

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту
Кафедра суспільних дисциплін

07/10-72М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

для підготовки до практичних/семінарських занять
та самостійної роботи
з навчальної дисципліни

«Вступ до спеціальності»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІ економіки та
менеджменту
Протокол № 7 від 30.12.2024 р.

Методичні вказівки до практичних/семінарських занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. Рівне : НУВГП, 2024. 18 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри суспільних дисциплін.

Рецензент, керівник групи забезпечення спеціальності: Шпак Світлана Григорівна, доцент, к.психол.н., доцент кафедри суспільних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Сокаль В. А., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін.

© Л. М. Смольська, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Тематичний розподіл годин с/практичних занять.....	5
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до с/практичних занять.....	6
МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ.....	6
С/практичне заняття №1. Тема 1. Загальні засади курсу «Вступ до спеціальності».....	6
С/практичне заняття № 2. Тема 2. Психологія як теоретична основа психологічної практики.....	7
С/практичне заняття № 3. Тема 3. Структурування, напрямки та сфери діяльності психолога.....	8
С/практичне заняття № 4. Тема 4. Принципи та перешкоди якісної роботи психолога.....	9
С/практичне заняття № 5. Тема 5. Етика роботи психолога в різних сферах.....	10
МОДУЛЬ 2. ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ПСИХОЛОГА.....	11
С/практичне заняття № 6. Тема 6. Фахова придатність, професіоналізм та стиль психолога.....	11
С/практичне заняття № 7. Тема 7. Професійний віковий розвиток психолога та кризи. Запобігання вигоранню.....	12
С/практичне заняття № 8. Тема 8. Життєві стратегії майбутнього психолога.....	13
С/практичне заняття № 9. Тема 9. Місія психолога в період стресів і психотравматизму.....	14
С/практичне заняття № 10. Тема 10. Нормативно-правові та методичні засади професійної діяльності психолога.....	16
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти.....	17

ВСТУП

Опис навчальної дисципліни

Дисципліна «Вступ до спеціальності» є першою сходинкою у професійному становленні майбутнього психолога. Вона допомагає студентам зрозуміти, чим насправді займається психолог, які завдання стоять перед ним у різних сферах життя суспільства, а також які знання, уміння й особисті якості необхідні для успішної роботи.

Під час навчання здобувачі знайомляться з історією та сучасним розумінням професії психолога, її місцем у системі соціальних і поведінкових наук. Значна увага приділяється практичному боку роботи: етичним нормам і правилам діяльності, ролі психолога у школі, бізнесі, управлінні чи соціальній сфері. Студенти вчаться розрізняти міфи про психологію від реальних завдань професії, усвідомлюють соціальне замовлення на психологічну допомогу.

Курс також має важливу особистісну складову. Майбутні фахівці досліджують власні професійні здібності та можливі обмеження, знайомляться з поняттями «професійне вигорання», «професійна деформація», «життєві стратегії психолога». Студенти вчаться створювати індивідуальну модель фахівця та усвідомлювати власний стиль роботи.

Вивчення дисципліни поєднує лекційні заняття, інтерактивні дискусії, аналіз конкретних ситуацій, рольові ігри та практичні завдання. Завдяки цьому студенти розвивають не лише теоретичні знання, але й «м'які навички» – уміння слухати, працювати в групі, критично мислити, формулювати власну позицію та відповідально ставитися до професійного розвитку.

Мета курсу – ознайомити студентів з основами професії психолога, сформулювати уявлення про його місце в суспільстві та особливості практичної діяльності, а також створити умови для розвитку професійної мотивації й усвідомленого ставлення до майбутньої спеціальності.

Завдання курсу:

- дати узагальнену характеристику професії психолога та основних напрямів його діяльності;
- розкрити значення психології як науки й практики у сучасному суспільстві;
- ознайомити з етичними принципами та нормами професійної роботи психолога;
- сприяти усвідомленню особистісних якостей, що впливають на професійну придатність;
- розвивати навички критичного мислення, аналізу інформації, уміння працювати в групі та застосовувати знання на практиці;
- формувати готовність до постійного особистісного й професійного зростання.

Таким чином, курс «Вступ до спеціальності» створює основу для подальшого вивчення психології як науки та професії, а також формує мотивацію до самопізнання й постійного розвитку.

Авторська методична концепція вивчення дисципліни полягає в тому, щоб максимально організувати самостійну пізнавальну діяльність студентів. Вона складається з компонентів:

1) Пізнавально-орієнтувального компонента – студент самостійно робить огляд загального змісту теми, питань, завдань, списку джерел з тим, щоб зорієнтуватись: а) в обсязі матеріалу; б) його місці в системі предметної теорії та практики; в) легкості/складності у використанні.

2) Пізнавально-структуруючого компонента – студент самостійно структурує та переструктурує матеріал різного ступеня складності з тим, щоб зробити його «своїм», тобто надати йому нового вигляду та особистісного смислу:

- а) простішого для сприймання та запам'ятовування;
- б) відповідного до смаків та професійних інтересів (мотивація самовираження);
- в) цікавим для обговорення з колегами, що відповідає комунікативним потребам та лідерським компетенціям здобувача освіти.

3) Пізнавально-пошукового компонента – студент самостійно шукає та створює інформацію з тим, щоб:

- а) поглибити власний професійний ресурс знань та вмінь;
 б) підтримувати високий рівень психічної енергії та самоповаги;
 в) набувати вмінь практикуватись у професійному діапазоні творчих завдань.
- 4) Експериментально-дослідницького компонента – студент самостійно проводить емпіричні дослідження за темами з тим, щоб:
- а) накопчувати практичний досвід;
 б) перевіряти дію вивчених методів на практиці та формувати власний методично-професійний профіль;
 в) розвивати діловий прагматизм.
- Для реалізації усіх компонентів **завдання для самостійної роботи** сформульовані до кожної практичної роботи так, щоб студенти опрацьовували тему на основі орієнтувальної, структуруючої, пошукової, експериментально-дослідницької діяльності.

РОЗДІЛ 1

ТЕМАТИЧНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН С/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ Теми	Назва теми с/практичного заняття	Кількість годин		№ с/практ. заняття
		Практич них/семі нарських р-т	Самостій ної р-ти	
1	Загальні засади курсу «Вступ до спеціальності»	2	8/10	1
2	Психологія як теоретична основа психологічної практики	2	8/10	2
3	Структурування, напрямки та сфери діяльності психолога	2	8/11	3
4	Принципи та перешкоди якісної роботи психолога	2	8/11	4
5	Етика роботи психолога в різних сферах	2	8/11	5
6	Фахова придатність, професіоналізм та стиль психолога	2	8/11	6
7	Професійний віковий розвиток психолога та кризи. Запобігання вигоранню	2	8/11	7
8	Життєві стратегії майбутнього психолога	2	8/11	8
9	Місія психолога в період стресів і психотравматизму	2	8/11	9
10	Нормативно-правові та методичні засади професійної діяльності психолога	2	8/11	10
Всього годин:		14	60	

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО С/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 1 (2 год)

Тема 1. Загальні засади курсу «Вступ до спеціальності»

Анотація

Знайомство з курсом та супровідними матеріалами до нього. Предмет вивчення дисципліни «Вступ у спеціальність» за спеціальністю «Психологія», його структура та функції. Існуючі міфи про фах психолога та їх спростування. Соціальне замовлення на діяльність психолога. Суть професії «психолог» та готовність до неї.

Мета: Вивчити місце і значення дисципліни у підготовці психолога, сформувані цілісне уявлення про професію та її суспільну роль, розвинути здатність критично мислити й оцінювати власну готовність до навчання і професійного становлення.

Завдання 1:

- 1) Ознайомтесь із змістом теми за вказаними джерелами.
- 2) Підготуйтеся обговорювати питання теми, подані нижче, в аудиторії, ілюструючи прикладами.
- 3) Коротко запишіть в зошиті задачі психолога щодо себе та клієнтів.
- 4) Складіть простий тест (питання про психологію, що вимагають відповіді «так» або «ні») на перевірку уявлень про психологію, користуючись матеріалами теми. Протестуйте двох людей (когось із родичів, знайомих або друзів). Проаналізуйте результати та оформіть у вигляді письмового звіту в зошиті. Зверніть увагу та запишіть, як реагують люди на вашу пропозицію пройти простий тест на уявлення про психологію, вашу майбутню професію. Поговоріть з ними про це. Продемонструйте інтерес та повагу до думки цих людей. Подякуйте їм, скажіть, що ви дуже цінуєте, що вони приділили вам свій час та увагу. Не намагайтесь їх «повчати», не демонструйте своєї зверхності. Свої враження відобразіть у звіті.

Навчальні питання до осмислення теми:

1. Що вивчає дисципліна «Вступ до спеціальності «Психологія», яка його структура та функції?
2. Які упередження про фах психолога існують?
3. Яким є соціальне замовлення на діяльність психолога?
4. Якими є види діяльності психолога та задачі?
5. В чому суть професії «психолог» та готовність до неї?
6. Які компоненти психологічної готовності до професії виділяють?

Завдання 2. Практична робота на занятті:

- 1) Подумайте, яким чином ви обрали собі майбутню професію психолога? Вкажіть щонайменше три чинники. Запишіть їх.
- 2) Утворіть малі групи і проведіть нараду так, щоб знайти спільне в усіх ваших учасників по змісту відповідей. Доручіть комусь з групи представити результати.
- 3) Дискусія: чи легко бути психологом? (дві групи – одні доводять, що легко, інші, що нелегко). Об'єднання аргументів та досягненню консенсусу – і легко, і нелегко.

4) Представлення тестів у вигляді тверджень-упереджень або їх протилежностей з варіантами відповідей ТАК і НІ. Звіти проведених опитувань.

5) Вправа «Асоціативна інтелект-карта психології»: кожен студент називає слово, яке асоціюється з психологією, викладач формує колективну «хмару слів».

6) Груповий (парний) аналіз кейсів.

А. Випускниця мріє стати психологом. Батьки її відмовляють. Які аргументи допоможуть дівчині переконати батьків? Назвіть 3-5.

Б. Хлопець вирішує стати психологом, подає документи, зарахований, але почувається все ще вкрай невпевненим, чи справді це його покликання? Які його дії в цій ситуації принесуть користь?

В. Дві подружки мріють отримати професію психолога та працювати разом. Вони мріють про цікаву дохідну роботу у власному кабінеті та високі заробітки. Чи реалістичні їхні мрії? Що б ви їм порадили, якби вони до вас звернулись?

Література:

1. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с. URL:

https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/3208/1/vstup_do_specialnosti_elektronne_vydannja.pdf

2. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.

3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_431.pdf

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 2 (2 год)

Тема 2. Психологія як теоретична основа психологічної практики

Анотація

Визначення психології як науки та професійної галузі. Роль психології в сучасному суспільстві та важливість фахівців у цій сфері. Огляд основних завдань та функцій психології. Порівняння завдань теоретичної науки та практики. Характеристика основних напрямів діяльності психолога.

Мета: Сприяти формуванню цілісного розуміння психології як науки і професійної діяльності, допомогти усвідомити її значення для суспільства та практичного життя, а також визначити ключові напрями роботи психолога.

Завдання для студентів (підготовка до семінарського заняття):

1. Ознайомтеся з основною та додатковою літературою до теми. Складіть короткий конспект про роль психології як науки та її значення для суспільства.
2. Підготуйте схему або таблицю, де порівняйте завдання теоретичної психології та практичної діяльності психолога.
3. Випишіть основні напрями діяльності психолога (освіта, бізнес, медицина, соціальна робота тощо) та дайте приклади, які саме проблеми вони допомагають вирішувати.
4. Обговорення кейсів на занятті. Дайте відповіді:

1. Який напрям діяльності психолога (клінічна, освітня, організаційна чи спортивна) та які професійні форми роботи можуть допомогти у цій ситуації?

2. На що саме буде спрямовано формування психологічної культури?

3. В кого у кейсі та як її формувати?

4. За яких умов це можливо?

А. Підліток має проблеми з адаптацією в новій школі та постійно конфліктує з однокласниками.

Б. Звернулась мама, підліток «проблеми з однокласниками» заперечує;

В. Команда бізнес-стартапу втрачає мотивацію через конфлікти з керівником бізнесу та працівниками;

Г. Тренерка шукає психолога для мотиваційної роботи підлітками, які один-по одному залишають її секцію (приватний спортивний заклад) без всяких пояснень.

Д. В приватному медично-реабілітаційному центрі висока плинність кадрів – уходять і медики, і реабілітаційні психологи, і технічні працівники. Засновники бізнесу вирішили найняти психолога по роботі з кадрами.

5. Парна робота "Створення психологічного портрета".

Студенти об'єднуються в пари. Завдання: обрати відому публічну особу (спортсмена, політика, актора) та скласти її короткий психологічний портрет – риси характеру, мотивацію, цінності, припущення про юнацькі роки. Подумайте, як історія видатної людини може мотивувати до якісних змін та розвитку майбутніх психологів, їх майбутніх клієнтів?

6. Бліц-диктант (усний або письмовий): Приклад питань.

1. Чим відрізняється реакція від поведінки?

2. Які основні завдання та напрями діяльності психолога ви знаєте?

3. Які найзагальніші завдання психології щодо людей в суспільстві?

4. Як запобігати псевдопрофесіоналізму?

7. Творче підсумкове завдання:

Створіть mind-map ментальну карту теми та згадайте її основні тези.

Література:

1. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.

2. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.

3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.

4. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: курс лекцій і практикум. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.

URL: [https://ipodp.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Dutkevich Savits ka Praktichna psikhologiya 2005.pdf](https://ipodp.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Dutkevich_Savits_ka_Praktichna_psikhologiya_2005.pdf)

5. Носенко В. М. Вступ до спеціальності «Психолог». Харків : НУЦЗУ, 2016. 75 с. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/642/Vstup_pos-k_ukr.pdf

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №3 (2 год)

Тема 3. Структурування, напрями та сфери діяльності психолога

Анотація

Структурування діяльності психолога: мотивація, цілі, задачі, планування, реалізація, самоконтроль. Різниця в структурі діяльності психолога-науковця та психолога-практика. Структурування діяльності майбутнього психолога в процесі навчання. Специфіка і взаємозв'язок наукової, практичної та побутової психології. Галузі психології та функції

психолога в них.

Мета: уточнити та розширити набуті уявлення про структурний підхід в психології для подальшого вивчення та використання на практиці; вчитись самостійно шукати інформацію та осмислювати її з позиції практичних ситуацій.

Завдання:

- 1) Дайте відповіді на питання та коротко їх запишіть.
 1. Як можна структурувати психологічні знання? (за напрямками основних методів; за сферами та галузями застосування, за історичними етапами розвитку)
 2. Назвіть структурні розділи психології та розкажіть, чим корисний для людей та цікавий для психолога кожен напрямок?
 3. Як структурувати діяльність в роботі психологу?
 4. Які напрямки особливо актуальні зараз в Україні? Яким хотілось би займатись особисто ви?
 5. Як структурують свою діяльність психолог-практик та психолог-науковець?
- 2) Підготуйтеся до ділової гри «Інтерв'ю журналіста з психологом», яка буде на занятті, продумавши те, що буде її змістом.

Хід гри

1. Підготовка (1-2 хв.) Учасники «журналісти-блогери» продумують питання, щоб інтерв'ю було цікавим і змістовним. В цей час «запрошені на інтерв'ю психологи» призначених напрямків обдумують, що їх можуть запитати та що взагалі про свою роботу вони можуть розповісти цікавого.

2. Журналісти та психологи утворюють пари та проводять пробне інтерв'ю, обговорюють, як покращити його, щоб публічно представити своє інтерв'ю. Фантазування та мрії вітаються – це поки моделювання. (2-3 хв.)

3. Об'єднання в групи по 3 пари (6 учасників) та спілкування про те, які напрямки були опрацьовані, що об'єднує роботу психолога за цими всіма напрямками. Створюється груповий висновок, який учасники записують в зошит. (3 хв.)

4. Кожна група зачитує свій запис.

Література:

1. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.
2. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.
3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_431.pdf

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №4 (2 год)

Тема 4. Принципи та перешкоди якісної роботи психолога

Анотація

Визначення методологічних принципів сучасної психології та їх походження. Принципи психологічної науки та їх зміст. Відмінності між психологом-фахівцем та психологом-любителем. Перешкоди повноцінній самореалізації у психологічній професії.

Мета: Ознайомитись з принципами та перешкодами якісної роботи психолога, вчитись розпізнавати відмінність між психологом професіоналом та психологом-любителем.

Завдання для студентів (до семінарського заняття):

1)Ознайомтесь із змістом та зробіть короткі нотатки, підготуйтеся обговорити тему.

2)Співставте інформацію з попередньою темою «Структурування діяльності психолога». Що нового ви дізнались про структурування діяльності? Запишіть відповідь у вигляді коротких правил-настанов для себе.

3)Оберіть для себе бажаний напрямок, який будете представляти в діловій грі «Прес-Конференція про етику психологів: приватний психолог, освітній психолог, психолог бізнес-консультант, психолог-консультант управління, сімейний психолог, психолог з питань цивільної безпеки». Продумайте виступ: етичні акценти психолога у кожній сфері та зробіть табличку в зошиті. Зверніть увагу на двонаправленість вектору уваги щодо етики.

4) Підготуйтеся усно до дискусії в малих групах: - Чи можна подружитись з клієнтом та зустрічатись просто так? Чи можливе кохання з клієнтом? Як діяти, якщо клієнта і психолога дуже притягує одне до одного, та виникають романтичні мотиви спілкування? Що б ви запропонували по результатах дискусії?

Література:

1. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.
2. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.
3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
4. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: курс лекцій і практикум. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №5 (2 год)

Тема 5. Етика роботи психолога в різних сферах

Анотація

Три рівні основних етичних регуляторів діяльності практичного психолога. Головний етичний парадокс психолога. Головний етичний орієнтир психолога. Основні етичні принципи в роботі психолога. Прості правила етики в роботі психолога. Застосування етичних норм та правил в конкретних галузях з врахуванням їх специфіки та завдань: освітній, бізнесовий, в управлінні, в соціальній службі (сімейні питання), в професійній діяльності, в цивільному захисті.

Мета: Сформувати розуміння основних етичних принципів і правил професійної діяльності психолога та розвинути здатність застосовувати їх у практичних ситуаціях у різних сферах життя.

Завдання для самостійної підготовки до заняття:

1. Перерахуйте письмово види перешкод на життєвому шляху, з якими стикається людина. Наведіть приклади зовнішніх та внутрішніх професійних перешкод у спортсменів, юристів, медиків.
2. Складіть табличку для психологічних та духовних перешкод в різних галузях психології з прикладами.

Завдання на занятті:

3. В малих групах порівняйте свої виконані завдання 1 та 2. Підготуйтеся представити спільний звіт.
4. Ігрова дискусія в двох командах:
- Яке значення перешкод у розвитку людини? (перший варіант вказує на плюси,

другий – на мінуси). Спільно сформулюйте висновок.

5. Тренінгова вправа «Акваріум» на занятті - інтерв'ю журналіста і психолог. Журналіст веде бесіду та хоче з'ясувати, як проявляються перешкоди вульгарності та інфоциганства на шляху професіоналізму психолога? Він ставить кілька послідовних питань, а психолог відповідає. Учасники «акваріуму» слухають та роблять власні нотатки. Під час обговорення доповнюють питання та відповіді.

6. Творче групове завдання *на занятті*: в малих групах складіть поради майбутньому психологу «Як не потрапити на гачок «вульгарної» психології та психологічного інфоциганства?». Представте відповіді.

Література:

1. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.
2. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.
3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
4. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: курс лекцій і практикум. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.

МОДУЛЬ 2. ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ПСИХОЛОГА

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 6 (2 год)

Тема 6. Фахова придатність, професіоналізм та стиль психолога

Анотація

Пов'язаність професіоналізму та особистісних характеристик психолога. Сутність особистісних характеристик психолога та їх визначення. Значення психогігієни та саморегуляції для профпридатності. Поняття «моделі фахівця» та її складники. Протипокази роботи психолога, пов'язані з моделюванням його необхідних якостей та стратегій. Самомоделювання або самодизайн психолога, та роль усвідомленого створення власного стилю.

Мета: Сприяти усвідомленню взаємозв'язку між професіоналізмом і особистісними характеристиками психолога, вчитись визначати якості, необхідні для фахової діяльності, та мотивуватись до формування власного професійного стилю.

Завдання 1. : ознайомтесь із змістом теми, складіть послідовно тези (на лекції), відповідно до питань.

1. Що являють собою особистісні характеристики психолога?
2. Яка роль емпатії та самоемпатії в професійному розвитку та задоволеності життям психолога?
3. Як розуміти поняття «модель фахівця» та які її складові?
4. Як відбувається розвиток якостей майбутнього фахівця?

Завдання 2: ознайомтесь з методами дослідження (тестами) професійної відповідності та професійної придатності майбутнього психолога. Проаналізуйте основні питання. Чи всі вони є прямими? Чи проходили ви щось подібне, коли обирали професію? Чи можуть справді тести визначити схильність молодій людині працювати у певній сфері, мати певний рід занять?

Завдання 3 (на занятті): Обговоріть питання теми за короткими виступами.

Завдання 4 (на занятті): В четвірках обговоріть тестування на профорієнтацію.

Дискусія: Як допомагати старшокласникам у профорієнтації в сім'ї, школі та

позашкільних закладах? Які приватні послуги в цьому напрямку ви вважаєте доцільними?

Література:

1. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.
2. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.
3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
4. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: курс лекцій і практикум. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.
5. Носенко В. М. Вступ до спеціальності «Психолог». Харків : НУЦЗУ, 2016. 75 с.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 7 (2 год)

Тема 7. Професійний віковий розвиток психолога та кризи. Запобігання вигоранню **Анотація**

Орієнтири особистісного і професійного розвитку психолога. Інтелігентність як можливий орієнтир професійного й особистісного розвитку психолога. Кризи в розвитку психолога. Етапи професійного розвитку психологів. Професійні деструкції (деформації) як гальма розвитку. Підготовка професійних психологів, навчання протягом життя та попередження професійної деформації.

Мета: усвідомити закономірності професійного й особистісного розвитку психолога, навчити розпізнавати кризові стани та знаходити стратегії їх подолання, а також сформувати навички профілактики професійного вигорання.

Завдання для студентів (до семінарського заняття):

1. Ознайомтеся з літературою до теми та дайте відповіді на питання:
А- В чому двовекторно розвивається психолог?
Б - Для чого варто врахувати типи наукових працівників (класифікація Сельє) майбутньому психологу?
В - Чи варто психологу вирощувати в собі щось іще крім науково-інтелігентної бази? Що це може бути?
Г- Чому люди не хочуть криз? Як майбутньому психологу готуватись до криз?
Д – Які можуть бути всього три етапи професійного розвитку психолога?
Е – Що допомогло б психологу проходити повний цикл професійного розвитку, а не застрягати на якомусь етапі?
Є – Які негативні відбитки накладає на особистість, на поведінку людини її професія психолога?
Ж – Який зв'язок між професійною деструкцією та старінням?
2. На занятті підготуйтеся виміряти в себе кількісно наявність складників вченого-теоретика, інтелігента і третього компоненту, на який самі вкажете. Продумайте спосіб кількісного вимірювання. Співставте з результатами самотестування за методиками з попередньої теми.
3. Напишіть або надрукуйте собі лист з майбутнього, через 50 років, в якому вкажіть собі теперішній/ньому, що саме вам слід робити, які етапи проходити, як реагувати на кризи; які враховувати небезпеки; в чому вбачати ресурс, як себе підтримувати. Звертайтеся до себе з повагою і лагідністю. Подякуйте собі теперішньому з майбутнього за те, що не зрадили себе.
 - Поділіться враженнями, що незвичного відчували, коли писали лист?

Що було незручно чи неприємно? Що подобалось? Які виникли ідеї (інсайти)?

4. Дискусія: - Що означає «зрадити себе» у розгляді цього завдання?

Література:

1. Купчишина В. Ч., Голярдик Н. А., Демський В. В. Вступ до спеціальності: курс лекцій : навчальний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2020. 232 с.
2. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.
3. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с.
4. Носенко В. М. Вступ до спеціальності «Психолог». Харків : НУЦЗУ, 2016. 75 с.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 8 (2 год)

Тема 8. Життєві стратегії майбутнього психолога

Анотація

Рекомендації щодо стратегій в освітній діяльності студента та набутті фахових компетенцій. Методика самовпливу «Саме сьогодні». Життєві стратегії в метафоричних образах. Сталість життєвої стратегії. Життєві стратегії жінки. «Хороші» і «погані» стратегії. Усвідомлення власної діючої життєвої стратегії на основі вивчення її джерел та ознак. Підбір або творче складання методів дослідження життєвої стратегії особи. Рольові моделі життєвих стратегій. Формування власної стратегії на основі гуманності, партнерства, екологічності стосунків з собою та світом.

Мета: Сприяти усвідомленню життєвих стратегій, вчитись аналізувати сильні й слабкі сторони та формувати нові підходи, засновані на гуманістичних цінностях.

Завдання 1. Надайте відповіді, підготуйтеся до колективного обговорення:

1. Яка у вас стратегія у навчанні: *вижити будь-якою ціною, зробити мінімум і не згоріти, чи стати психологом, якого рекомендують один одному та цитують у Тік-Ток?*
2. Чим відрізняється просто вчитися від того, щоб *здійснювати освітньо-життєву стратегію?* Що вибираєте ви?
3. Яку роль у вашій освітній стратегії грає натхнення, а яку — дисципліна? Вкажіть у кількісному співвідношенні.
4. Чи майбутній психолог має навчитися допомагати іншим шукати свій шлях? А ви собі в цьому допомагаєте?
5. Психологи кажуть: людина без стратегії — як корабель без навігації у відкритому морі. А які ваші навігаційні цілі?
6. Чи можна сказати, що Netflix, кава і котик — це теж частина життєвої стратегії виживання студента? А якщо серйозно — як вже зараз проявляється ваша життєва стратегія?
7. Якби ви були консультантами у себе самих, яку життєву стратегію ви б собі порадили? Що з попередніх питань вам допомогло б її сформувати? *Напишіть в зошит перелік порад собі щодо стратегії і тактичних прийомів (способів реалізації) з позиції «крутого професіонала».*

Завдання 2. Підготуйтеся до колективної дискусії:

1. Яким ви уявляли студентське життя, коли вступали до університету? Яку роль відводили в уяві собі, що мало точно залежати від вас? На що розраховували? Що можете зараз змінювати на краще?
2. Як ви ставитеся до вислову «студентство — це репетиція дорослого життя»? Прокоментуйте.
3. Як ви думаєте, що формує майбутнього психолога більше — навчальні заняття й

підготовка до них, чи досвід спілкування з різними людьми? Яке спілкування є важливим для вас як для майбутнього психолога? Які заняття та яка підготовка до них є справді внеском у свій професіоналізм?

4.Що ви відкрили про себе з моменту, як стали студентом? Яка користь від такого відкриття?

5.Як ви реагуєте на помилки та різні труднощі під час навчання?

6.Чи можливо залишитися поза стресу в умовах заліків, дедлайнів і купи завдань? Яку стратегію ви свідомо упроваджуєте в умовах щільних графіків та термінових справ, необхідності «все встигнути»? *Попередньо обговоріть в малих групах.*

7.Якщо б студентське життя було фільмом, то який це був би жанр — драма, комедія, детектив чи психологічний трилер? Які кадри ви б туди включили? Як назвали б цей фільм? *Зробіть короткий нарис в зошиті, щоб обговорити потім на занятті.*

8.Чи допомагає вам психологічна освіта жити веселіше і простіше, чи навпаки? Яку пораду можете собі та іншим дати, якщо «навпаки»?

Завдання 3. Дайте письмові відповіді для обговорення в парах:

- Які риси ви вже бачите в собі як у фахівця, а над чим ще треба працювати?
- Які три відкриття про себе мною зроблені за 2 місяці навчання? Що дають мені ці три відкриття?

Завдання 4. *Поміркуйте в малих групах на занятті:*

- 1)Як ви ставитеся до командної роботи: вам краще щось творче зробити самій чи разом з кимось?
- 2)Як можна робити групове завдання, щоб дотриматись пропорційності участі кожного?
- 3)Хто у вашій групі “мотиватор”, хто “аналітик”, хто “відповідальний”, хто «обдарований халтурник»? Як люди ставляться до останнього типу, і до чого така стратегія призводить? В чому шкідливість думати про себе як про «обдаровану» людину?
- 4)Приміряйте до себе: «Я звичайна людина, яка робить незвичайні речі» і «Я надзвичайна людина, яка змушена займатись дурницями». Що вам відгукується більше?

Література:

1. Носенко В. М. Вступ до спеціальності «Психолог». Харків: НУЦЗУ, 2016. 75 с.
2. Життєві стратегії. Психологос. URL: http://psychologis.com.ua/zhiznennye_strategii.htm

СПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №9 (2 год)

Тема 9. Місія психолога в період стресів і психотравматизму

Анотація

Стреси та травматичні події в перспективах майбутнього психолога. Травматичний стрес: його розуміння та способи переробки. Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій. Відновлення та резильєнтність в роботі психолога. Молодіжна робота, діяльність психолога у ветеранських центрах, у центрах ментального здоров'я.

Мета: ознайомитись з різними видами допомагаючої діяльності психолога в період стресів і психотравматизму війни.

Завдання 1. Дайте усно відповіді на запитання:

- 1) Яка ключова відмінність між поняттями «стрес», «травматична подія» та «травматичний стрес», яку мають розуміти майбутні психологи?

- 2) У чому полягає ідея «салютогенезу», сформульована Аароном Антоновським, і на чому вона фокусується, на відміну від патогенезу?
- 3) Які керівні принципи відновлення після травматичного стресу?
- 4) Що таке «робота, інформована про травму» і чому це поняття є необхідною практикою в Україні?
- 5) Які п'ять компонентів резильєнтності (психологічної пружності) виділено фахівцями?
- 6) Які чинники можуть як посилити, так і послабити травматичний стрес?
- 7) Які навички передбачає стійкість (резильєнтність)?
- 8) Яка мета ідеї безперервності життя на практиці?
- 9) Які види безперервності моделюють безперервність життя?
- 10) Чим може займатись психолог, допомагаючи ветеранам та їх рідним, а також переселеним людям з окупованих місць та місць, де ведуться бойові дії?

Завдання 2 (письмово):

1. Створіть таблицю, порівнюючи поняття «стрес», «травматична подія» та «травматичний стрес».
2. Опишіть якусь свою складну ситуацію, яку ви подолали. Проаналізуйте свій особистий досвід подолання складної ситуації за допомогою п'яти компонентів резильєнтності. Дайте відповіді на наступні питання:

- 1) - Яка нова життєва філософія чи думка мені допомогла?
- 2) - Які активні дії я застосував/ла?
- 3) - Як я залишався/лася в контакті зі своїми цінностями?
- 4) - Що я робив/ла для тіла та енергії: сон, їжа, вправи?
- 5) Яка була підтримка від оточуючих?

3. Знайдіть додаткову інформацію про Аарона Антоновського та його теорію салютогенезу. Коротко опишіть, що таке "почуття зв'язності" (Sense of Coherence), яке є центральним у цій теорії. Які питання може поставити психолог в контексті салютогенезу під час першої розмови з молодою людиною, яка пережила травматичну подію?

Завдання 3 (для роботи на занятті (інтерактив) – виконуються після перевірки домашнього завдання в зошитах (актуалізація опорних знань)

1. Вправа "Тіло-Реакція-Дія" (Індивідуально, потім в малих групах)

1. Індивідуально (5 хв): Кожен студент пригадує життєву ситуацію (не обов'язково травматичну, але стресову), коли його/її тіло реагувало за принципом «бий», «біжи» або «завмири». Не потрібно ділитися деталями ситуації, лише ідентифікувати реакцію.

2. Гра-руханка: По команді імітують тілом «бий», потім «біжи». Команди дає викладач. Що помітили? Коли можете використати цю просту вправу?

3. Групове обговорення. Групи по 3-4 особи (5 хв): Студенти обговорюють, як реакції (бий/біжи/замри) проявляються без дозволеної пантоміми у звичайних ситуаціях зовні (мова тіла, тон голосу, вираз обличчя) і які "непрацюючі" стратегії пристосування вони помічають за цими проявами? Яка дія в жартівливій пантомімі була найлегша і найхарактерніша для вас у реакції на стрес? В яких «соціалізованих» формах відбувається реакція «бий»? Обговорення від представників груп.

4. Рольова гра "Відновлення безперервності життя" (У парах та в «акваріумі») Кейс: Молодий студент/студентка (Клієнт) був змушений покинути свій дім через попадання дрону в будівлю та приведення її в негідність. Він/вона відчуває розірваність життя і не може повернутися до звичних справ. Ролі: Психолог-консультант та Молодий клієнт. Завдання: Психолог, використовуючи знання про види безперервності (пізнавальна, діяльнісна, соціальна, емоційна, психофізіологічна), має поставити 5-6 цільових запитань, щоб допомогти клієнту ідентифікувати одну конкретну, просту звичну дію (приклад: чищення зубів, вивчення маршруту, дзвінок другу), яку він/вона може відновити вже сьогодні.

Студенти міняються ролями та обговорюють, наскільки легше чи складніше було

сфокусуватися на відновленні звичного ладу, а не на обговоренні самої травми.

Література:

1. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: Курс лекцій і практикум : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с. URL: https://ipodp.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Dutkevich_Savits_ka_Praktichna_psikhologiya_2005.pdf
 2. Носенко В. М. Вступ до спеціальності «Психолог». Харків : НУЦЗУ. 75 с. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/642/Vstup_pos-k_ukr.pdf
- Допоміжна:
3. Introduction to Psychology For Health Extension Workers. EPHTI. Girma Lemma. Defense University College. 2004. 68 p. URL: <https://www.studocu.com/in/document/university-of-mumbai/introduction-to-psychology/introduction-to-psychology-for-health-extension-workers/17699351>
 4. Introduction to Psychology. Course Guide. National Open University of Nigeria. 2008. 155 p. URL: <https://nou.edu.ng/coursewarecontent/CSS%20121%20Introduction%20to%20Psychology.pdf>
 5. Життєві стратегії. Психологос. URL: http://psychologis.com.ua/zhiznennye_strategii.htm

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №10 (2 год)

Тема 10. Нормативно-правові та методичні засади професійної діяльності психолога

Анотація

Документи, з якими обов'язково повинен бути ознайомлений кожен психолог. Положення та методичні посібники, які мають бути в кабінеті психолога в освітньому закладі (Практичний психолог). Документи, які мають бути в кабінеті психолога на підприємстві чи в організації (Організаційний психолог). Положення закону та методичне забезпечення роботи консультанта, ігропрактика, практика з індивідуального освітнього супроводу, фахівця з відновлення психосоматичного здоров'я тощо (Приватний психолог).

Мета: Засвоєння нормативної бази, етичних норм та практичної документації психолога.

Завдання 1. Ознайомтесь з документами «Кваліфікаційна характеристика посади психолога» та «Етичний кодекс психолога». Напишіть есе на 3 абзаци: «Що мене найбільше вразило в нормативних документах роботи психолога». Будьте готові зачитати.

Завдання 2: Розгляньте кейси, в яких виникає конфлікт між принципом конфіденційності та принципом відповідальності (або законом). Проаналізуйте ситуацію, зверніться до Етичного кодексу психолога та ухваліть професійне рішення, обґрунтувавши його.

Кейси

Кейс А: *Ризик у школі. Освітній психолог.* Під час індивідуальної консультації 14-річна учениця повідомляє психологу, що її батько вживає наркотики та зберігає їх вдома, і вона боїться за свою молодшу сестру. Учень просить нікому не говорити.

Кейс Б: *Загроза на підприємстві. Корпоративний психолог.* Працівник під час консультування щодо стресу в роботі натякає, що якщо його не підвищать, він «зробить щось, про що всі пошкодують» (мається на увазі погроза насильством на робочому місці).

Питання для обговорення:

1. Який ключовий етичний принцип порушується/потребує захисту?
2. Який український закон дозволяє або зобов'язує розкрити конфіденційну інформацію в цьому випадку?
3. Які кроки має зробити психолог, щоб захистити себе та інших?

Завдання 3.: «Створення кабінету: набір документів для старту».

Складіть «Стартовий пакет» обов'язкових документів по сферах: освіта, приватна практика.

Завдання 4.: Проаналізуйте методичний посібник по роботі з дітьми, які зазнали травмивного досвіду. Випишіть структурні елементи роботи з такими дітьми. Випишіть назви ігор, які, на вашу думку, дітям можуть сподобатись найбільше, і які дадуть найкращий ефект відновлення та розвитку дитини. Будьте готові усно вказати сутність 5-ти ігор з виписаних вами назв.

Питання: в яких сферах ви можете використовувати матеріали посібника? Аргументуйте.

Література:

1. Іванова О., Корсун С., Москалюк Л. Психологія. Вступ до спеціальності. Центр навчальної літератури. 2019. 184 с.

2. Москальова А. С. Психологія: вступ до спеціальності : навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 216 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_431.pdf

3. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Вступ до спеціальності: Практична психологія: Курс лекцій і практикум : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с. URL: https://ipodp.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/Dutkevich_Savits_ka_Praktichna_psikhologiya_2005.pdf

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тематичне на с/практичних заняттях: 1,2,3, 4 -- по 8 б. макс. 5-6-7 – по 9 б.

Всього – 60 балів максимально.

Підсумковий контроль: залік (40 балів).

Всього: **100** балів.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82-89	Добре	
74-81		
64-73	Задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можлив. повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов'язк. повторним вивченням дисципліни