

ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від _____
(протокол № _____)



Силабус
навчальної дисципліни
Адаптаційно-професійний тренінг
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія.
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: I рівень

Викладач (і)	Кочерга Євгенія Володимирівна
Посилання на сайт	http://bdpu.org/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psihologiya/composition-kaf-psihologiya/gorecka/
Контактний тел.	0688688089
Е-mail викладача:	blagomir2013@gmail.com
Графік консультацій	За індивідуальним графіком

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
6/180	0	58	122	екзамен

Семестр: весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: адаптація до професії, професійна ідентичність психолога, професійне становлення, професійна роль, професійні межі, емоційна саморегуляція, рефлексія, ресурсний підхід, професійна взаємодія, комунікація психолога, стресостійкість, профілактика вигорання, психологічне благополуччя, супервізія, самопідтримка, тренінгові методи, арттерапевтичні практики.

Мета курсу: сприяння психологічній адаптації здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» до майбутньої професійної діяльності шляхом формування професійної ідентичності, розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення професійних ролей, меж і ресурсів, оволодіння способами конструктивної професійної взаємодії та профілактики професійного стресу й вигорання.

Предмет: психологічні закономірності професійної адаптації та становлення особистості майбутнього психолога, а також методи, засоби й тренінгові технології розвитку професійної самосвідомості, рефлексії, емоційної стійкості, самопідтримки та готовності до практичної діяльності.

Компетентності та програмні результати навчання:

Компетентності	Програмні результати навчання
ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. Розуміння інформації, її	ПРН1. Розуміти наукову інформацію та вміти здійснювати її попередній аналіз,

кількісний та якісний аналіз, здійснення узагальнення та інтерпретації, критичне оцінювання й висновки.

ЗК2. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності. Використання теоретичних знань (філософських, психофізіологічних, психолого-педагогічних) для формування практичних навичок та умінь з метою надання кваліфікованої психологічної допомоги особистості.

ЗК3. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога. Знання фактів, розуміння закономірностей та механізмів виникнення, розвитку й прояву психічних явищ та феноменів у контексті вирішення професійних завдань.

ЗК4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. Здатність до застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. Здатність до аналізу та об'єктивної оцінки власних якостей та вчинків; критичність і самокритичність.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. Здатність працювати самостійно, приймати обґрунтовані рішення, обирати оптимальні професійні дії та елементи самоорганізації для розв'язання завдань професійної діяльності.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї. Здатність до системного мислення, креативності, генерування нових ідей, пошуку варіантів нестандартного розв'язання професійних завдань.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії, здатність працювати в команді. Здатність до налагодження конструктивних професійних зв'язків з колегами, громадськістю, засобами масової інформації для розв'язання професійних завдань; здатність працювати в команді.

ЗК9. Здатність діяти на основі етичних міркувань. Здатність до використання принципів, норм етики, правил культури поведінки, правової культури у стосунках з людьми на основі загальнолюдських, національних та громадянських цінностей, норм суспільної моралі.

синтез, узагальнення, інтерпретацію та оцінювання; обґрунтовувати власну позицію.

ПРН2. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу клієнтам на основі засвоєних теоретичних знань та сформованих практичних навичок і умінь.

ПРН3. Розуміти закономірності та особливості розвитку й функціонування психічних явищ і феноменів у контексті вирішення професійних завдань.

ПРН4. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН5. Аналізувати власні якості й поведінку та об'єктивно їх оцінювати на основі критичності та самокритичності.

ПРН6. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати обґрунтовані рішення щодо їх розв'язання.

ПРН7. Вміти гнучко, креативно, нестандартно мислити, продукувати нові ідеї та підходи до розв'язання професійних завдань.

ПРН8. Встановлювати та підтримувати конструктивні професійні зв'язки з колегами, громадськістю, засобами масової інформації; вміти формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію відповідно до особливостей співрозмовника в умовах міжособистісної взаємодії; продуктивно працювати у команді у процесі вирішення професійних завдань.

ПРН9. Дотримуватись принципів моралі, етичних норм, правил культури поведінки у стосунках з людьми на основі загальнолюдських, національних та громадянських цінностей.

ПРН10. Демонструвати уміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з

ЗК10. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. Емпатійно взаємодіяти, вступати в комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культурні чи гендерно-вікові особливості

ЗК12. Використання різних видів та форм активності для збереження фізичного та психічного здоров'я. Володіння навичками аналізу своєї діяльності та застосування методів когнітивної та емоційної регуляції власної діяльності, фізичних та психічних станів.

ФК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. Знання про етапи розвитку та становлення психології як науки; про психічні явища, їх виникнення, розвиток та прояви; основні поняття, категорії психологічної науки; закономірності психічного та психофізіологічного розвитку; особливості вікового розвитку; виникнення, формування та прояви порушень психічного розвитку; механізми міжособистісної взаємодії в різних соціальних групах та спільнотах.

ФК5. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. Здатність здійснювати просвітницько-профілактичну роботу з підвищення психологічної культури населення; попереджувати відхилення у психічному розвитку та поведінці особистості в цілому та на запит; надавати консультативно-методичну допомогу клієнтам та органам державного управління на замовлення.

ФК6. Здатність до моніторингу змісту й умов індивідуального розвитку клієнта та визначення причини, що його ускладнюють. Здатність своєчасно попереджати відхилення у психофізичному (психічному) розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунків; запобігати конфліктним ситуаціям та здійснювати психолого-педагогічні заходи, які сприяють подоланню життєвих криз особистості, різних форм девіантної поведінки; формувати соціально корисні життєві перспективи, мотивацію до самовиховання й саморозвитку, орієнтацію на здоровий спосіб життя, захист власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих.

ФК7. Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі

гетерогенними групами на засадах емпатії, толерантності й поваги.

ПРН12. Розуміти важливості збереження фізичного та психічного здоров'я (власного й оточуючих) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПРН13. Розуміти основні поняття, категорії, методи, етапи розвитку та становлення психологічної науки; факти, механізми та закономірності психічних явищ, особливості психічного розвитку особистості та його можливих порушень протягом онтогенезу; особливості міжособистісної взаємодії у соціальних групах та спільнотах.

ПРН17. Застосовувати доцільні форми й методи просвітницької роботи для підвищення психологічної культури населення; складати та реалізовувати програми психопрофілактичних дій; надавати консультативно-методичну допомогу клієнтам за запитом; здійснювати експертну діяльність на замовлення органів державного управління.

ПРН18. Розробляти та впроваджувати корекційно-розвивальні програми на основі моніторингу індивідуального розвитку особистості клієнта та причин, що його ускладнюють та застосовування засобів своєчасного попередження відхилень у психічному розвитку та поведінці особистості, змін девіантної поведінки на соціально прийнятну; запобігати та конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти; орієнтувати клієнтів на здоровий спосіб життя та збереження психічного здоров'я; мотивувати клієнта до самовиховання й саморозвитку.

ПРН19. Застосовувати навички та уміння побудови ефективного міжособистісного спілкування з клієнтами, колегами, громадськістю, засобами масової інформації, іншими суб'єктами міжособистісної взаємодії у процесі професійної діяльності на принципах гуманізму й довіри; ефективно виконувати різні ролі у команді в процесі

<p>професійної діяльності. Організація ефективного міжособистісного спілкування як уміння вислуховувати, сприймати та розуміти інформацію; здійснювати зворотній зв'язок із співрозмовниками; користуватися навичками невербальної та невербальної комунікації; спостерігати та оцінювати співрозмовників і себе у процесі спілкування.</p> <p>ФК8. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики. Знання та дотримання принципів Етичного кодексу психолога (відповідальності, компетентності, конфіденційності, захисту інтересів клієнта тощо), норм психологічної етики.</p> <p>ФК9. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, рефлексії результатів професійної діяльності. На основі рефлексії власних професійних навичок та умінь самостійно ставити цілі, підбирати шляхи та засоби самовдосконалення та підвищення рівня професіоналізму.</p> <p>ФК10. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності. Обізнаність в реаліях сьогодення; використання сучасних досягнень психологічної науки для розв'язання конкретних поточних проблем клієнтів.</p> <p>ФК11. Здатність оцінювати і підтримувати психологічно безпечне середовище. Дослідження психологічного клімату груп; визначення тенденцій розвитку міжгрупових відносин; створення оптимальних умов для ефективної адаптації суб'єктів діяльності та їх позитивного ставлення до соціального оточення і самих себе.</p>	<p>вирішення фахових завдань, демонструвати лідерські якості.</p> <p>ПРН20. Знати, розуміти та дотримуватись етичних принципів професійної діяльності психолога; усвідомлювати межі своєї компетентності; поважати гідність клієнта; захищати від будь-яких форм фізичного або психологічного насильства.</p> <p>ПРН21. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, особистісну та професійну рефлексія, самостійне формулювання цілей саморозвитку та підбір шляхів й засобів особистісного та професійного самовдосконалення.</p> <p>ПРН22. Визначати та вміння розв'язувати конкретні проблеми клієнтів, спираючись на сучасні досягнення психологічної науки та зважаючи на реалії сьогодення.</p> <p>ПРН23. Аналізувати стан соціально-психологічного клімату груп та визначати шляхи його оптимізації, тенденції розвитку міжгрупових відносин; застосовувати засоби для забезпечення соціально-психологічного благополуччя суб'єктів взаємодії.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Зміст курсу:

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Перехід до професійної ролі психолога

Тема 1. Професійний перехід: від студента до психолога. Професійне становлення особистості психолога. Поняття професійної адаптації та професійної ідентичності. Перехід від навчальної ролі до ролі фахівця-практика. Зміна статусу, відповідальності та професійних функцій. Особливості початку професійного шляху. Етапи входження у професію. Усвідомлення власної готовності до практичної діяльності. Формування образу «Я — майбутній психолог».

Тема 2. Очікування від професії та зіткнення з реальністю. Поняття професійної тривоги та невизначеності. Психологічні причини страху початку практики. Синдром самозванця, сумніви у компетентності, страх помилки та відповідальності. Емоційні реакції на нову роль. Механізми подолання тривоги. Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стабілізації. Формування впевненості у власних професійних можливостях.

Тема 3. Професійна тривога і невизначеність. Поняття професійної тривоги та невизначеності. Психологічні причини страху початку практики. Синдром самозванця, сумніви у компетентності, страх помилки та відповідальності. Емоційні реакції на нову роль. Механізми подолання тривоги. Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стабілізації. Формування впевненості у власних професійних можливостях.

Тема 4. Внутрішні та зовнішні ресурси на етапі переходу. Поняття психологічних ресурсів особистості. Внутрішні ресурси: здібності, досвід, цінності, особистісні якості, життєстійкість. Зовнішні ресурси: соціальна підтримка, професійне середовище, наставництво, супервізія. Ресурсний підхід у професійній діяльності психолога. Усвідомлення власних сильних сторін та зон розвитку. Розвиток самопідтримки та стресостійкості.

Тема 5. Формування безпечного професійного простору. Поняття психологічної безпеки у професійній діяльності. Терапевтичний і професійний простір психолога. Професійні ролі та межі. Етичні принципи взаємодії з клієнтом. Профілактика емоційного перевантаження. Умови збереження психологічного благополуччя фахівця. Створення підтримувального середовища для професійного розвитку.

Змістовий модуль 2. Професійна ідентичність майбутнього психолога

Тема 6. Мотивація вибору професії психолога. Мотивація як психологічна основа професійного вибору. Види професійної мотивації: внутрішня та зовнішня. Особистісні, соціальні та ціннісні чинники вибору професії психолога. Усвідомлені та неусвідомлені мотиви допомагаючої діяльності. Ризики рятівництва, надмірної емпатії та компенсаторної мотивації. Аналіз індивідуального професійного шляху. Формування зрілої, реалістичної та професійно спрямованої мотивації.

Тема 7. Цінності та смисли професійної діяльності. Поняття професійних цінностей і смислів у діяльності психолога. Гуманістична спрямованість професії. Етичні засади психологічної допомоги. Усвідомлення власних життєвих і професійних пріоритетів. Співвідношення особистісних переконань і професійних вимог. Професійна місія та особистісний сенс діяльності. Формування відповідального та усвідомленого ставлення до ролі психолога.

Тема 8. Сильні сторони майбутнього психолога. Поняття професійних ресурсів і сильних сторін особистості. Індивідуально-психологічні якості, важливі для професії психолога: емпатія, рефлексивність, комунікативність, емоційна стійкість, відповідальність. Аналіз власних компетентностей, здібностей і досвіду. Самопізнання як умова професійного розвитку. Ресурсний підхід до становлення фахівця. Розвиток позитивної професійної самооцінки та впевненості у власних можливостях.

Тема 9. Зони професійного розвитку. Поняття професійних труднощів і обмежень. Усвідомлення індивідуальних «сліпих зон», дефіцитів знань і навичок. Аналіз типових помилок початківців у психологічній практиці. Професійні ризики та бар'єри. Прийняття недосконалості як ресурсу навчання. Планування індивідуальної траєкторії професійного розвитку. Формування готовності до навчання, супервізії та самовдосконалення.

Тема 10. Відповідальність і межі професійної ролі. Поняття професійної відповідальності психолога. Етичні стандарти та норми професійної поведінки. Рольові функції та компетенції фахівця. Межі професійної взаємодії з клієнтом. Баланс особистого та

професійного. Попередження надмірної залученості, емоційного виснаження та порушення дистанції. Формування навичок дотримання професійних кордонів і самозахисту фахівця.

Тема 11. Образ «Я – психолог». Професійна ідентичність як інтеграція знань, цінностей, ролей і досвіду. Формування цілісного образу себе як майбутнього фахівця. Самоприйняття в професійній ролі. Узгодження особистісного й професійного «Я». Усвідомлення індивідуального стилю діяльності. Професійні очікування та перспективи розвитку. Інтеграція отриманого досвіду в цілісну концепцію «Я – психолог».

Змістовий модуль 3. Професійна взаємодія та межі

Тема 12. Комунікація у професійній діяльності психолога. Професійна комунікація як основа психологічної допомоги. Особливості вербальної та невербальної взаємодії з клієнтом. Активне слухання, емпатійна присутність, прийняття та безоцінність. Техніки встановлення контакту й підтримки довірливих стосунків. Психологічні бар'єри спілкування. Етика професійної мови. Розвиток комунікативної компетентності та рефлексії у процесі взаємодії.

Тема 13. Професійні ролі та дистанція. Поняття професійної ролі психолога. Різновиди ролей у практичній діяльності: консультант, фасилітатор, підтримуючий фахівець, експерт. Рольові очікування клієнтів і суспільства. Професійна дистанція як умова ефективної допомоги. Баланс близькості та меж. Ризики надмірної ідентифікації або відстороненості. Формування усвідомленої професійної позиції.

Тема 14. Особисті й професійні межі. Поняття психологічних меж особистості. Співвідношення особистого та професійного простору психолога. Емоційні, часові, рольові та етичні межі у взаємодії з клієнтом. Профілактика порушення кордонів, залежних або рятівних відносин. Навички асертивності та самозахисту. Усвідомлення власних ресурсів і обмежень у допомагаючій діяльності.

Тема 15. Робота зі складними клієнтами. Поняття «складний клієнт» у психологічній практиці. Особливості взаємодії з клієнтами з високою тривожністю, агресією, опором, маніпулятивною поведінкою, кризовим або травматичним досвідом. Психологічні механізми контрпереносу та емоційного виснаження фахівця. Збереження професійної позиції в напружених ситуаціях. Розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції у складній взаємодії.

Тема 16. Конфліктні ситуації в професійному середовищі. Поняття професійного конфлікту та його причини. Типи конфліктів у діяльності психолога: з клієнтами, колегами, адміністрацією, батьками, соціальним оточенням. Стратегії конструктивного розв'язання конфліктів. Навички переговорів, медіації та асертивної комунікації. Професійна етика у складних ситуаціях. Формування відповідальної та зрілої поведінки в конфліктному середовищі.

Тема 17. Запит на допомогу, супервізія та підтримка. Поняття професійної підтримки фахівця. Супервізія як інструмент професійного розвитку та профілактики вигорання. Форми супервізії: індивідуальна, групова, інтервізія. Значення професійної спільноти та наставництва. Усвідомлення меж власної компетентності. Готовність звертатися по допомогу. Формування культури професійної взаємопідтримки та безперервного навчання.

Змістовий модуль 4. Стрес, вигорання та самопідтримка психолога

Тема 18. Професійний стрес у діяльності психолога. Поняття професійного стресу та його специфіка в допомагаючих професіях. Джерела напруження у діяльності психолога: емоційне залучення, відповідальність за клієнта, велике навантаження, рольова

невизначеність, організаційні чинники. Фізіологічні, емоційні та поведінкові прояви стресу. Стадії розвитку стресових реакцій. Вплив хронічного напруження на ефективність професійної діяльності. Формування усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану.

Тема 19. Емоційне вигорання: ознаки та профілактика. Синдром емоційного вигорання як професійний ризик психолога. Теоретичні моделі вигорання. Основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної ефективності. Ранні симптоми та фактори ризику. Наслідки для особистості та професійної діяльності. Профілактика вигорання: організаційні та індивідуальні стратегії. Розвиток навичок самопіклування та підтримання професійної стійкості.

Тема 20. Особисті реакції на напруження. Індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Типові копінг-стратегії та механізми психологічного захисту. Усвідомлення власних емоційних, тілесних і поведінкових реакцій на перевантаження. Аналіз особистих тригерів і зон вразливості. Рефлексія індивідуального стилю подолання труднощів. Формування більш адаптивних способів реагування на професійні виклики.

Тема 21. Навички саморегуляції. Поняття саморегуляції в професійній діяльності психолога. Методи керування емоційними станами та напруженням. Дихальні, тілесно-орієнтовані, релаксаційні та когнітивні техніки стабілізації. Розвиток усвідомленості, концентрації уваги та здатності до відновлення. Профілактика перевтоми та емоційного виснаження. Формування індивідуальної системи самопідтримки.

Тема 22. Ресурси психолога в професійній діяльності. Поняття особистісних і професійних ресурсів фахівця. Внутрішні ресурси: життєстійкість, оптимізм, цінності, сенси, професійна компетентність. Зовнішні ресурси: підтримка колег, супервізії, професійна спільнота, організаційні умови. Ресурсний підхід у профілактиці стресу та вигорання. Усвідомлення власних джерел відновлення. Розвиток здатності підтримувати баланс між віддачею та відновленням.

Тема 23. Баланс «професія — особисте життя». Поняття балансу між професійною діяльністю та особистим життям. Ризики надмірної залученості у допомагаючу діяльність. Межі робочого часу, емоційної включеності та відповідальності. Значення відпочинку, хобі, міжособистісних стосунків і самодогляду. Планування режиму праці та відновлення. Формування здорового стилю життя як основи професійного довголіття та психологічного благополуччя.

Змістовий модуль 5. Інтеграція досвіду та професійне майбутнє

Тема 24. Професійний шлях: підсумок навчання. Осмислення особистісного та професійного досвіду, набутого впродовж навчання у закладі вищої освіти. Рефлексія етапів професійного становлення, досягнень і труднощів. Узагальнення здобутих знань, умінь і компетентностей. Аналіз змін у професійному самосприйнятті. Інтеграція навчального досвіду у цілісну картину професійного розвитку. Усвідомлення власної готовності до переходу в практичну діяльність.

Тема 25. Мій стиль професійної діяльності. Поняття індивідуального стилю професійної діяльності психолога. Співвідношення особистісних якостей, цінностей, способів взаємодії та професійних уподобань. Різноманіття стилів роботи в психологічній практиці. Самопізнання як основа формування власної професійної манери. Визначення сильних сторін та індивідуальних особливостей допомагаючої поведінки. Формування автентичної та усвідомленої професійної позиції.

Тема 26. Професійні цілі та очікування. Планування професійного майбутнього як складова професійного самовизначення. Короткострокові та довгострокові цілі розвитку. Співвідношення особистих прагнень і можливостей професійного середовища. Реалістичність

очікувань щодо початку кар'єри. Визначення пріоритетних напрямів діяльності та професійного зростання. Формування відповідального ставлення до власної кар'єрної траєкторії.

Тема 27. Індивідуальний ресурсний план. Поняття індивідуальної стратегії самопідтримки та професійного розвитку. Аналіз особистісних, соціальних і професійних ресурсів. Визначення способів відновлення, саморегуляції та профілактики вигорання. Планування участі в супервізії, підвищенні кваліфікації та професійних спільнотах. Розробка персонального плану збереження психологічного благополуччя. Формування навичок довготривалого професійного самозбереження.

Тема 28. Готовність до професійного старту. Психологічна готовність до початку професійної діяльності. Компоненти готовності: мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий. Усвідомлення власної компетентності та меж відповідальності. Подолання страхів і невизначеності перед практикою. Розвиток впевненості у професійних можливостях. Формування внутрішньої позиції «я можу діяти як фахівець».

Тема 29. Символічний перехід у професію. Завершення курсу як етап інтеграції досвіду та особистісного зростання. Осмислення змін у професійній ідентичності. Символічні форми підкреслення переходу до ролі психолога. Підведення підсумків спільної роботи групи. Усвідомлення професійної спільності та взаємної підтримки. Закріплення внутрішньої готовності до професійної діяльності та прийняття нової ролі.

Методи навчання: Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: практичні, пояснення, опитування, ілюстрування, проблемна бесіда, тестування, метод ситуацій, дискусія, «мозковий штурм», робота в малих групах, тренінгові вправи, арттерапевтичні та екоарттерапевтичні практики, робота з метафорами та МАК, групова рефлексія, вправи на саморегуляцію, обговорення професійних кейсів.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перекладання. Своєчасне виконання самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: Вивчення курсу потребує використання проектору, екрану, офісних програм призначені для основної маси користувачів.

Система оцінювання та вимоги:

Таблиця оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B

65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	X (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

При оцінюванні кожного змістового модуля враховуються такі основні елементи навчальної діяльності студента:

- 1. Відповідь на практичному занятті максимально 2 бали.**
- 2. Виконання самостійної роботи максимально 3 бали.**
- 3. Написання тестового контролю за темою до 2 балів.**

1. Бали за участь та відповіді на практичному занятті:

2 бали отримує студент, який виявив всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмного матеріалу теми, послідовно та логічно, у повному обсязі розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, орієнтується у попередньому матеріалі, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки.

1.5 бали отримує студент, який виявив повне знання навчального матеріалу теми, послідовно та логічно, розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки.

1 бал отримує студент, який виявив певні знання навчального матеріалу теми, розкрив зміст питання, але не послідовно й не в повному обсязі, володіє термінологією, не завжди правильно відповідає на додаткові питання, має труднощі у формулюванні висновків.

0.5 балів отримує студент, який виявив прогалини у знаннях навчально-програмного матеріалу теми, припускає помилки у розкритті змісту питання, має труднощі у розкритті змісту термінів, формулюванні висновків, не орієнтується у попередньому матеріалі.

2. Бали за виконання самостійної роботи з теми (максимально 3 бали):

2 бали – повне, логічне розкриття теми самостійної роботи.

1 бал – формулювання висновків.

3. Написання тестового контролю з теми: від 0 до 2 балів.

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

1. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Львів : Львівська політехніка, 2021. 236 с.

2. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.

3. Никоненко Ю. П. Основи психологічної просвіти та профілактики. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 192 с.

4. Поліщук О. Р. Професійний розвиток психолога : навчальний посібник. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2023. 384 с.

5. Радзівіл К. П. Динаміка професійних очікувань майбутніх психологів в освітньому процесі. Умань: Сочінський М. М., 2022. 173 с.

6. Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти : навчально-методичний посібник. LAP LAMBERT Academic Publishing. 149 с. URL: <https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0->

[%D0%9C.%D0%A1. %D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0.pdf](#)

7. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 462 с.

Додаткові

1. Кочерга Є. Арттерапія як елемент процесу формування soft skills майбутніх психологів. *Розвиток гнучких умінь (soft skills) у процесі освітньої діяльності : теорія і практика* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Глухів, 20 лютого 2025 року) / за науковою редакцією д-ра пед. наук, професора Бірюк Людмили Яківни. Глухів : РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 179–181.

2. Кочерга Є. В. Архетип матері як ресурс психологічної підтримки у професійній підготовці майбутніх фахівців допоміжних професій. *Theoretical and practical application of the results of modern science : Scientific multidisciplinary monograph*. USA : International Center for Science and Social Transformation (isst.co.ua), 2025. С. 270–274.

3. Митрофанова-Керсанова Л. А., Кочерга Є. В., Яковліва О. П., Яременко Л. Г., Сауріна О. І. Арттерапія в контексті соціально–педагогічної підтримки та реабілітації особистості. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. № 5(51). С. 2108–2124. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)).

4. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів: методичний посібник. Київ в: Університетське видання «Пульсари», 2021. 56 с. URL: <http://surl.li/kkkpl>

5. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728940/1/15%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A4%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%9E%D0%87.pdf>

6. Сила незламності: техніки підтримки та відновлення : метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2025. 208 с.

7. Тараріна О. Практикум з консультування. Арт-рішення. Київ : «Астамір-В», 2025. 88 с.

8. Тараріна О. Супервізія в арт-терапії : складні випадки та делікатні теми в роботі психолога : наук.-метод. посіб. / Олена Тараріна ; пер. укр. Т. Щегельської. Київ : АСТАМІР-В, 2023. 352 с.

9. Танасійчук О. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць. 2020. № 48. С. 253–271. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.253-271>

Інформаційні ресурси

1. <https://library.bdpu.org.ua/> Бібліотека БДПУ
2. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека імені В. І. Вернадського
3. <http://nplu.org/> Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого
4. <https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe?C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB>
Електронна бібліотека «УКРАЇНКА»
5. <https://zounb.zp.ua/> Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека

6. <https://kdket.lcloud.in.ua/ebook/224> Навчальна хмара. Електронні підручники.