Geneva: WHO, 2011. 62 p.

Електронні ресурси

14. Інформаційні матеріали Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». URL: https://howareu.com

15. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text

16. Як налагодити спілкування між лікарем та пацієнтом під час війни. Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://moz.gov.ua/uk/jak-nalagoditi-spilkuvannja-mizh-likarem-ta-pacientom-pid-chas-vijni

17. Psychological first aid: Guide for field workers. World Health Organization. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205