



КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вчена рада

Протокол № 1 від 31.08.2024

Голова вченої ради

В. Яковлева



ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ СПЕЦПРАКТИКУМ ПСИХОРЕАБІЛІТОЛОГІВ

ОБОВ'ЯЗКОВА ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

СИЛАБУС

для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти
за освітньою програмою «Реабілітаційна психологія»

Н.В. Наумчик, 2024 рік
naumchuk@kibit.edu.ua

СХВАЛЕНО

Кафедра психології

Протокол № 11 від 24.06.24

Зав. каф. *Лановенко* Ю. І. Лановенко

Київ 2024

Силабус обов'язкової освітньої компоненти ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИЙ СПЕЦПРАКТИКУМ ПСИХОРЕАБІЛІТОЛОГІВ для студентів освітньої програми «Реабілітаційна психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки».

Розробник: Н. В. Наумчик, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій

Силабус затверджений на засіданні кафедри психології
Протокол № 11 від «24» червня 2024 року

Завідувач кафедри  Ю. І. Лановенко

© Н. В. Наумчик, 2024 рік
© КІБІТ, 2024 рік

1. Анотація курсу

Місце «Професійно-особистісний спецпрактикум психореабілітологів» в програмі навчання: дисципліна відноситься до обов'язкової освітньої компоненти професійної підготовки.

Засоби оцінювання – проміжні завдання, підсумковий залік, який здійснюється за заліковими білетами (тестовими завданнями).

Форма навчання	Семестр	Кредити ECTS	Години	Лекції	Практичні (семінарські) заняття	СРС	Екзамен
Денна	1	3	90		32	56	2
Заочна	1	3	90		16	72	2

Мова навчання: українська.

Передреквізити – Загально-психологічні аспекти реабілітаційної роботи, Соціально-філософський аналіз суспільної сфери.

Постреквізити – Психологічна реабілітація психічних розладів, Емоційний інтелект в управлінні, Групи психореабілітаційної підтримки, Реабілітаційна комунікація.

2. Мета курсу

Предметом навчальної дисципліни є практичне опанування методів і технік самопізнання, комунікації та саморегуляції, спрямованих на розвиток особистісного і професійного потенціалу психолога.

Мета навчальної дисципліни полягає у практичному відпрацюванні комунікативних навичок, навичок самопізнання, етичної взаємодії та профілактики професійного вигорання, що сприяє підвищенню готовності студентів до професійної діяльності психолога.

Згідно з вимогами освітньої програми, студенти повинні освоїти наступні **компетентності**:

ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 03. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 04. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 05. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК 06. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 07. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 09. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК 06. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК 08. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК 14. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.

До **програмних результатів навчання** віднесено:

ПР 04. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР 07. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПР 08. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР 09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР 13. Визначати психічні, когнітивні та емоційні потреби клієнтів у процесі реабілітації, адаптації та соціалізації.

Програма навчальної дисципліни складається з **8-и тем**.

3. План практичних (тренінгових) занять та завдання до СРС

Підручники цього курсу:

1. Курова, А. В. (2020). Психологія спілкування: навчально-методичний посібник. Одеса: Фенікс.
2. Гриньова, М. В., & Кононова, М. М. (2021). Саморегуляція (психологічний аспект): навчальний посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка.
3. Шевчук, О. М. (2011). Самовиховання і саморегуляція особистості: навчальний посібник. Умань: Видавничо-поліграфічний центр УДПУ.

Тема 1. Комунікативна компетентність у професійній діяльності психолога

- Поняття комунікативної компетентності: структура та складові.
- Вербальна і невербальна комунікація у професійній практиці.
- Техніки активного слухання та емпатії.
- Типові бар'єри у спілкуванні психолога та шляхи їх подолання.

Практичне заняття 1.

Дискусія:

- Які основні компоненти комунікативної компетентності?
- Аналіз ситуацій непорозуміння у спілкуванні.
- Роль невербальної комунікації в роботі психолога.

Вправа: пасивне та активне слухання в парах.

СРС 1.

- Законспекуйте наукові статті про комунікативну компетентність психолога.
- Опишіть приклад комунікаційного бар'єру зі свого досвіду та запропонуйте способи його подолання.

- Напишіть коротке есе (1 стор.) «Мої сильні та слабкі сторони у комунікації».

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Тесленко, М. (2024). Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів із різними ціннісними орієнтаціями. *Psychology*, (1), 45-57. <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/4556/4864/5245>
2. Корніяка, О. М. (2013). Комунікативна компетентність сучасного фахівця: аналіз психологічного змісту. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, (14), 118-123. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5386/1/>

Тема 2. Цінності та етичні орієнтири професійної діяльності

- Етичний кодекс психолога: основні положення.
- Принципи свободи, справедливості та відповідальності у роботі.
- Етичні дилеми: шляхи їх вирішення.
- Роль цінностей у формуванні професійної позиції.

Практичне заняття 2.

Дискусія:

- Аналіз положень Етичного кодексу психолога.
- Обговорення етичних дилем у практиці.
- Як цінності формують професійну позицію?

Вправа: розподіл на дві групи «свобода клієнта» і «відповідальність психолога».

СРС 2.

- Ознайомтеся з розділом «Етичний кодекс психолога України» та випишіть 5 ключових положень.
- Розгляньте 2 приклади етичних дилем та поясніть, як би ви їх вирішили.
- Сформулюйте власний список професійних цінностей (5-7 пунктів).

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Етичний кодекс психолога України. (2017). Українська спілка психотерапевтів. <http://www.usp.org.ua/ua/ethics-code>
2. Wu, Y., Xu, W., Zhang, L., & Liu, L. (2025). The chain mediating roles of professional identity and workplace social capital on burnout. *Frontiers in Psychology*, 16, 1532142. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1532142>
3. Monti, M., Brown, J., & Lopez, A. (2025). Association among professional identity, burnout, and mental health issues in medical students. *Academic Medicine*, 100(2), 215–222. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000006359>

Тема 3. Самопізнання і саморефлексія: методи роботи з власним досвідом

- Саморефлексія як професійна навичка.
- Методи самопізнання у практиці психолога.
- Використання щоденника рефлексії.
- Межі та ризики саморефлексії у роботі.

Практичне заняття 3.

Дискусія:

- Пастки самоспостереження та самоаналізу.
- Як працює щоденник рефлексії?
- Обговорення ролі самопізнання в професійному розвитку.

Вправа: «дзеркало» (зворотний зв'язок у групі).

СРС 3.

- Прочитайте про метод «щоденник саморефлексії» та ведіть його протягом 3 днів.
- Опишіть результати вправи (не менше ніж пів-сторінки).
- Напишіть висновок: «Як самопізнання впливає на професійний розвиток психолога?».

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Гуменюк, О. (2012). Самопізнання і рефлексія в психологічній практиці. Психологія і суспільство, 1(47), 34-42.
2. Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.
3. Atkins, S., & Murphy, K. (1993). Reflection: A review of the literature. Journal of Advanced Nursing, 18(8), 1188-1192. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1993.18081188.x>

Тема 4. Емоційна компетентність і стресостійкість у професійній діяльності

- Структура емоційної компетентності.
- Стратегії регуляції емоцій.
- Психологічна стресостійкість та фактори її формування.
- Підходи до розвитку емоційної компетентності у психолога.

Практичне заняття 4.

Дискусія:

- Що означає «емоційна компетентність» на практиці?
- Регуляція емоцій у роботі психолога.
- Вплив стресостійкості на ефективність професійної діяльності.

Вправа: техніки саморегуляції (дихання, релаксація).

СРС 4.

- Пройдіть один із онлайн-тестів на рівень стресостійкості та зафіксуйте результат.
- Опишіть власні стратегії подолання стресу (3-5 пунктів).

- Напишіть коротке есе: «Що для мене означає емоційна компетентність?».

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
2. Карамушка, Л. М., & Терещенко, Л. А. (2016). Стресостійкість і професійне здоров'я працівників організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(5), 17-24.
3. Wu, Y., Xu, W., Zhang, L., & Liu, L. (2025). The chain mediating roles of professional identity and workplace social capital on burnout. *Frontiers in Psychology*, 16, 1532142. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1532142>

Тема 5. Професійна ідентичність та особистісне зростання психолога

- Поняття професійної ідентичності.
- Етапи професійного становлення психолога.
- Взаємозв'язок особистісного та професійного розвитку.
- Перешкоди на шляху професійного зростання.

Практичне заняття 5.

Дискусія:

- Що таке професійна ідентичність і як вона формується?
- Обговорення особистих цілей і планів.
- Як особистісне зростання впливає на професійну ефективність?

Вправа: саморефлексія «Яким я бачу себе як фахівця через 5 років?».

СРС 5.

- Ознайомтеся з моделлю формування професійної ідентичності (наприклад, за Е. Еріксоном або сучасними авторами).
- Складіть власний план професійного розвитку на найближчі 3-5 років.
- Порівняйте свої уявлення з науковою моделлю (пів-сторінки).

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Monti, M., Brown, J., & Lopez, A. (2025). Association among professional identity, burnout, and mental health issues in medical students. *Academic Medicine*, 100(2), 215–222. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000006359>
2. Salameh, B., & Smith, K. (2025). The relationship between professional identity and burnout in academic settings. *Teaching and Teacher Education*, 141, 104607. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104607>
3. Qu, G., Wang, Y., & Li, J. (2023). Analysis on the relationship between professional identity and turnover intention, burnout as mediator. *Journal of Affective Disorders*, 338, 250–258. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.101>

Тема 6. Групова динаміка та роль психолога у групі

- Основні етапи розвитку групи.
- Ролі в групі: формальні та неформальні.
- Вплив групової динаміки на ефективність психологічної роботи.
- Позиція та функції психолога у груповій взаємодії.

Практичне заняття 6.

Дискусія:

- Аналіз етапів розвитку групи.
- Визначення ролей у групі: вправа.
- Вплив групових процесів на ефективність взаємодії.
- Роль психолога як фасилітатора групи.

Вправа: саморефлексія «Фасилітатор в житті».

СРС 6.

- Опишіть власний досвід участі в групі, виділіть етапи розвитку групи.
- Підготуйте коротку презентацію (5-6 слайдів) «Ролі в групі: моє місце».
- Дайте письмову відповідь: «Яка роль психолога у групових процесах?».

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Блінов, О. А. (2018). Соціально-психологічна динаміка малих груп. Психологія і особистість, 1(13), 57-67.
2. Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin, 63(6), 384-399. <https://doi.org/10.1037/h0022100>
3. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). The theory and practice of group psychotherapy (6th ed.). Basic Books.

Тема 7. Профілактика професійного вигорання та підтримка психологічного благополуччя

- Поняття та причини професійного вигорання.
- Симптоми та наслідки вигорання.
- Методи профілактики та самодопомоги.
- Підтримка балансу між роботою та особистим життям.

Практичне заняття 7.

Дискусія:

- Ознаки професійного вигорання: обговорення прикладів.
- Індивідуальні стратегії профілактики.
- Групові методи підтримки психолога.

Вправа: складання «плану енергії» на тиждень.

СРС 7.

- Прочитайте наукові статті (вони нижче) про професійне вигорання та складіть конспект.
- Визначте 3-4 власні фактори ризику вигорання.
- Складіть свій «антистрес-план» на 1 тиждень.

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Кокун, О. М. (2014). Психологічні засоби профілактики синдрому професійного вигорання. Практична психологія та соціальна робота, 7, 3-12.
2. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
3. Liu, G., Zhang, Y., & Chen, H. (2025). Professional mission, professional identity and job burnout among nurses: The mediating role of self-efficacy. BMC Psychology, 13, 77. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02606-2>

Тема 8. Інтеграція професійних і особистісних компетентностей

- Професійні та особистісні компетентності: взаємозв'язок.
- Методи інтеграції знань, умінь і навичок у практиці психолога.
- Значення постійного саморозвитку.
- Перспективи професійного зростання.

Практичне заняття 8.**Дискусія:**

- Які компетентності вдалося розвинути під час курсу?
- Як поєднати професійні знання з особистісними ресурсами?
- Труднощі, з якими зіштовхнулися.

Вправа: «Коло ідей» – поради для подальшого професійного зростання.

СРС 8.

- Напишіть список компетентностей, які вдалося розвинути за курс.
- Складіть есе (1 стор.) «Мій професійний та особистісний ресурс».
- Визначте, які теми курсу потребують додаткового вивчення і чому.

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Зеєр, Е. Ф. (2005). Психологія професійного розвитку. Москва: Академічний проект.
2. Карамушка, Л. М. (2019). Психологічні засади розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 1(72), 25–31.
3. Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. Journal of Management Development, 27(1), 5–12. <https://doi.org/10.1108/02621710810840730>

План занять та СРС для заочної форми**Тема 1. Комунікативна та етична компетентність психолога**

1. Поняття та структура комунікативної компетентності.

Практичне заняття 1.**Дискусія:**

- Обговорення етичних дилем у професійній практиці.

2. Вербальна і невербальна комунікація в роботі психолога.
 3. Етичні принципи у взаємодії з клієнтом.
 4. Аналіз етичних дилем у практиці психолога.
- Які основні компоненти комунікативної компетентності?
 - Аналіз практичних ситуацій непорозуміння у спілкуванні.

Вправа: рольова гра «Психолог і клієнт» з акцентом на комунікативних навичках нормах.

СРС 1.

- Законспектувати наукову статтю про комунікативну компетентність.
- Проаналізувати власний досвід комунікаційних труднощів у навчанні чи роботі.
- Підготувати короткий огляд принципів Етичного кодексу психолога України.
- Скласти 3 приклади можливих етичних дилем у практиці психолога.
- Написати есе «Моя професійна етика: на що я орієнтуюсь?».
- Рольова вправа (описово): як ви діятимете у випадку конфлікту інтересів?
- Порівняти етичні стандарти українських та міжнародних асоціацій психологів.

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Тесленко, М. (2024). Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів із різними ціннісними орієнтаціями. *Psychology*, (1), 45–57.
<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/4556/4864/5245>
2. Етичний кодекс психолога України. (2017). Українська спілка психотерапевтів. <http://www.usp.org.ua/ua/ethics-code>
3. Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2010). *Nonverbal communication in human interaction* (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

Тема 2. Самопізнання, саморефлексія та емоційна компетентність психолога

1. Методи самопізнання у професійному розвитку.
2. Саморефлексія як засіб підвищення ефективності діяльності.
3. Емоційна компетентність та її значення у професійній діяльності.

Практичне заняття 2.

Дискусія:

- Як самопізнання допомагає у професійному розвитку психолога
- Використання щоденника рефлексії: сильні та слабкі сторони.
- Обговорення методів розвитку емоційної компетентності.

4. Стратегії розвитку стресостійкості.

Вправа: тренування технік саморегуляції (дихальні вправи, релаксація).

СРС 2.

- Ознайомитися з методами самопізнання та описати 2 з них.
- Вести «щоденник саморефлексії» протягом 3 днів і зробити висновки.
- Пройти короткий тест на емоційний інтелект та описати результати.
- Скласти список власних емоційних ресурсів і слабких місць.
- Написати есе «Які навички саморегуляції я використовую найчастіше?».
- Знайти приклад вправи для розвитку емоційної компетентності й описати її.
- Проаналізувати роль емоційної компетентності в роботі з кризовими клієнтами.

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Гуменюк, О. (2012). Самопізнання і рефлексія в психологічній практиці. Психологія і суспільство, 1(47), 34-42.
2. Карамушка, Л. М., & Терещенко, Л. А. (2016). Стресостійкість і професійне здоров'я працівників організацій. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2(5), 17-24.
3. Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.
4. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

Тема 3. Професійна ідентичність психолога

1. Поняття та структура професійної ідентичності.
2. Етапи формування професійної ідентичності.
3. Взаємозв'язок професійної ідентичності з особистісним розвитком.
4. Чинники, що впливають на становлення професійної ідентичності.

Практичне заняття 3.

Дискусія:

- Що таке професійна ідентичність і які чинники впливають на її формування?
- Аналіз групових процесів і ролей у групі.
- Взаємозв'язок між професійною ідентичністю та ефективністю в групі.

Вправа: саморефлексія «Яким я бачу свій професійний шлях у найближчі 5 років?».

СРС 3.

- Ознайомитися з моделями професійної ідентичності (Е. Еріксон, сучасні підходи).

- Скласти власний план професійного розвитку на 3-5 років.
 - Порівняти свій план із моделлю професійного становлення.
 - Визначити 3 чинники, які впливають на вашу професійну ідентичність.
 - Написати есе «Як особистісне зростання впливає на мою професійну ідентичність?».
 - Проаналізувати роль менторів або викладачів у формуванні професійної ідентичності.
 - Підготувати схему: «Моя професійна ідентичність зараз і через 5 років».
- Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Зеєр, Е. Ф. (2005). Психологія професійного розвитку. Академічний проект
2. Monti, M., Brown, J., & Lopez, A. (2025). Association among professional identity, burnout, and mental health issues in medical students. *Academic Medicine*, 100(2), 215–222. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000006359>
3. Qu, G., Wang, Y., & Li, J. (2023). Analysis on the relationship between professional identity and turnover intention, burnout as mediator. *Journal of Affective Disorders*, 338, 250–258. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.101>
4. Skorikov, V., & Vondracek, F. W. (2011). Occupational identity. In S. J. Schwartz et al. (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 693-714). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_29

Тема 4. Професійна мотивація та особистісне зростання психолога

1. Основні підходи до вивчення професійної мотивації.
2. Вплив мотивації на ефективність психологічної діяльності.
3. Зв'язок професійної мотивації та особистісного зростання.
4. Практики підтримки та розвитку професійної мотивації.

Практичне заняття 4.

Дискусія:

- Ознаки професійного вигорання та його наслідки.
- Особисті та групові стратегії профілактики вигорання.
- Фактори професійної мотивації: внутрішні та зовнішні.

Вправа: складання «плану професійного балансу» на місяць.

СРС 4.

- Знайти та проаналізувати статті про професійну мотивацію.
- Визначити внутрішні та зовнішні мотиватори своєї діяльності.
- Написати есе «Що мене стимулює до професійного розвитку?».
- Скласти «мотиваційний профіль психолога» (схема або таблиця).
- Проаналізувати приклад втрати професійної мотивації та способи її відновлення.
- Скласти власний план підтримки професійної мотивації на 1 рік.
- Обговорити зв'язок між професійною мотивацією та профілактикою вигорання.

Прикріпити свою відповідь у Гугл-клас.

Література:

1. Карамушка, Л. М. (2019). Психологічні засади розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 1(72), 25-31.
2. Salameh, B., & Smith, K. (2025). The relationship between professional identity and burnout in academic settings. Teaching and Teacher Education, 141, 104607. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104607>
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
4. Boyatzis, R. E. (2008). Competencies in the 21st century. Journal of Management Development, 27(1), 5-12. <https://doi.org/10.1108/02621710810840730>

4. Засоби діагностики результатів навчання

Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Що таке комунікативна компетентність і з яких компонентів вона складається?
2. Які основні функції комунікативної компетентності в роботі психолога?
3. Які є відмінності між вербальною та невербальною комунікацією?
4. Що таке активне слухання та які його техніки?
5. Які типові бар'єри комунікації у професійній діяльності?
6. Як емпатія впливає на якість професійного спілкування?
7. Які існують методи розвитку комунікативної компетентності?
8. Які помилки у комунікації найчастіше допускають психологи?
9. Які основні принципи Етичного кодексу психолога України?
10. У чому полягає значення свободи в професійній діяльності психолога?
11. Як принцип справедливості реалізується у роботі психолога?
12. Які існують етичні дилеми у практиці психолога?
13. Як можна вирішувати етичні конфлікти у психологічній практиці?
14. Яку роль відіграють цінності у формуванні професійної позиції?
15. Чому важливо дотримуватись конфіденційності в роботі психолога?
16. Що таке саморефлексія і чому вона важлива для психолога?
17. Які основні методи самопізнання ви знаєте?
18. Як використовується щоденник саморефлексії?
19. Які ризики може мати надмірна саморефлексія?
20. У чому різниця між самостереженням і саморефлексією?
21. Як самопізнання впливає на професійний розвиток психолога?
22. Які інструменти можна застосовувати для аналізу власного досвіду?
23. Що таке емоційна компетентність і які її компоненти?

24. Чому емоційна компетентність важлива у роботі психолога?
25. Які стратегії регуляції емоцій ви знаєте?
26. Як можна розвивати емоційну компетентність?
27. Що таке психологічна стресостійкість?
28. Які чинники впливають на стресостійкість?
29. Як розпізнати зниження стресостійкості?
30. Які вправи сприяють підвищенню стресостійкості?
31. Що таке професійна ідентичність?
32. Які етапи формування професійної ідентичності?
33. Які чинники впливають на становлення професійної ідентичності?
34. У чому полягає взаємозв'язок особистісного і професійного розвитку?
35. Які перешкоди можуть виникати на шляху професійного зростання?
36. Як професійна ідентичність впливає на ефективність діяльності?
37. Які підходи до дослідження професійної ідентичності існують?
38. Що таке групова динаміка?
39. Які етапи розвитку групи виділяють у психології?
40. Які існують формальні та неформальні ролі в групі?
41. Як групова динаміка впливає на роботу психолога?
42. Які є методи вивчення групових процесів?
43. Які функції виконує психолог у групі?
44. Як психолог може впливати на ефективність групової взаємодії?
45. Що таке професійне вигорання?
46. Які причини професійного вигорання?
47. Які симптоми вигорання ви знаєте?
48. Які наслідки професійного вигорання?
49. Які методи профілактики професійного вигорання застосовують?
50. Які техніки самодопомоги використовуються для профілактики вигорання?
51. Як можна підтримувати баланс між роботою та особистим життям?
52. Що таке професійні компетентності?
53. Які особистісні компетентності важливі для психолога?
54. Як поєднуються професійні та особистісні компетентності?
55. Які методи інтеграції знань, умінь і навичок застосовуються?
56. Чому саморозвиток важливий для психолога?
57. Які інструменти допомагають відстежувати власний розвиток?
58. Які теми курсу ви вважаєте найбільш важливими для практики?
59. Які компетентності ви плануєте розвивати надалі?
60. Чому професійне та особистісне зростання є взаємопов'язаними?

5. Оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма контролю: залік.

Правила набору балів – протягом курсу студент може набрати 100 балів. Автомат за підсумковий контроль зараховується при наборі студентом не менше 60 балів (це відповідає «задовільній» оцінці та оцінці «Е» за системою ECTS). До 60 балів студент обов'язково здає іспит, який проводиться у тестовій формі (список запитань пропонувано). Якщо студент набрав більше 60 балів, він іде на іспит за бажанням. По кожній темі можна набрати наступну максимальну кількість балів:

Теми	Максимальна оцінка на практичному занятті для денної форми	Максимальна оцінка за СРС для денної форми навчання	Максимальна оцінка на практичному занятті для заочної форми навчання	Максимальна оцінка за СРС для заочної форми навчання
1	4	5	5	10
2	4	5		
3	2	5		
4	2	5	5	10
5	2	5		
6	2	5		
7	2	5	5	10
8	2	5		
Підсумок	20	40	20	40
Залік	40		40	

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відмінно	A	відмінне виконання
82-89	добре	B	вище середнього рівня
75-81		C	загалом хороша робота
67-74		D	непогано
60-66	задовільно	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	незадовільно	FX	необхідне перескладання

Підсумкова семестрова оцінка у випадку складання заліку визначається як сума поточної семестрової та екзаменаційної оцінок у балах. Зазначена оцінка заноситься до екзаменаційної відомості та індивідуального навчального плану здобувача освіти. Повторне складання екзаменів, заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента (дисципліни): один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

6. Політика курсу

1. Політика викладача щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні освітнього процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.
2. Вивчення дисципліни передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення тренінгових занять є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії.
3. Самостійна домашня робота є обов'язковою для студентів індивідуальної форми навчання. Студенти, які навчаються на стаціонарі, виконують її в об'ємі, необхідному для набрання достатньої кількості балів. Робота повинна бути здана у зазначений термін в Гугл-класі. В разі несвоєчасного виконання завдання на автора буде накладено штраф балів. В разі систематичного (більше 3 разів) спізнень, бали за виконану роботу нараховуватися не будуть.
4. Студентам рекомендується вести зошит з підготовки до занять, у який заносяться основні позиції практичного заняття та представлено конспекти рекомендованих першоджерел з питань, що виносяться на самостійну роботу.
5. Під час дискусії, представлення групових робіт участь у них обов'язкова для всіх членів групи. Необхідно вміти не лише виконати поставлене завдання, а й обґрунтувати його, пояснити особливості та висновки.
6. Поведінка на заняттях регламентується загальними правилами поведінки в учбових закладах та соціальними нормами взаємодії (не дозволяється застосовувати нецензурну лексику, перебивати викладача та одногрупників, самостійно без дозволу пересуватися по аудиторії, розмовляти під час занять по мобільному телефону або в соцмережах).
7. Враховуються бали, набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнень на заняття.
8. В умовах онлайн-навчання спілкування викладачів зі студентами здійснюються за допомогою дистанційних технологій (мережі Інтернет, електронної пошти).
9. Консультативну допомогу здобувачі вищої освіти можуть отримати у науково-педагогічних працівників кафедри психології, який безпосередньо проводить заняття, або звернувшись з письмовим запитом на електронну пошту за адресою dekanat@kibit.edu.ua

ГУГЛ-КЛАС

<https://classroom.google.com/c/NzgwNDA3MTU2MDYy?cjc=lub4xtpi>