



Український державний університет імені Михайла
Драгоманова
Педагогічний факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(СИЛАБУС)

«Психологічна допомога особистості»
Освітньо-професійна програми Практична
психологія

3-й рік навчання, 5-й семестр (для бакалаврів)

Форма навчання (*денна, заочна*)

Галузь знань
05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність
053 Психологія
Освітній рівень
Бакалавр

**Кафедра
та викладач**

Кафедра практичної психології

Викладач: **Бакка Юлія Валерівна** – доктор філософії в галузі 053 психологія 05соціальні та поведінкові науки

Лінк на профіль викладача на сайті факультету:

<https://pf.udu.edu.ua/fakultet/struktura/kafedry/kafedra-praktychnoi-psykholohii-fpp/vykladachi-kafedry-prps>

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : <https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=g71lf1wAAAAJ>

E-mail: y.v.bakka@npu.edu.ua

Лінк на курс в Moodle (для денної форми навчання): <https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=8942>

**I. Основна
мета/цілі
навчання**

Метою викладання освітнього компоненту «Психологічна допомога особистості» – є забезпечення професійної компетентності психологів у сфері підготовки та кваліфікованого надання психологічної допомоги особистості. Розуміння місця та ролі психологічної допомоги в системі наукового знання та в сучасній практиці, її задач, особливостей, методів і прийомів в різних видах і рівнях психологічної допомоги, вимог до особистісно-професійних якостей фахівця сфери психологічної допомоги.

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Психологічна допомога особистості» – є:

- ознайомлення здобувачів з історією та сучасними завданнями науки, методами та особливостями застосування конкретних методик психологічної допомоги особистості;
- формування та закріплення практичних навичок з психологічної допомоги;
- формування професійно важливих якостей особистості майбутнього фахівця та відповідального ставлення до професійної діяльності в сфері допомоги особистості;

II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Навчальна дисципліна **вибіркова**
Цикл **професійної підготовки**

III. Обсяг навчальної дисципліни

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 3р.10 міс.)</i>	<i>Заочна ф.н.(термін навчання – 3.10)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	18	8
<i>Практичні заняття</i>	16	4
<i>Самостійна робота</i>	56	78

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади надання психологічної допомоги особистості

Тема 1. Психологічна допомога особистості як предмет вивчення

Психологічна допомога особистості — це система методів і техніка, спрямована на підтримку людини в подоланні внутрішніх криз, стресів, психологічних травм та особистісного розвитку. Вона включає психотерапію, психологічне консультування, коучинг і підтримку в складних життєвих ситуаціях.

Тема 1.2. Методологічні основи надання психологічної допомоги особистості. Принципи й соціальні технології психологічної допомоги особистості

Принципи психологічної допомоги включають гуманізм, конфіденційність, індивідуальний підхід, етичність та добровільність. Важливо забезпечити безпечний простір для клієнта, підтримку та розвиток його самосвідомості й ресурсного стану.

Соціальні технології психологічної допомоги охоплюють методи кризового втручання, психотерапевтичного консультування, тренінгів, коучингу та психопросвіти. Вони спрямовані на адаптацію людини до соціального середовища, покращення комунікації

Тема 1.3. Особливості взаємодії в системі «психолог-клієнт» в процесі надання психологічної допомоги, поняття впливу в процесі надання психологічної допомоги

Взаємодія між психологом і клієнтом є основним механізмом психотерапевтичного процесу. Вона ґрунтується на довірі, емпатії та професійному підґрунті. Види впливу: Вербальний вплив використання мови для зміни сприйняття ситуації клієнтом (переформулювання, інтерпретація методи навіювання (сугестивна психотерапія, гіпноз). Невербальний вплив вираз обличчя тактильний контакт (у випадку, коли це допустимо). Емоційний вплив Використання емпатії, створення безпечної атмосфери. Емоційна підтримка Когнітивний вплив

Тема 1.4. Профілактика вторинної травматизації фахівців психологічної допомоги

Вторинна травматизація (вторинний травматичний стрес, співпереживна травма) – це стан, що розвивається у психологів, психотерапевтів та інших фахівців, які працюють із травматичними історіями клієнтів. Вона проявляється емоційним виснаженням, підвищеною тривожністю, зниженням професійної мотивації та іншими симптомами, схожими на ПТСР.

Змістовий модуль 2. «Види та рівні надання психологічної допомоги особистості»

Тема 2.1. Перша психологічна допомога: психологічна підтримка, психоедукація

Перша психологічна допомога — це набір заходів, спрямованих на зниження психоемоційного стресу, стабілізацію емоційного стану людини, що переживає кризу або травму, а також на підтримку її психічного здоров'я в умовах екстремальних ситуацій. Надання допомоги при симптомах стресу і допомоги людям.

Принципи психоедукації Надання інформації – допомога в розумінні нормальних реакцій на стрес, що може допомогти знизити рівень тривоги клієнта. Навчання стратегіям подолання стресу – інформування про методи релаксації, ефективні техніки, які допомагають справлятися з емоційними труднощами. Роз'яснення типових

реакцій на травму – це включає розмову про загальні фізичні та психологічні симптоми (наприклад, тривожність, порушення сну, відчуття розгубленості) і як з ними справлятися.

Тема 2.2. Психодіагностика й психокорекція як різновид психологічної допомоги.

Процес збору та аналізу психологічної інформації для оцінки інтелектуальних, емоційних та особистісних характеристик клієнта, а також для виявлення наявних або виявлених психічних розладів чи труднощів. Процес є важливою складовою психологічної допомоги, оскільки це дозволяє точно оцінити стан людини, її потреби та знайти шляхи корекції чи підтримки. Психокорекція - це процес, спрямований на зміну або покращення психологічного стану клієнта, вирішення його емоційних, поведінкових чи когнітивних проблем. Вона працює з симптомами, які викликають стрес, травми, внутрішні конфлікти або негативні патерни поведінки. Методом психокорекції є полегшення емоційного стану, розвиток більш адаптивних стратегій подолання труднощів і підвищення якості життя клієнта.

Тема 2.3. Соціально-психологічний супровід

Соціально-психологічний супровід: визначення, цілі та методи комплексна форма психологічної допомоги, яка надається особам або групам для вирішення соціальних і психологічних проблем, сприяння соціалізації та адаптації в суспільстві. Це процес, що включає як психологічну підтримку, так і допомогу у вирішенні соціальних, міжособистісних і поведінкових проблем. Основним призначенням соціально-психологічного супроводу є допомога людям чи групам у подоланні труднощів адаптації та в досягненні більшої гармонії у взаємодіях з іншими людьми та в соціумі.

Тема 2.4. Гендер та робота, кар'єра, лідерство. Гендерний розподіл праці.

Психологічне консультування - це професійна діяльність, спрямована на надання допомоги людям, які переживають певні труднощі, емоційні чи психологічні проблеми, з надання покращення їх психічного стану, розвитку, вирішення життєвих питань або адаптації до змін. Психологічне консультування є короткостроковим і орієнтованим на конкретні проблеми або результат. Воно відмінно від психотерапії тим, що частіше зосереджено на допомозі у вирішенні поточних проблем і адаптації до життєвих особливостей, а не на глибокій терапевтичній роботі з минулими травмами чи розладами. Основні особливості психологічного консультування Психологічне консультування часто орієнтоване на вирішення конкретних проблем або досягнення певних цілей. Це може бути допомога у подоланні стресу, труднощів у стосунках, розвитку особистісних навичок або прийнятті важливих рішень.

Детальні теми лекційних, практичних занять, питання до іспиту, теми і завдання для самостійної роботи, список джерельної бази та інше містяться на курсі у Moodle:

Лінк на курс в Moodle: <https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=8942>

V. Результати навчання

Результати навчання	Компетентності
<p>ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p>ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань, в тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p>ПРН5. Використовувати типові науково-обґрунтовані способи вирішення життєвих проблем та психологічних задач у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати рішення щодо їх розв'язання.</p> <p>ПРН8. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.</p> <p>ПРН12. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p> <p>ПРН13. Володіти базовими навичками надання психоконсультативної допомоги</p> <p>ПРН16. Складати та реалізовувати програми психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор тощо, відповідно до вимог замовника.</p>	<p>ЗК3. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, генерувати нові ідеї, виявляти, ставити та вирішувати проблеми, приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК5. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел</p> <p>ЗК9. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів), зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства, демонструвати повагу різноманітності та мультикультурності, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ФК1. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел</p> <p>ФК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження, одержані результати формулювати в аргументовані висновки та рекомендації</p> <p>ФК3. Здатність надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).</p> <p>ФК4. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій та дотримуватися норм професійної етики.</p>

	ФК5. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми поточного контролю: Модульні контрольні роботи.

Методи поточного контролю: усне опитування, тести, практичні завдання, ІНДЗ.

Форма підсумкового контролю: Залік

Методи підсумкового контролю: тестові питання (закриті та відкриті питання) та 1-не практичне завдання)

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль						ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				
Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3 МКР 1	Тема 2.1	Тема 2.2 Тема 2.3	МКР 2		
10	10	10 + 10	10	20	10	20	100

Розрахунок рейтингових балів за видами контролів

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	5	2	10
2	Самостійні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	10	4	40
3	Модульні контрольні роботи	10	2	20
4	ІНДЗ	30	1	30
Підсумковий рейтинговий бал				100

*Здобувачу можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студент має представити сертифікат учасника і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Якщо навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру - 60. Максимальна кількість балів за екзамен – 40. Разом – 100 балів.

До початку заліково-екзаменаційної сесії (якщо вивчення навчальної дисципліни завершується екзаменом) здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право скласти екзамен.

Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей: повнота та правильність розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення, впевненість та аргументованість, використання у відповіді посилань на інформацію з основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників та інших методичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння та самостійні оцінні судження, висновки.

Під час виконання письмових завдань: повнота та правильність розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати самостійні висновки, ступінь сформованості практичних умінь, досвід творчої та пошукової діяльності, акуратність оформлення письмової роботи.

Рівні відповідності критеріям

Високий рівень (90 – 100 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових та творчих проектах. Виконав усі практичні / самостійні завдання правильно та ґрунтовно. Демонструє здатність пов'язувати теоретичні знання з курсу з практичним досвідом професійної діяльності.

Достатній рівень (80 – 89 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності. Уміння продуктивні, проте без вияву творчості. Здатен працювати самостійно, проте допускає неточності.

Середній рівень (70 – 79 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в повному обсязі, але його знання містять неточності та помилкові судження, уміння проявляються на репродуктивному рівні. Здобувач не може сформулювати самостійні оцінні судження та висновки.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово, частково. При виконанні практичних завдань допускає помилки та потребує допомоги викладача чи колег-студентів.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, демонструє фрагментарні знання, не може самостійно викласти більшість практичних завдань. Виконав частину практичних / самостійних завдань з суттєвими помилками та недоліками.

Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку, практичні уміння не сформовані; **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.** Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом, змістом курсу не оволодів.

VII. Політика курсу

Політика щодо відвідування: здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова

(<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskoho-derzhavnogo-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravyla-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>)

відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за

визначеним деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконанні у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

Політика щодо конфліктних ситуацій. Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>). Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

Політика щодо академічної доброчесності ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова»

(<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>). Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента: дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

VIII. Основні інформаційні ресурси**Основна**

1. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2011. 96 с.
2. Васьківська С.В. Соціально-психологічний супровід клієнтів: технологія ведення консультативного діалогу: навч. посіб. Київ:Главник, 2006. 128 с.
3. Кошова І. В. Основи психологічної реабілітації : практикум. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 89 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
5. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андреева Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
6. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
7. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
8. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Допоміжна

1. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: ІНКОС, 2002. 272 с.
2. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції : навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології) [Електронне видання]. / кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2020. 40 с.
3. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
4. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. В 2-х частинах. Київ: Главник, 2007. 257 с.

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри практичної психології
(Протокол № 6 від 15 січня 2025 р.)*