

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Т. В. Скрипаченко

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ ТА ОСНОВИ САМООРГАНІЗАЦІЇ В
НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
Методичні рекомендації
до практичних занять
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія»

Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол №11 від
30.04.2024

Запоріжжя
2024

УДК:

ББК:

Скрипаченко Т. В. Вступ до спеціальності та основи самоорганізації в навчальній діяльності : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. с.

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Вступ до спеціальності та основи самоорганізації в навчальній діяльності» містять рекомендації по підготовці до практичних занять, завдання для самостійної роботи, питання до екзамену, рекомендовану літературу, термінологічний словник.

Методичні рекомендації сприятимуть покращенню підготовки студентів до основних тем курсу і допоможуть оволодіти знаннями про основні історичні етапи виникнення психології, її предмет та завдання, етичні норми і принципи роботи психолога, напрямки його діяльності, а також особливості процесу самоорганізації, тайм-менеджменту тощо.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія».

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Малина О.Г.

Відповідальний за випуск

кандидат психологічних наук, доцент

Мосол Н.О.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1. Історія виникнення психології. Її предмет.....	5
Тема 2. Основні відмінності наукової психології від побутової	7
Тема 3. Характеристика принципів компетентності та об`єктивності в Етичному кодексі.....	9
Тема 4. Особливості інших принципів Етичного кодексу.....	10
Тема 5. Процедурні норми в Етичному кодексі.....	12
Тема 6. Особливості процесу самоорганізації.....	13
Тема 7. Тайм-менеджмент	15
Тема 8. Психологічні механізми прокрастинації.....	16
Тема 9. Психологія відповідальності.....	17
Тема 10. Психологія вибору.....	19
Тема 11. Психодіагностика як напрямок діяльності психолога.....	20
Тема 12. Поняття та сутність психокорекції.....	22
Тема 13. Психологічне консультування та психотерапія.....	23
Тема 14. Феномен професіоналізму	24
Завдання до самостійної роботи.....	26
Питання до екзамену.....	36
Рекомендована література.....	37
Термінологічний словник.....	39

ВСТУП

Курс «Вступ до спеціальності та основи самоорганізації в навчальній діяльності» є необхідною складовою частиною професійної підготовки студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» освітньо-кваліфікаційної програми «Психологія».

Сьогодні отримання психологічних знань є не тільки професійно-орієнтованим інтересом, але й необхідністю. Це передбачає створення необхідних умов для чіткого і ясного розуміння студентами особливостей професії «психолог», вимог до особистості психолога, складнощів в його роботі. Базова освіта є необхідною умовою для здійснення професійної діяльності в сфері надання психологічних послуг, допомоги людям, консультування. А значить зростає необхідність в психологах-професіоналах своєї справи, які б створювали новий шлях психології в Україні, психологічну культуру суспільства.

Курс «Вступ до спеціальності та основи самоорганізації в навчальній діяльності» допомагає сформувати у студентів реалістичне розуміння студентами професії, специфіки та напрямків діяльності психолога, його методів роботи, основоположних принципів роботи психолога, а також надає можливість сформувати ефективні навички самоорганізації, планування, відповідальності в навчальній діяльності.

Знання та навички, отримані в процесі вивчення курсу, можуть бути використані студентами в сфері особистісного психологічного аналізу, вдосконалення свого життя, але й в психологічній консультативній та психотерапевтичній практиці.

Навчальний курс «Вступ до спеціальності та основи самоорганізації в навчальній діяльності» включає в себе шість змістових модулів:

1. Психологія як наука: шлях становлення.
2. Етичний кодекс психолога
3. Основи самоорганізації в навчальній діяльності
4. Поняття та психологічні засади відповідальності та вибору особистості
5. Напрямки діяльності психолога.
6. Сутність професіоналізму особистості

Метою курсу «Вступ до спеціальності та основи самоорганізації в навчальній діяльності» є визначення особливостей предмету психологічної науки, сутності і напрямків діяльності психолога, методів його роботи та принципів надання психологічної допомоги, особливостей процесу самоорганізації тощо. Формування умінь..навички..

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- визначити предмет психології, основні історичні етапи її розвитку;
- ознайомитись та проаналізувати основні етичні принципи роботи психолога, їх особливості;
- визначити основні напрямки діяльності психолога;

- проаналізувати сутність та особливості застосування основних і додаткових методів психології;
- допомогти студентам визначати критерії формування психолога-професіонала;
- сформувати у студентів навички ефективного тайм-менеджменту та самоорганізації.

Послідовна реалізація завдань курсу «Вступ до спеціальності та основи самоорганізації в навчальній діяльності» дозволить студентам:

Оволодіти поняттями: психологія, психіка, наукова психологія, побутова психологія. етичний кодекс, психологічне консультування, психодіагностика, метод, методика, психокорекція, психотерапія, відповідальність, тайм-менеджмент, професіоналізм тощо.

Отримати знання щодо: предмету, задач, історичних етапів формування психології як самостійної науки; сутності та принципів етичного кодексу психолога; різновидів психологічної роботи психолога; особливостей застосування методів психології; основних помилок в роботі психолога та шляхів їх подолання; вимог та особливостей формування навичок самоорганізації; вимог та навичок до особистості психолога-професіонала.

Оволодіти вміннями: визначати особливості предмету психології на відміну від інших наук; розрізняти особливості кожного напрямку роботи психолога: консультування, психотерапії, психокорекції, психодіагностики; дотримуватись необхідних етичних принципів для майбутньої професійної діяльності; визначати особливості методів дослідження; розрізняти помилки в процесі психологічної роботи та виправляти їх; визначати різницю між побутовою та науковою психологією; планувати свою навчальну діяльність.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1. Психологія як наука: шлях становлення.

Тема 1. Історія виникнення психології. Її предмет

Мета заняття: проаналізувати основні історичні етапи виникнення психології, її предмет та завдання.

План заняття:

1. Особливості предмету психологічної науки на відміну від інших наук.
2. Основні історичні етапи формування психології.
3. Поняття психіки. Етапи формування психічного відбиття.
4. Поняття та характеристика психічних процесів, властивостей та станів особистості.
5. Завдання та значення психології в сучасному світі. Зв'язок психології з іншими науками.

Основні терміни та категорії:

Психологія, психіка, відбиття, функції психіки, психічна сфера особистості, психологічні властивості, пізнавальні психічні процеси особистості, психічні стани особистості.

Методичні рекомендації:

Відповідаючи на перше запитання, необхідно проаналізувати особливості і місце психології серед інших наук, складність предмету психологічного дослідження.

Відповідь на друге запитання передбачає аналіз основних історичних етапів виникнення психології, починаючи від її первинних джерел в рамках стародавньої філософії, середньовіччя, відродження і до сучасності. Необхідно також зазначити основні важливі віхи цього процесу, зокрема, перехід науки із абстрактної до матеріалістичної, відкриття першої психологічної лабораторії, дослідження І.П. Павлова та інших видатних дослідників.

Відповідь на третє запитання повинна включати в себе визначення категорії «психіка» в психології, основні положення теорії психічного відбиття, особливості психіки та її функції в житті людини. А також процес еволюційного розвитку психіки, основні етапи цього процесу. Для розуміння значення появи психіки в еволюції живого треба проаналізувати, якими були найперші форми психічного відображення до їх найвищої якості у формі нервової системи.

Відповідаючи на четверте питання, студентів варто проаналізувати сутність і відмінності між поняттями пізнавальні психічні процеси, властивості і стани особистості. Важливо надати загальну характеристику основних пізнавальних психічних процесів особистості: мисленню, пам'яті, сприйняттю, відчуттю, увазі та уяві. Так само позначити в чому сутність та особливості психологічних властивостей, таких, як темперамент, характер та здібності людини. Крім цього необхідно також охарактеризувати сутність психологічних станів (настрою, ефекту, почуття, стресу тощо).

П'яте запитання передбачає аналіз теоретичної і практичної значущості психологічної науки для сьогодення, задач, які стоять сьогодні перед

психологами-практиками, проблем, із якими стикається сучасна психологія в Україні і в світі.

Практичні завдання:

1. Скласти власний тезаурус із визначенням понять лекції

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке психіка?
2. Як відомі філософи Античності, Середньовіччя, Відродження розглядали сутність і предмет дослідження психології?
3. В чому пролягають основні положення теорії психічного відбиття?
4. В чому особливості предмету психології на відміну від предметів інших наук?
5. Що включають в себе психологічні властивості особистості?
6. Що таке психологічні стани особистості?
7. Які існують психічні процеси особистості?
8. Які актуальні задачі повинна вирішувати психологія?

Рекомендована література:

Основна:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.

Додаткова:

1. Євдокімова О. Історія психології : навч. посіб. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 320 с.
2. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник. Київ : Університетська книга, 352 с.

Тема 2. Основні відмінності наукової психології від побутової

Мета: Визначити сутність та основні відмінності між науковою та побутовою психологією.

План заняття:

1. Наука, її сутність, особливості, практичні завдання.
2. Поняття побутової та наукової психології. Критеріальні відмінності наукової психології від побутової: загальність-конкретність.
3. Продуманість-інтуїтивність, культурний рівень та способи перевірки суджень як критерії різниці.
4. Відповідальність-безвідповідальність.
5. Характеристика основних міфів та стереотипів відносно професії «психолог».

Основні терміни та категорії:

Наука, наукова психологія, побутова психологія, стереотипи.

Методичні рекомендації:

Відповідь на перше запитання передбачає аналіз та розуміння відмінностей науки від простого побутового сприйняття. Студентові варто знати визначення

науки, особливості науки не тільки як теоретичного знання, але й як такого, яке вирішує актуальні практичні завдання суспільства, функції і задачі, які вирішує наука.

Друге запитання повинно включати аналіз студентом критеріальної різниці між побутовою та науковою психологією на рівні загальності та конкретності: на що орієнтована побутова психологія і чому наукова психологія завжди прагне до узагальнення знань.

Аналіз третього запитання включає визначення та пояснення характеристик побутової і наукової психології за іншими критеріями: продуманістю-інтуїтивністю, культурним рівнем та способами перевірки суджень. Тут необхідно пояснити, чому побутова психологія завжди стереотипна, інтуїтивна, орієнтована на низький загальний культурний рівень на відміну від наукової психології. А також важливо проаналізувати, чому не дивлячись на всі недоліки, в повсякденному житті побутова психологія є характерною для сприйняття світу більшістю людей.

Необхідними рекомендаціями студентам для відповіді на четверте запитання є його поєднання із функціями науки, а також із аналізом побутової та наукової психології з точки зору критерію відповідальності-безвідповідальності: що таке відповідальність в науці, в чому конкретно проявляється відповідальність психолога, чому побутова психологія завжди безвідповідальна стосовно своїх тверджень та порад, на відміну від фактів наукової психології.

Відповідаючи на п'яте запитання треба провести особистий аналіз та рефлексію щодо тих міфів та стереотипів про професію «психолог», із якими стикався в житті сам студент під час взаємодії із своїм оточенням, знайомими та друзями. Такий аналіз і рефлексію важливо будувати не тільки на констатації існування будь-якого стереотипу про професію психолога, але й komponувати його із поясненням можливих причин виникнення такого стереотипу і пропонувати шляхи подолання подібних неповних та перекручених уявлень про професію «психолог».

Практичні завдання:

1. Створити таблицю стереотипів про професію «психолог» із спростуванням тих, із якими студент не погоджується, пояснюючи чому.

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке наука? В чому проявляється її практичний компонент?
2. В чому сенс та значення побутової психології для людини?
3. В чому полягає критеріальна різниця між побутовою та науковою психологією в конкретності-узагальненню, продуманості-інтуїтивності?
4. Як культурний рівень людини впливає на її переваги та переконання?
5. Як наукова та побутова психологія перевіряють твердження і в чому їх відповідальність?
6. Що таке стереотипи?
7. Чому на вашу думку існують певні викривлення стосовно професії психолога?

Рекомендована література:

Основна:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.

Додаткова:

1. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник. Київ : Університетська книга, 352 с.
2. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.

Змістовий модуль 2. Етичний кодекс психолога

Тема 3. Характеристика принципів компетентності та об'єктивності в Етичному кодексі.

Мета: визначення та аналіз перших етичних принципів роботи психолога.

План заняття:

1. Історія створення етичного кодексу.
2. Труднощі, переваги та недоліки Етичного кодексу.
3. Характеристика основних принципів і положень Етичного кодексу: принцип компетентності.
4. Принцип об'єктивності.
5. Характер основних труднощів в процесі дотримання цих принципів.

Основні терміни та категорії:

Етичний кодекс, етичні принципи, принцип компетентності, принцип об'єктивності.

Методичні рекомендації:

Відповідаючи на перше запитання, студентів необхідно проаналізувати сутність, особливості Етичного кодексу психолога, а також проаналізувати відмінності Етичних кодексів різних країн.

Друге запитання передбачає відповідь із додаванням основних переваг та недоліків Етичного кодексу в сенсі їх юридичного значення.

Третє запитання має включати в себе визначення та аналіз принципу компетентності. А саме: в чому проявляється компетентність, що означає дотримуватись принципу компетентності. Важливо зазначити, для чого психологу розуміти межі своєї компетентності, як може виглядати некомпетентність психолога в його діяльності і при взаємодії з клієнтом.

Відповідь на четверте запитання має містити аналіз принципу об'єктивності. А саме: що означає дотримуватись об'єктивності в роботі із клієнтом.

П'яте запитання повинно містити відповідь, яка розкриває основні труднощі у можливому стиканні із своєю упередженістю, стереотипністю мислення, бажанням зайняти домінуючу позицію по відношенню до клієнта.

Практичні завдання:

1. Створити порівняльну таблицю різниці в двох будь-яких обраних студентом принципах в Етичному кодексі України та інших країн.

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке Етичний кодекс? Коли він був прийнятий?
2. Якими є переваги і недоліки Етичного кодексу в сенсі його юридичної складової?
3. В чому сутність принципу компетентності? Що таке межі компетентності?
4. В чому проявляється дотримання психологом принципу об'єктивності?
5. Якими можуть бути труднощі у дотриманні принципів компетентності та об'єктивності, пов'язані з рисами характеру самого психолога?

Рекомендована література:

Основна:

1. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225

Додаткова:

1. Етичний кодекс психолога : прийнято на I Установчому з'їзді Тов-ва психологів України 18 груд. 1990 р. Тернопіль, 2006.
2. Панок В., Чаплак Я, Андреева Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультування : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
3. Американська психологічна асоціація. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/cou>

Тема 4. Особливості інших принципів Етичного кодексу.

Мета: охарактеристика принципів Етичного кодексу.

План заняття:

1. Характеристика принципу поваги до клієнта.
2. Сутність принципу конфіденційності, виключення з нього.
3. Особливості принципу ненанесення шкоди клієнту.

Основні терміни та категорії:

принцип поваги до клієнта, принцип конфіденційності, принцип ненанесення шкоди.

Методичні рекомендації:

Відповідь на перше запитання має включати пояснення принципу поваги до клієнта, визначаючи, як саме в поведінці і діях психолога має виявлятися цей принцип.

Аналіз другого питання має містити пояснення принципу конфіденційності, як одного з основних в психологічній роботі. Щодо

принципу конфіденційності важливо проаналізувати, як психолог має зберігати данні про клієнта, яким чином дотримуватись конфіденційності під час проведення і аналізу психологічних досліджень. Студентові варто зазначити, якими є виключення із принципу конфіденційності, чому і при яких обставинах психолог може надати необхідну стислу інформацію про клієнта іншим особам.

Готуючи відповідь на третє запитання, студентові необхідно проаналізувати принцип ненанесення шкоди клієнту, в чому і як він проявляється, а саме: психолог має слідкувати за ненанесенням шкоди клієнту, його соціальному положенню, здоров'ю, ресурсам тощо, яким чином психолог може реагувати на втручання в процес терапії з боку знайомих і рідних клієнта.

Практичні завдання:

1. **Скласти** Лист саморефлексії: риси мого характеру та етичні принципи: можливі складнощі та напрямки внутрішньої роботи.

Питання для самоперевірки знань:

1. Як ви розумієте принцип поваги до клієнта? Які дії психолога можуть говорити про його повагу до клієнта?

2. Що таке принцип конфіденційності? Як проявляється дотримання цього принципу при особистому спілкуванні психолога із клієнтом, під час проведення досліджень?

3. Коли і при яких умовах психолог може порушувати принцип конфіденційності?

4. В чому полягає принцип ненанесення шкоди клієнту?

Рекомендована література:

Основна:

1. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Етичний кодекс психолога : прийнято на I Установчому з'їзді Тов-ва психологів України 18 груд. 1990 р. Тернопіль, 2006.

2. Панок В., Чапак Я, Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультування : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

3. Якимчук Б., Якимчук І. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навч-метод. посібник для студентів спеціальності «Практична психологія». Умань : Уманський держ. пед. університет ім. П. Тичини, 2013. 204 с. URL: <https://cutt.ly/kw2OMFd1>

Тема 5. Процедурні норми в Етичному кодексі.

Мета: визначити сутність та особливості процедурних норм в Етичному кодексі.

План заняття:

1. Перша зустріч з клієнтом, правила першої зустрічі.
2. Характеристика процесу усвідомленої згоди або контрагування.
3. Правила консультаційної роботи з парою або родиною.
4. Тестування та процес діагностики клієнта.
5. Особливості завершення сумісної роботи, показання до завершення. Переривання допомоги.

Основні терміни та категорії:

контрагування, психодіагностика, завершення психологічного консультування.

Методичні рекомендації:

Готуючись до відповіді на перше запитання, студентові важливо проаналізувати, в чому особливості першої зустрічі з клієнтом, яку інформацію має повідомити психолог на першій зустрічі, якими є завдання першої зустрічі і чому вона так важлива для обох учасників процесу.

Відповідь на друге запитання має стимулювати студента на визначення та розуміння процесу контрагування із клієнтом. Тут необхідно проаналізувати такі моменти: що таке контрагування, на якому етапі терапії воно здійснюється, для чого потрібно контрагуватися із клієнтом, як здійснюється контрагування у разі недієздатності клієнта, терміни психологічної роботи, чи може психолог гарантувати клієнту те, що клієнт хоче.

Третє запитання передбачає пояснення студентом особливостей і процедурних норм роботи психолога з парою або з родиною, яким чином має вестися така робота, що робити якщо психолог може опинитися в протирічних ролях для кожного з учасників консультаційного процесу.

Відповідь на четверте питання має містити процедурні норми щодо психодіагностування клієнта та його тестування, а саме: коли і як має психолог здійснювати діагностику клієнта, які методики він повинен підбирати, яким чином проводити і як інтерпретувати результати проведених методик, як і в якому вигляді повідомляти клієнтам ці результати тощо.

Відповідаючи на п'яте запитання, студентові необхідно розповісти та пояснити стратегії та показання до завершення процесу консультування, форми завершення, а також особливості процесу переривання психологічної допомоги або її дострокового завершення. Важливо пояснити чим переривання допомоги відрізняється від її завершення, чому процес завершення допомоги не повинен бути новиною для клієнта, чому клієнти повертаються в терапію.

Практичні завдання:

1. Скарбничка психолога: створити перелік необхідної інформації, яку психолог має розповісти клієнтові на першій зустрічі

Питання для самоперевірки знань:

1. На якому етапі консультування відбувається контрагування? Для чого?
2. Яка задача психолога на першій зустрічі із клієнтом?

3. В чому особливості роботи психолога із родиною?
4. Що є критерієм завершення психологічної допомоги? Які форми завершення можуть бути?
5. Форс-мажорні обставини, що призводять до переривання допомоги: як діяти?

Рекомендована література:

Основна:

1. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.
2. Яблонська Т., Булатевич Н. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Psychological journal*. № 5 (15). 2018. С. 237–251
3. Національна спілка психологів України. URL: <https://www.npa-ua.org/>

Змістовий модуль 3. Основи самоорганізації в навчальній діяльності

Тема 6. Особливості процесу самоорганізації

Мета: **Ознайомити** сформувані знання **як для студентів** студентів із процесом самоорганізації та його особливостями під час навчальної діяльності

План заняття:

1. Поняття самоорганізації та його значення.
2. Основні правила самоорганізації студента: ефективне слухання. Прийоми ефективного слухання.
3. Конспектування, робота з першоджерелами. Академічна доброчесність.
4. Особливості сесійного періоду. Підготовка до екзаменів та заліків.
5. Поняття та сутність критичного мислення.

Основні терміни та категорії:

самоорганізація, ефективне слухання, конспект, першоджерело, академічна доброчесність, критичне мислення.

Методичні рекомендації:

Для підготовки та відповіді на перше запитання студентові необхідно визначити, що таке самоорганізація, в чому полягають її особливості і значення для самого студента. Навички самоорганізації набуваються в ході особистісного розвитку за умови розуміння її значення і мотивації до структурування своєї навчальної діяльності або життя взагалі. Варто позначити, чому виникають труднощі в самоорганізації, проаналізувати власні навички в цьому питанні,

визначити для себе, що і для чого студент хоче удосконалити в своїй навчальній діяльності.

Відповідь на друге запитання передбачає пояснення основних правил самоорганізації, зокрема ефективного слухання. Для цього необхідно роз'яснити чим ефективне слухання відрізняється від неефективного, як його сформулювати та застосовувати не тільки в навчальній діяльності але й в повсякденному житті. Ефективне слухання – це сукупність прийомів і способів якісної комунікації. Воно також є навичкою. Студентові важливо пояснити, як процес слухання пов'язаний із особливостями уваги та її концентрації, проаналізувати свої здібності до слухання та можливі складнощі, а також визначити власні способи ефективного слухання. Крім того, важливо зазначити, якими можуть бути критерії та результати ефективного слухання.

Відповідаючи на третє запитання студент повинен пояснити, що таке конспектування, як в конспектуванні реалізуються прийоми ефективного слухання, мета інформації та її задачі, чому конспект – це не просто переказ, а аналітична робота. Крім цього, студентові необхідно визначити основні правила академічної доброчесності, в тому числі при роботі із першоджерелами, цитуванні, проведенні досліджень, представленні інформації тощо. Важливо зазначити, що академічна доброчесність працює в обидві сторони: і для студента і для викладача. Тому студентові варто пояснити, по яким параметрам в своїй навчальній роботі він буде розуміти, що він дотримується правил академічної доброчесності, і як академічна доброчесність актуалізується в діяльності викладача, як учасників освітнього процесу.

Для відповіді на четверте запитання, студент пояснює, в чому сутність, процедура та особливості сесійного періоду, як проходить сесія, чим залік відрізняється від екзамену, якою є система накопичення балів тощо. Студентові важливо виробити своє розуміння періодичності і циклічності передсесійних періодів в навчальній діяльності, створити власні правила підготовки до сесії, які б були дієвими саме для нього і покращували результати його навчання.

Відповідаючи на п'яте запитання студент повинен визначити сутність критичного мислення, його особливості, задачі, а також способи його формування. Критичне мислення – є дуже корисною, важливою навичкою особистості в сучасному житті. Здобувачем освіти має бути визначено, якими є переваги критичного мислення, як критичне мислення можна застосовувати під час навчання та в повсякденному житті.

Практичні завдання:

1. Визначити особистісно важливі правила ефективного слухання і відобразити їх в презентації.
2. Конспектування 3 уривків із будь-якого першоджерела в списку літератури.
3. Розробити власні правила самоорганізації.

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке самоорганізація в процесі навчальної діяльності?
2. Якими є основні задачі самоорганізації?

3. Які власні складнощі виникають у студента із самоорганізацією, негативні звички тощо?
4. Що таке ефективне слухання? Яким є його основні прийоми?
5. В чому проявляються основні принципи академічної доброчесності?
6. Якими є правила цитування?
7. Якою є структура навчального процесу в університеті?
8. Що таке система накопичення балів?
9. Якими б були ваші правила підготовки до сесії?
10. Що таке критичне мислення?
11. Як сформулювати критичне мислення?

Рекомендована література:

Основна:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.

Додаткова:

1. Іванеко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 60–83.
2. Левенець А. Вступ до спеціальності. Київ : Ін-т крим.-викон. служби, 2015. 26 с. URL: http://ikvsu.kvs.gov.ua/sites/default/files/imce/navchalnometodichniy_kompleks_vstu_p_do_specialnosti.pdf

Тема 7. Тайм-менеджмент

Мета: Ознайомити студентів із сутністю та можливостями тайм-менеджменту та його застосуванні у власній діяльності та житті.

План заняття:

1. Поняття тайм-менеджменту. Основні принципи тайм-менеджменту.
2. Етапи тайм-менеджменту.
3. Мета діяльності студента і його мотиви.
4. Техніки тайм-менеджменту.

Основні терміни та категорії:

тайм-менеджмент, мета діяльності, мотив.

Методичні рекомендації:

Відповідь на перше запитання передбачає визначення студентом поняття тайм-менеджменту, його особливостей і значення в практичній діяльності. Важливо також визначити основні принципи управління часом і проаналізувати їх на власному прикладі.

Для відповіді на друге запитання треба визначити основні етапи тайм-менеджменту, початкові та завершальні етапи, охарактеризувати кожний із них.

Третє запитання включає відповідь на основі аналізу мети початкової діяльності, сутності формування та етапування мети, актуальної та потенційної

мети. Також важливо визначити поняття мотиву діяльності, з чого він складається, якою є динаміка мотивів в навчальній діяльності. Студентові треба надати характеристику та визначити власні мотиви навчальної діяльності, її мету актуальну та віддалену, складності у формуванні і визначенні мети, пояснюючи, яким чином мета та мотивація до діяльності впливають на сам процес навчальної діяльності, відчуття в процесі діяльності і її результат.

Четверте запитання передбачає відповідь із аналізом різноманітних технік тайм-менеджменту: їх особливостей, переваг та недоліків, труднощів застосування.

Практичні завдання:

1. Розробити власну систему управління часом. Представити її у вигляді схеми.
2. Мета та мотиви моєї навчальної діяльності- презентація.

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке тайм-менеджмент і в чому полягає його необхідність в практичній діяльності студента?
2. Якими є основні етапи тайм-менеджменту?
3. Що таке мета діяльності? В чому її значення для студента?
4. Якими бувають цілі діяльності?
5. Що таке мотив діяльності? Як він пов'язаний із потребами?
6. Сутність та особливості застосування різних технік тайм менеджменту.

Рекомендована література:

Основна:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.

Додаткова:

1. Рос Д. Не читайте цю книжку. Тайм-менеджмент для творчих людей. Київ : Артбукс, 2021. 160 с.
2. Іваненко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 60–83.

Тема 8. Психологічні механізми прокрастинації

Мета: Проаналізувати психологічні механізми прокрастинації

План заняття:

1. Поняття прокрастинації. Прокрастинація і її причини.
2. Подвійні вигоди прокрастинації.
3. Способи її подолання.

Основні терміни та категорії:

прокрастинація, вторинна вигода, безсвідоме.

Методичні рекомендації

Підготовка до першого питання передбачає аналіз поняття прокрастинація з точки зору її психологічного змісту. Важливо проаналізувати механізм появи прокрастинації, її можливі причини.

Друге питання має містити пояснення того, що таке подвійна вигода. Із подвійною вигодою ми зустрічаємось дуже часто, але через те, що вона часто не усвідомлюється, людині важко її зрозуміти. Подвійна вигода може зупиняти особистість від змін і розвитку. Так само є подвійна вигода у прокрастинації.

Готуючись до третього запитання, студентові варто, розуміючи механізми виникнення прокрастинації і механізм вторинної вигоди, запропонувати способи подолання та психологічної роботи з прокрастинацією.

Практичні завдання:

1. Причини прокрастинації в моїй діяльності і житті: лист саморефлексії.

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке прокрастинація? Які її причини?
2. Як пов'язана прокрастинація із метою діяльності?
3. Що таке вторинна вигода?
4. Якими є основні прийоми подолання прокрастинації?

Рекомендована література:

Основна:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Бурка Д. Б., Юєн Л. М. Прокрастинація. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
2. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

Змістовий модуль 4. Поняття та психологічні засади відповідальності та вибору особистості

Тема 9. Психологія відповідальності

Мета: Визначити сутність, зміст та функції відповідальності.

План заняття:

1. Поняття відповідальності. Зміст та функції відповідальності.
2. Компоненти відповідальності та їх характеристика.
3. Різновиди відповідальності.
4. Відповідальність психолога.

Основні терміни та категорії:

відповідальність, громадянська відповідальність, професійна відповідальність, соціальна відповідальність.

Методичні рекомендації:

Для відповіді на перше запитання студентові важливо проаналізувати феномен відповідальності, його загальний зміст, психологічний зміст, особистісне значення та функції.

Друге запитання передбачає аналіз основних компонентів відповідальності та їх характеристику: емоційного, вольового, ціннісно-смыслового, когнітивного, нормативного та мотиваційного компонентів. Така задача вирішується також за допомогою аналізу емпіричних досліджень психології відповідальності. Емоційний компонент передбачає переживання певних емоцій під час взяття на себе відповідальності і виконання певних завдань. Пояснюючи дію вольового компоненту важливо пояснити вплив вольових зусиль та вольового контролю на дотримання відповідальної поведінки. Роль ціннісно-смыслового компоненту відображає всю систему переконань і цінностей особистості щодо її поведінки, когнітивного – щодо усвідомлення власної відповідальності, нормативного – стосовно того, як особистість дотримується норм суспільної поведінки, а мотиваційного – як людина формує мотивацію власної діяльності, узгоджуючись із своєю відповідальністю.

Готуючи відповідь на третє запитання, студентові важливо визначити основні різновиди відповідальності і поступово визначати особливості кожного з них, зокрема: громадянської відповідальності, професійної та соціальної відповідальності тощо. Студентові варто порівнювати різні види відповідальності, підкреслюючи, через які дії особистості і в якому вигляді вони можуть реалізовуватись.

Четверте запитання передбачає відповідь із зазначенням специфічної професійної відповідальності психолога: в чому вона полягає, як проявляється. Здобувачеві необхідно також позначити, де закінчується відповідальність психолога і починається відповідальність клієнта, в чому вона полягає.

Практичні завдання:

1. Створити презентацію на тему: «Професійна відповідальність психолога».
2. Написати есе на тему: «Психологічні причини уникнення особистістю відповідальності».

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке відповідальність і якими є її основні функції?
2. В чому полягає зміст і характеристика основних компонентів відповідальності?
3. Що таке громадянська відповідальність і як вона реалізується?
4. Як визначається професійна відповідальність?
5. Що таке соціальна відповідальність особистості?
6. В чому полягає професійна відповідальність психолога?

Рекомендована література:

Основна:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.

2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

2. Соколов О. Феномен відповідальності у зарубіжних наукових студіях. Київ : Габітус. Вип. 13. Т. 1. 2020. С. 189–195.

Тема 10. Психологія вибору

Мета: Аналіз поняття та процесу вибору особистості

План заняття:

1. Сутність та основні компоненти процесу вибору особистості.
2. Вибір в онтогенезі особистості.
3. Вибір, свобода і відповідальність.
4. Вибір і зрілість особистості.

Основні терміни і категорії:

вибір, свобода, онтогенез, зрілість

Методичні рекомендації:

Відповідаючи на перше запитання здобувач освіти повинен проаналізувати поняття вибору з філософської, психологічної, мотиваційної, еволюційної точок зору. Також важливо визначити та проаналізувати основні компоненти процесу вибору особистості.

Друге запитання передбачає визначення сутності поняття «онтогенез», пояснення вибору особистості з точки зору розвитку особистості в онтогенезі, вікових криз, формування позиції вибору.

Готуючись до третього запитання, необхідно пояснити причинно-наслідковий зв'язок між свободою, вибором та відповідальністю: що таке свобода особистості і як вона проявляється, чому і для чого нам вибір, чому будь-який вибір пов'язаний із відповідальністю, чому людина відчуває страх перед відповідальністю і може уникати вибору.

Четверте питання повинно включати в себе визначення поняття «зрілість» особистості, як формується зрілість, яку особистість в психології вважають зрілою, чому і як вибір пов'язаний із зрілістю.

Практичні завдання:

1. Скласти порівняльну таблицю різних психологічних концепцій вибору.

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке вибір з психологічної точки зору?
2. Що таке онтогенез і як розвивається вибір в процесі онтогенезу?

3. Чому вважається, що людина реалізує свою свободу саме через вибір?
4. Як пов'язані між собою свобода, вибір і відповідальність?
5. Що таке зрілість особистості?

Рекомендована література:

Основна:

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.
2. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

Додаткова:

1. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник. Київ : Університетська книга, 352 с.

Змістовий модуль 5. Напрямки діяльності психолога.

Тема 11. Психодіагностика як напрямок діяльності психолога

Мета: Ознайомити з особливостями і сутністю психодіагностики.

План заняття:

1. Сутність психодіагностики.
2. Поняття методу і методики дослідження.
3. Суб'єктивний підхід в психодіагностиці.
4. Характеристика методів об'єктивного підходу в психодіагностиці.
5. Методи проєктивного підходу та їх характеристика.

Основні терміни та категорії:

психодіагностика, метод, методика, валідність методу, надійність методу, спостереження, експеримент, анкетування, опитування, проєктивні методики.

Методичні рекомендації:

Відповідь на перше запитання повинна включати визначення психодіагностики як напрямку діяльності психолога і як окремої галузі психології. Також важливо розповісти про історію виникнення психодіагностики, її задачі.

Друге запитання передбачає аналіз поняття метод в психології. Важливо проаналізувати основні і додаткові методи психології: спостереження, експеримент, опитування, анкетування, тестування, бесіда тощо. Крім того, необхідно визначити поняття методика і навести приклади методик. Здобувачеві необхідно пояснити основні критерії, яким повинні відповідати будь-які методики дослідження, а саме: валідність та надійність.

Готуючись до третього запитання, необхідно пояснити сутність та особливості суб'єктивного підходу в психодіагностиці. Також важливо пояснити із прикладами, які саме методики відносяться до цього підходу і чому.

Четверте запитання передбачає аналіз об'єктивного підходу психодіагностики: які методики відносяться до цього підходу, їх характеристика та особливості.

Відповідь на п'яте запитання повинна містити особливості проєктивного підходу: в чому сутність проєктивного підходу, переваги та недоліки проєктивних методів, вимоги до їх проведення, малюнкові тести та їх характеристика, методика «Незавершені речення», методика ТАТ тощо.

Практичні завдання:

1. Створити і захистити презентацію по аналізу двох методик на вибір із об'єктивного та суб'єктивного чи проєктивного підходу із зазначенням їх переваг та недоліків.

2. Презентація на тему: «Кваліфікаційні вимоги до психологів та психотерапевтів в Україні».

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке психодіагностика і якими є її задачі?

2. В чому сутність об'єктивного підходу психодіагностики і які методики відносяться до нього?

3. Суб'єктивний підхід: в чому його особливості?

4. Що таке валідність методу?

5. Що таке надійність методу?

6. В чому особливості застосування проєктивних методик?

Рекомендована література:

Основна:

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.

2. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

3. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Панок В., Чаплак Я, Андреева Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультування : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

2. Поліщук С. Методичний довідник з психодіагностики. Київ : Університетська книга, 2020. 440 с.

3. Чала Ю., Шахрайчук А. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с. URL:

<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5215029f-3a71-47fc-bfe4-d47fa8bb982e/content>

Тема 12. Поняття та сутність психокорекції

Мета: Аналіз сутності та особливостей психокорекційної діяльності психолога

План заняття:

1. Поняття психологічної корекції. Задачі психокорекції
2. Основні різновиди психокорекції.
3. Відмінності психокорекції від психотерапії.

Основні терміни та категорії:

психокорекція, симптоматична психокорекція, каузальна психокорекція

Методичні рекомендації:

Перше запитання передбачає визначення психологічної корекції, її особливостей. Необхідно також проаналізувати історію виникнення психокорекції, зазначити та проаналізувати її задачі та призначення.

Відповідаючи на друге запитання, важливо пояснити які існують різновиди психокорекції, проаналізувати всі різновиди та їх характеристики, а саме: каузальна та симптоматична психокорекція, психокорекція пізнавальної, емоційно-вольової, поведінкової сфер, психокорекція поведінки, групова та індивідуальна психокорекція.

Готуючи відповідь на третє питання здобувачеві необхідно визначити, в чому полягають основні відмінності психокорекції від психотерапії: по методах, по термінах, по клієнтських запитах.

Практичні завдання:

1. Підготувати доповідь на тему: «Основні підходи до психокорекційної роботи»

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке психокорекція і якими є її основні задачі?
2. Чим займається спеціаліст в психокорекції?
3. Чим відрізняються симптоматична та каузальна психокорекція?
4. Якими є додаткові різновиди психокорекції?
5. Як відрізняються психокорекція та психотерапія?

Рекомендована література:

Основна:

1. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.
2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Панок В., Чаплак Я, Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультації : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка,

І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

2. Яблонська Т., Булатевич Н. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Psychological journal*. № 5 (15). 2018. С. 237–251

3. Теорія та практика психокорекції особистості : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. ; голов. ред.: О. Сафін; редкол. : І. Вахоцька, О. Дудник, І. Якимчук. Умань : Уманський держ. пед. унт імені Павла Тичини, 2021. 152 с. URL: <https://cutt.ly/hw2O1R46>

4. Кокурн О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н., Остапчук В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84274034.pdf>

Тема 13. Психологічне консультування та психотерапія

Мета: аналіз суттєвих особливостей і відмінностей психологічного консультування і психотерапії.

План заняття:

1. Сутність психологічного консультування.
2. Характеристика різновидів психологічного консультування: бізнес-консультування, психолого-педагогічне консультування, сімейне консультування, міжособистісне консультування.
3. Основні етапи психологічного консультування.
4. Поняття психотерапії, її історія.
5. Характеристика задач психотерапії.
6. Основні напрямки психотерапії: психодинамічний, поведінковий, гештальт-терапія, позитивна психотерапія, екзистенційна психотерапія.

Основні терміни та категорії:

психологічне консультування, психотерапія, гештальт-терапія, психоаналітична психотерапія, когнітивно-поведінкова психотерапія, позитивна психотерапія, екзистенційна психотерапія.

Методичні рекомендації:

Відповідаючи на перше запитання студентів важливо проаналізувати поняття психологічного консультування, його особливості, історію виникнення його як різновиду діяльності, кваліфікаційні вимоги до спеціаліста для здійснення цього виду діяльності.

Друге запитання передбачає характеристику різновидів психологічного консультування: бізнес-консультування, психолого-педагогічного консультування, сімейного консультування, міжособистісного консультування та особливостей кожного з них.

Готуючись до відповіді на третє питання, студентів необхідно визначити основні етапи психологічного консультування, починаючи із етапу першого знайомства із клієнтом до етапу завершення психологічної допомоги, зазначаючи психологічні особливості і правила роботи на кожному етапі.

Для відповіді на четверте питання здобувачеві необхідно проаналізувати основні історичні етапи виникнення і становлення психотерапії як окремого способу надання психологічної допомоги. Також важливо визначити сутність психотерапії і її відмінності від інших способів роботи з клієнтом.

П'яте запитання передбачає визначення та характеристику основних задач психотерапевтичного втручання. Здобувачеві важливо також визначити та проаналізувати відмінності між психологом, психотерапевтом та психіатром.

Шосте запитання повинно включати коротку характеристику сучасних методів психотерапії: гештальт-терапії, психоаналізу, позитивної психотерапії тощо. Визначаючи особливості напрямків психотерапії варто зупинитися на таких моментах: бачення природи особистості, сутність психологічних проблем особистості, шляхи та способи їх подолання.

Практичні завдання

1. Підготувати доповідь-характеристику одного з психотерапевтичних напрямків.

Питання для самоперевірки знань:

1. В чому особливості психологічного консультування як напрямку діяльності психолога?

2. Якими є основні різновиди психологічного консультування?

3. В чому полягають особливості і задачі психолога на кожному етапі психологічного консультування?

7. Якою є різниця між психологом, психотерапевтом та психіатром?

8. Що таке психотерапія, її задачі?

9. В чому особливості основних різновидів психотерапії?

Рекомендована література:

Основна:

1. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.

2. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

Змістовий модуль 6. Сутність професіоналізму особистості

Тема 14. Феномен професіоналізму

Мета: визначити сутність, стадії, функції та критерії професіоналізму, його структуру та особливості.

План заняття:

1. Поняття професіоналізму. Стадії розвитку професіоналізму.

2. Функції професіоналізму.
3. Критерії оцінки професіоналізму.
4. Структура професіоналізму.
5. Модель діяльності практичного психолога за Алленом-Абрамовой.
6. Поняття професійної компетентності та компетенції, особистісної та соціальної зрілості.

Основні терміни та категорії:

професіоналізм, професійна зрілість, професійна продуктивність, професійна ідентичність, професійна компетентність, компетенція, особистісна зрілість, соціальна зрілість.

Методичні рекомендації:

Перше запитання передбачає відповідь із визначенням поняття професіоналізму, його особливостей, неоднозначності самого процесу професіоналізації, а також аналіз стадій розвитку професіоналізму. Такий аналіз має включати всі етапи від стадії допрофесіоналізму до етапу післяпрофесіоналізму, характеристика кожної стадії, її особливостей та психологічних аспектів проходження.

Розповідаючи про функції професіоналізму в другому питанні, студентові необхідно визначити їх виходячи із аналізу задач процесу професіоналізму, характеризуючи кожна з них: створення споживчих вартостей, виробництво, збереження та розвиток способу ведення конкретної діяльності, збереження та розвиток конкретної професійної спільноти.

Відповідь на третє питання передбачає визначення критеріїв професіоналізму, а саме професійної ідентичності, професійної продуктивності та професійної зрілості. Студентові важливо проаналізувати кожен з цих критеріїв, пов'язуючи їх із поняттями процесу діяльності, результатів діяльності, самооцінки діяльності, особистісного потенціалу тощо. Визначаючи критерій професійної ідентичності, студентові вадливо зупинитись на задоволеності працею, собою, власні переконання і їх роль при отримуванні цього критерію. Пояснюючи критерій професійної продуктивності, здобувачеві важливо торкнутись таких її показників як об'єктивна результативність, ефективність власної діяльності і її види. При аналізі критерію професійної зрілості студентові треба аналізувати такі категорії, як рівень домагань, самооцінка, стресостійкість професіонала тощо.

Четверте запитання повинно включати відповідь щодо визначення структури професіоналізму, виходячи із аналізу попередніх критеріїв професіоналізму. Також вадливо визначити поняття компетентності, її різновидів та сутності.

Аналіз моделі діяльності психолога за Алленом-Абрамовою повинен включати чіткі критерії різниці між психологом-професіоналом на відміну від психолога-непрофесіонала із урахуванням його особистісних якостей, цілей, світогляду тощо.

Відповідь на шосте запитання передбачає визначення понять професійної компетентності та компетенції, їх критеріальної відмінності та значення в діяльності, різновиди професійної компетентності, поняття

зверхкомпетентності. Також необхідно аналізувати феномени особистісної та соціальної зрілості, їх критеріїв, характеристик, способів формування та значення в роботі психолога.

Практичні завдання:

1. Створити та захистити проєкт «Мої очікування, цілі, бачення свого професійного зростання»

Питання для самоперевірки знань:

1. Що таке професіоналізм? Якими є його основні функції?
2. Що таке професійна зрілість?
3. Що таке професійна продуктивність?
4. Як формується професійна ідентичність?
5. Що таке професійна компетентність?
6. Якими є різновиди компетентностей?
7. З яких ознак та елементів складається особистісна зрілість?
8. Що таке соціальна зрілість особистості?

Рекомендована література:

Основна:

1. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

1. Паркулаб О., Шпет Я. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 8. С.125–131

2. Клуб психологів України. URL: <https://psy4you.org/i-oth-code.html>

3. Національна спілка психологів України. URL: <https://www.npa-ua.org/>

ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:

Змістовий модуль 1. Психологія як наука: шлях становлення.

Тема 1. Історія виникнення психології. Її предмет

Завдання 1. Визначення основних історичних етапів становлення психології як науки.

Завдання 2. Сутність психіки та особливості психічного відбиття.

Методичні рекомендації:

Виконання першого завдання передбачає аналіз історичного шляху виникнення психології. Студентові необхідно проаналізувати філософські уявлення про психіку, особистість, психологічні особливості людини в епоху Стародавнього світу, Середньовіччя, Відродження. Динаміка наступного аналізу має включати важливість переходу до матеріалістичності науки, а значить

перехід від абстрактного поняття «душа» до ідеї конкретних експериментальних досліджень, виникнення першої психологічної лабораторії Вундта, особливостей досліджень цієї лабораторії і чому саме появу психології як науки умовно пов'язують саме із діяльністю цієї лабораторії. Важливо також зазначити розвиток психологічних ідей в працях І.П. Павлова та І.М. Сеченова, Г. С.Костюка тощо. Для створення повного уявлення про шлях розвитку психології необхідно також визначити задачі сучасної психології і її зв'язок з іншими науками.

При підготовці другого завдання важливо визначити поняття психіки, аналізуючи складність такого предмету психології з точки зору дослідження, порівнюючи його із предметами інших наук. Крім того, студентів варто зосередитись на аналізі теорії психічного відбиття та її основних положеннях, пояснюючи їх життєвими прикладами і доказами. Такий аналіз еволюційного розвитку психіки передбачає також визначення та особливості етапів розвитку психіки від найпростіших її форм, до виникнення нервової системи і мозку людини. Також доречно включити до відповіді розповідь про пізнавальні психічні процеси (мислення, пам'ять, уява, увага, сприйняття, відчуття), властивості (темперамент, характер, здібності) та стани (почуття, афект, настрій) особистості, відмінність між ними та їх характеристики.

Література:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Євдокімова О. Історія психології : навч. посіб. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 320 с.
3. Москалець В. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk814182%20.pdf>

Тема 2. Основні відмінності наукової психології від побутової

Задання 1. Сутність науки наукового знання

Завдання 2. Як працюють стереотипи: характеристика основних стереотипів про психолога.

Методичні рекомендації:

При виконанні першого завдання студентів важливо розглянути що таке наука, сутність наукового знання, які функції виконує наука, чому наука це не тільки теорія, тобто аналіз практичного аспекту будь-якої науки. Також доречно охарактеризувати психологію з точки зору її підходу до людини, суспільства, її практичних завдань з урахуванням актуальних питань сьогодення. Розуміння сутності наукового знання формує у студента аналітичний підхід до сутності самої науки при порівнянні її із побутовими життєвими уявленнями людей, визначає пріоритети наукової діяльності, спосіб отримання наукових знань, користування цими знаннями та їх мету.

Для виконання другого завдання важливо почати із аналізу самого поняття «стереотип»: що це таке, причини їх виникнення, їх особливості. Крім цього важливо зазначити як формуються стереотипи, надати приклади та результати досліджень стереотипів в психологічній науці, характеризувати власні приклади

життєвих стереотипів. А потім долучити до такого аналізу стереотипи про діяльність та професію психолога, із урахуванням причин їх виникнення, їх пояснення та спростування, впливу на суспільну свідомість, дискредитацію професії тощо. Такі стереотипи завжди є неповними, викривленими, обмеженими і тими, що спрощують і часто знецінюють зміст та значення самої професії психолога.

Література:

1. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник. Київ : Університетська книга, 352 с.
2. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.

Змістовий модуль 3. Етичний кодекс психолога

Тема 3. Характеристика принципів компетентності та об'єктивності в Етичному кодексі.

Завдання 1. Сутність, переваги та дилеми Етичного кодексу психолога.

Завдання 2. Порівняння етичних кодексів України та інших країн.

Методичні рекомендації:

Виконання першого завдання передбачає визначення та пояснення основних задач Етичного кодексу психолога, його особливостей, переваг та дилем, пов'язаних із недосконалістю самої системи психологічної допомоги в державі. Також важливо проаналізувати всі принципи роботи психолога, згідно Етичного кодексу, наслідки його недотримання, а також можливі виключення із деяких принципів. В своєму аналізі студентів важливо зазначити також основні ознаки і критерії, індикатори недотримання психологом Етичного кодексу, дії колег при цьому та дії клієнтів. Пояснюючи етичні принципи роботи психолога студентів необхідно позначати, в чому проявляється кожен з них, що є задачею психолога, які можуть бути виключення з деяких принципів (принцип конфіденційності).

Друге завдання повинно складатись із порівняльного аналізу Етичного кодексу України і інших країн світу, особливо в контексті різниці в певних етичних принципах і нормах роботи із клієнтами, проведення експериментів, дослідів, застосування інформації тощо. Зосереджуючись на такому порівняльному аналізі, здобувачеві освіти необхідно визначити вплив культурних, ментальних, психологічних факторів на існуючі відмінності в етичних кодексах різних країн.

Література:

1. Етичний кодекс психолога : прийнято на I Установчому з'їзді Тов-ва психологів України 18 груд. 1990 р. Тернопіль, 2006.
2. Яблонська Т., Булатевич Н. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Psychological journal*. № 5 (15). 2018. С. 237–251

Тема 4. Особливості інших принципів Етичного кодексу.

Завдання 1. Сутність та особливості принципу конфіденційності в Етичному кодексі.

Завдання 2. Принцип ненанесення шкоди клієнту.

Методичні рекомендації:

Для виконання першого завдання здобувачеві необхідно пояснити, що таке конфіденційність в таких контекстах: як психолог має дотримуватись конфіденційності в індивідуальній і груповій роботі з клієнтом, як психолог повинен зберігати свої записи, яким чином психолог повинен дотримуватись конфіденційності під час та після проведення психологічних досліджень. Також необхідно проаналізувати, коли і за яких умов психолог може порушувати правило конфіденційності в роботі з клієнтом.

Друге завдання передбачає пояснення та аналіз принципу ненанесення шкоди клієнту в Етичному кодексі. А саме: що означає не наносити шкоду, в чому і в яких діях психолога полягає дотримання цього принципу, як в поведінці психолога клієнт може спостерігати недотримання цього принципу, а також важливо провести паралелі із цим принципом та принципом ненанесення шкоди у лікарів.

Література:

1. Етичний кодекс психолога : прийнято на I Установчому з'їзді Тов-ва психологів України 18 груд. 1990 р. Тернопіль, 2006.

2. Панок В., Чапак Я, Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультації : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

Тема 5. Процедурні норми в Етичному кодексі.

Завдання 1. Характеристика основних процедурних норм в Етичному кодексі.

Завдання 2. Колегіальність та недискредитування професії

Виконання першого завдання повинно містити характеристику і аналіз основних процедурних норм в роботі психолога з клієнтом. Зокрема, особливості першої зустрічі з клієнтом та поняття контрахтування, правила роботи психолога з парою чи родиною, правило збереження меж професійного і особистого життя. Важливо також здобувачеві пояснити, по яким критеріям психолог має визначити необхідність завершення психологічної допомоги клієнту.

Друге завдання передбачає пояснення здобувачем такої процедурної норми, як взаємодія психолога із колегами в контексті не тільки його професійного спілкування, але й дотримання конфіденційності клієнта. Крім того, необхідно пояснити, що означає підтримання психологом авторитету професії та навести приклади, як виглядає, коли психолог дискредитує професію своїми діями, словами тощо.

Література:

1. Етичний кодекс психолога : прийнято на I Установчому з'їзді Тов-ва психологів України 18 груд. 1990 р. Тернопіль, 2006.

2. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.

3. Національна спілка психологів України. URL: <https://www.npa-ua.org/>

Змістовий модуль 3. Основи самоорганізації в навчальній діяльності

Тема 6. Особливості процесу самоорганізації

Завдання 1. Зміст та основні завдання процесу самоорганізації

Завдання 2. Сутність поняття академічної доброчесності.

Методичні рекомендації:

Виконання першого завдання передбачає визначення поняття самоорганізації з точки зору його сутності, а також функцій в повсякденній навчальній діяльності студента. Самоорганізація це необхідний спосіб визначати пріоритети, цілі, організувати свою навчальну діяльність і життя в цілому, можливість дисциплінуватися, складати план тощо. Аналіз завдання передбачає також рефлексивний аналіз здобувача освіти щодо власних труднощів та можливих проблем із самоорганізацією під час навчання. Важливо також зазначити, чому і для чого особисто важлива самоорганізація, чому вона може сприяти і способи її формування.

Для виконання другого завдання студентові необхідно визначити поняття академічної доброчесності. Академічна доброчесність охоплює широкий спектр дій учасників освітнього процесу і поширюється як на здобувачів освіти так і на викладачів університету. Треба зазначити основні принципи академічної доброчесності, етику, особливості. Особливо важливим є пояснення порушень академічної доброчесності в освітньому процесі, оскільки саме вони і порушують принципи та етику доброчесності. Виконання завдання передбачає також пояснення та аналіз задач академічної доброчесності і наведення конкретних прикладів щодо дотримання та недотримання академічної доброчесності учасниками освітнього процесу.

Література:

1. Іваненко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 60–83.

2. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

Тема 7. Тайм- менеджмент.

Завдання 1. Основні задачі і техніки тайм-менеджменту.

Завдання 2. Мета та мотиви діяльності.

Методичні рекомендації:

Завдання 1 передбачає надання студентом всебічного аналізу поняття, виникнення та сутності тайм-менеджменту, його основних задач, із зазначенням тих, які сам студент використовує або може використовувати в своєму житті. Тайм-менеджмент по суті представляє собою систему ефективного управління

своїм часом. Така система передбачає визначення власних цілей та мотивів діяльності, прагнень та задач, ризиків та мрій. Також необхідно зазначити, які із існуючих способів або прийомів тайм-менеджменту студент використовує сам або які у нього є власні прийоми тай менеджменту.

Для виконання Завдання 2 треба визначити поняття мети діяльності, складові мети, основні етапи постановки та визначення мети власної діяльності, поняття мотиву, проаналізувати яким чином пов'язані мета та мотиви діяльності в процесі навчальної діяльності здобувача. Необхідно також визначити та охарактеризувати психологічні компоненти та перепони на шляху визначення та досягнення мети в навчальній діяльності.

Література:

1. Рос Д. Не читайте цю книжку. Тайм-менеджмент для творчих людей. Київ : Артбукс, 2021. 160 с.
2. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Тема 8. Психологічні механізми прокрастинації.

Завдання 1. Поняття прокрастинації, її психологічні механізми.

Завдання 2. Способи та прийоми подолання прокрастинації.

Методичні рекомендації:

Для виконання першого завдання необхідно здійснити психологічний аналіз поняття прокрастинації, а саме: причини її виникнення, які вторинні вигоди стоять позаду прокрастинації, на як потреби «працює» прокрастинація. Також здобувачеві важливо проаналізувати психологічні механізми виникнення прокрастинації, роль ситуативних та особистісних факторів в цьому процесі.

Друге завдання повинно містити різні підходи щодо способів подолання прокрастинації, виходячи з аналізу причин її появи. Здобувачеві важливо добирати саме ті способи та прийоми, які засновані на психологічному контексті самого явища, а також виходячи з особистого досвіду.

Література:

1. Бурка Д. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
2. Рос Д. Не читайте цю книжку. Тайм-менеджмент для творчих людей. Київ : Артбукс, 2021. 160 с.

Змістовий модуль 4. Поняття та психологічні засади відповідальності та вибору особистості

Тема 9. Психологія відповідальності

Завдання 1. Зміст та компоненти відповідальності.

Завдання 2. Особливості професійної відповідальності психолога.

Методичні рекомендації:

При підготовці до виконання першого завдання студентів важливо визначити сутність поняття «відповідальність» з його філософської,

психологічної, побутової точки зору. Також необхідно пояснити, чому і яким саме чином відповідальність пов'язані із свободою вибору і з свободою взагалі, що таке свобода вибору і вибір, складності вибору, вибір з точки зору психології. До такого аналізу додати також визначення та характеристику основних компонентів відповідальності. Необхідно також торкнутись феномену страху відповідальності, із чим він пов'язаний, чому виникає, як його позбутись, чому відповідальність це завжди про зрілість особистості.

Виконання другого завдання передбачає аналіз поняття відповідальності з точки зору його професійного контексту – в діяльності психолога. Необхідно торкнутись таких аспектів: в чому проявляється відповідальність психолога, на що вона не поширюється, як виглядає безвідповідальність психолога в його роботі і діях, де закріплена необхідність дотримуватися професійної відповідальності. Особливо важливо здобувачеві освіти пояснити, по яким критеріям в проявам в поведінці і діяльності психолога можна розуміти ступінь його відповідальності або безвідповідальності, якими можуть бути індивідуальні прийоми та способи формування професійної відповідальності психолога.

Література:

1. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Соколов О. Феномен відповідальності у зарубіжних наукових студіях. Київ : Габітус. Вип. 13. Т. 1. 2020. С. 189–195.

Тема 10. Психологія вибору

Завдання 1. Визначити сутність та психологічні механізми вибору особистості.

Завдання 2. Свобода, вибір та відповідальність: зв'язок між поняттями.

Методичні рекомендації:

Виконання першого завдання передбачає аналіз поняття вибір з різних точок зору: з філософської, психологічної, юридичної тощо. Для здійснення повного аналізу цього питання здобувачеві необхідно визначити психологічні механізми вибору, його значення для розвитку особистості. Важливо також визначити роль інтелектуальної, мотиваційної, емоційної, вольової складових в процесі вибору особистості.

Друге завдання передбачає аналіз та співставлення таких понять, як свобода, вибір та відповідальність. Необхідно проаналізувати, що таке свобода, які психологічні концепції існують з приводу свободи, що таке відповідальність, як вона формується, які можуть бути причини або складнощі у формуванні відповідальності в онтогенезі. Важливо також пояснити, що таке свобода вибору, чи дійсно сучасна людина має свободу вибору в контексті впливу на неї своїх власних потреб та ситуативних факторів. Доречно було б додати до аналізу погляд на свободу Е. Фромма.

Література:

1. Панок В., Чаплак Я, Андреева Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультації : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка,

І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

2. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

Змістовий модуль 5. Напрямки діяльності психолога.

Тема 11. Психодіагностика як напрямок діяльності психолога

Завдання 1. Історія і основні задачі психодіагностики.

Завдання 2. Характеристика основних підходів психодіагностики.

Методичні рекомендації:

Виконання першого завдання повинно включати визначення психодіагностики, історію її виникнення як напрямку діяльності психолога та як окремої галузі, пов'язаної із розробкою та створенням психодіагностичних методів та методик. Крім цього важливо також зазначити основні задачі, які вирішує психодіагностика, пояснити, яким чином психолог може здійснювати психодіагностику в роботі з клієнтом під час психологічного консультування.

Друге завдання передбачає визначення методу, методики, різновидів психодіагностичних підходів щодо методів дослідження: об'єктивний підхід (приклади методик, пояснення їх об'єктивних критеріїв валідності та надійності), суб'єктивний підхід (приклади методик і їх характеристика), проєктивний підхід (особливості підходу, приклади методик, їх особливості застосування, переваги та недоліки). Здобувачеві необхідно пояснити різницю між цими підходами, як в дослідженні грамотно використовувати методи і методики, чому під час проведення психодіагностики важливим є будь-який етап, починаючи із мети дослідження і до самої інтерпретації результатів, які помилки можуть виникати пізніше час діагностування клієнта і як їх подолати. Також важливо пояснити, як психодіагностика може застосовуватись в груповій та індивідуальній роботі психолога із людьми.

Література:

1. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

2. Панок В., Чапак Я, Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультування : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

3. Поліщук С. Методичний довідник з психодіагностики. Київ : Університетська книга, 2020. 440 с.

4. Психодіагностика : курс лекцій з дисципліни для студентів заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ; уклад. І. Корнієнко, О. Воронова. Мукачево : МДУ, 2019. 41 с. URL: http://dSPACE.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/3433/1/Kornienko_%20Psychodiagnostics_%20course_%20of_%20lectures.pdf

Тема 12. Поняття та сутність психокорекції

Завдання 1. Історія виникнення психокорекції.

Завдання 2. Характеристика основних різновидів психокорекції.

Методичні рекомендації:

Перше завдання вимагає від здобувача аналізу основних історичних етапів виникнення психокорекції як напрямку діяльності психолога, необхідність психокорекції як специфічного психологічного втручання, характеристика її основних задач. Здобувачеві також необхідно визначити кваліфікаційні вимоги для здійснення психокорекційної допомоги, сферу відповідальності спеціаліста та приклади запитів та проблем клієнтів, які звертаються до спеціаліста по психокорекції.

Готуючи відповідь на друге завдання, важливо визначити поняття норми, вікової норми в психології, що означає невідповідність нормі. Також здобувач повинен проаналізувати основні різновиди психокорекції в залежності від змісту та підходу, а саме: різницю між симптоматичною та каузальною психокорекцією, характеристику різновидів психокорекції: пізнавальної, поведінкової, емоційної сфери особистості тощо.

Література:

1. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник. Київ : Університетська книга, 352 с.

2. Панок В., Чапак Я, Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультації : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

3. Осика О., Осика О. Теорія і практика психокорекційної роботи : навч. посібник. Слов`янськ : Донбасський національний педагогічний університет, 2016. 111 с. URL: <https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2016/NMR/posibniki/PRPSH/Teoria%20i%20praktika%20psixokorekciynoi%20roboti.pdf>

Тема 13. Психологічне консультування та психотерапія

Завдання 1. Сутність психологічного консультування

Завдання 2. Поняття психотерапії, її задачі та види.

Методичні рекомендації:

Перше завдання треба виконувати, аналізуючи наступні аспекти: поняття психологічного консультування, прийоми та різновиди консультування, правила першої зустрічі із клієнтом, поняття та сутність процесу контрактування, динаміка та особливості самого процесу консультування, його етапи, тривалість консультування, також важливо зазначити особливості взаємодії психолога і клієнта в форс-мажорних обставинах, у випадку необхідності переривання допомоги. Здобувачеві важливо визначити критерії завершення психологічного консультування.

Для виконання другого завдання необхідно проаналізувати поняття психотерапії, її відмінність від консультування, різновиди психотерапевтичних

напрямоків, їх загальна характеристика. Студентові важливо наголошувати на сутнісній різниці між цими двома способами психологічної роботи, а також кваліфікаційних вимогах до психолога та психотерапевта в Україні. Важливо звернути увагу на те, якою є різниця в запитах клієнтів для роботи психолога чи психотерапевта.

Література:

1. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.
2. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.
3. Яблонська Т., Булатевич Н. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Psychological journal*. № 5 (15). 2018. С. 237–251
4. Булах І., Кузьменко В., Помиткін Е. та ін. Консультативна психологія : підручник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482. с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34686/Bihun%20N.%20I.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Змістовий модуль 6. Сутність професіоналізму особистості

Тема 14. Феномен професіоналізму

Завдання 1. Поняття, функції та критерії професіоналізму.

Завдання 2. Моделі професійної діяльності психолога.

Методичні рекомендації:

Для підготовки до виконання першого завдання студентів потрібно визначити поняття «професіоналізм» як універсальне поняття стосовно будь-якої професії, тобто широкому контексті. Крім цього необхідно проаналізувати основні функції професіоналізму, пояснюючи їх розвиток в професійній діяльності. Також завдання передбачає повну характеристику основних компонентів професіоналізму, їх особливості та способи формування. Необхідно розглянути критерії професійної продуктивності, професійної ідентичності та професійної зрілості: особливості їх формування, прояву, значення в професійній діяльності. Професіоналізм – явище системне і багатокomпонентне, тому при його аналізі здобувачеві освіти важливо характеризувати його з точки зору різних підходів, зупиняючись на суттєвих відмінностях і характеристиках.

Виконання другого завдання повинно включати в себе аналіз будь-якої моделі професійної діяльності психолога, із урахуваннями необхідних вимог до особистісних якостей, знань та навичок психолога. Також студентів важливо пояснити чому не кожна людина може бути хорошим психологом, які можуть бути протипоказання до цієї діяльності. Розгляд моделі професійної діяльності психолога доречно також поєднати із розглядом поняття соціальної та психологічної зрілості. Крім того, готуючись до виконання цього завдання, студентів варто визначити поняття компетентність та компетенція, в чому між ними різниця, як вони проявляються, а також сутність та особливості явища зверхкомпетенції.

Література:

1. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Паркулаб О., Шпет Я. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 8. С.125–131
3. Яблонська Т., Булатевич Н. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Psychological journal*. № 5 (15). 2018. С. 237–251

ПИТАННЯ ДЛЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ ЗНАТЬ І ПОВТОРЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ КУРСУ:

1. Особливості предмету психологічної науки на відміну від інших наук.
2. Основні історичні етапи формування психології.
3. Поняття психіки. Етапи формування психічного відбиття.
4. Основні положення теорії психічного відбиття.
5. Поняття та характеристика психічних процесів особистості.
6. Поняття психічних властивостей та якостей особистості, їх різновиди.
7. Наука, її сутність, особливості, практичні завдання.
8. Поняття побутової та наукової психології. Критеріальні відмінності наукової психології від побутової: загальність-конкретність.
9. Продуманість-інтуїтивність, культурний рівень та способи перевірки суджень як критерії різниці.
10. Відповідальність-безвідповідальність. Основні завдання психології як науки.
11. Історія створення етичного кодексу. Характеристика основних принципів і положень етичного кодексу: принцип компетентності та об'єктивності.
12. Характеристика принципів поваги до клієнта та конфіденційності. Виключення із принципу конфіденційності.
13. Принцип ненанесення шкоди.
14. Процедурні норми: контракування, особливості роботи із родиною (парою).
15. Правила проведення та висвітлення результатів досліджень психологом.
16. Етичні принципи стосунків між психологом та клієнтом.
17. Особливості завершення сумісної роботи, показання до завершення. Переривання допомоги.
18. Поняття самоорганізації та її значення.
19. Основні правила самоорганізації студента: ефективне слухання. Прийоми ефективного слухання.
20. Конспектування, робота з першоджерелами. Академічна доброчесність.
21. Поняття та сутність критичного мислення.
22. Поняття тайм-менеджменту. Основні принципи тайм-менеджменту.
23. Етапи тайм-менеджменту.
24. Мета діяльності студента і його мотиви.

25. Прокрастинація: причини і способи подолання.
26. Техніки тайм-менеджменту.
27. Поняття відповідальності. Зміст та функції відповідальності.
28. Компоненти відповідальності та їх характеристика.
29. Різновиди відповідальності.
30. Особливості формування відповідальності.
31. Вибір, свобода вибору та відповідальність.
32. Відповідальність психолога.
33. Сутність психодіагностики, її задачі та класифікація підходів.
34. Об'єктивний підхід в психодіагностиці: сутність, поняття валідності та надійності методу, приклади методик.
35. Суб'єктивний підхід: сутність, особливості, різновиди методів.
36. Проективний підхід: сутність, особливості застосування, характеристика методик, переваги і недоліки підходу.
37. Поняття психологічної корекції та її відмінності від психотерапії.
38. Сутність психологічного консультування, його різновиди.
39. Основні етапи психологічного консультування.
40. Поняття психотерапії, основні напрямки психотерапії.
41. Поняття професіоналізму. Стадії розвитку професіоналізму
42. Функції професіоналізму.
43. Критерії оцінки професіоналізму.
44. Структура професіоналізму.
45. Модель діяльності практичного психолога за Алленом-Абрамовой.
46. Поняття особистісної та соціальної зрілості.

Рекомендована література

Основна:

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
2. Дуткевич Т. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.
3. Магдисюк Л. Основи психологічного консультування : навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
4. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

Додаткова:

5. Баранова С. Особистісна зрілість і відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
6. Бурка Д. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.

7. Етичний кодекс психолога : прийнято на I Установчому з'їзді Тов-ва психологів України 18 груд. 1990 р. Тернопіль, 2006.
8. Євдокімова О. Історія психології : навч. посіб. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 320 с.
9. Іванеко Ю. Дистанційне навчання як засіб розвитку самоорганізації студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. Вип. 49. С. 60–83.
10. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум : навч. посібник. Київ : Університетська книга, 352 с.
11. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
12. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.
13. Панок В., Чапак Я, Андрєєва Я. Основи психологічної допомоги: теорія і практика психоконсультування : навч. посібник ; за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
14. Паркулаб О., Шпет Я. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 8. С.125–131
15. Поліщук С. Методичний довідник з психодіагностики. Київ : Університетська книга, 2020. 440 с.
16. Рос Д. Не читайте цю книжку. Тайм-менеджмент для творчих людей. Київ : Артбукс, 2021. 160 с.
17. Соколов О. Феномен відповідальності у зарубіжних наукових студіях. Київ : Габітус. Вип. 13. Т. 1. 2020. С. 189–195.
18. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.
19. Яблонська Т., Булатевич Н. Етичні виміри діяльності психолога в практиці психологічного консультування. *Psychological journal*. № 5 (15). 2018. С. 237–251

Інформаційні ресурси:

1. Американська психологічна асоціація. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/cou>
2. Булах І., Кузьменко В., Помиткін Е. та ін. Консультативна психологія : підручник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482. с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34686/Bihun%20N.%20I.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Клуб психологів України. URL: <https://psy4you.org/i-oth-code.html>
4. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н., Остапчук В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84274034.pdf>
5. Левенець А. Вступ до спеціальності. Київ : Ін-т крим.-викон. служби, 2015. 26 с. URL:

http://ikvsu.kvs.gov.ua/sites/default/files/imce/navchalnometodichniy_kompleks_vstu_p_do_specialnosti.pdf

6. Москалець В. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/sk/sk814182%20.pdf>

7. Національна спілка психологів України. URL: <https://www.npa-ua.org/>

8. Осика О., Осика О. Теорія і практика психокорекційної роботи : навч. посібник. Слов`янськ : Донбасський національний педагогічний університет, 2016. 111 с. URL: <https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2016/NMR/posibniki/PRPSH/Teoria%20i%20praktika%20psixokorekciynoi%20roboti.pdf>

9. Психодіагностика : курс лекцій з дисципліни для студентів заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ; уклад. І. Корнієнко, О. Воронова. Мукачево : МДУ, 2019. 41 с. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/3433/1/Kornienko_%20Psychodiagnostics_%20course_%20of_%20lectures.pdf

10. Теорія та практика психокорекції особистості : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. ; голов. ред.: О. Сафін; редкол. : І. Вахоцька, О. Дудник, І. Якимчук. Умань : Уманський держ. пед. унт імені Павла Тичини, 2021. 152 с. URL: <https://cutt.ly/hw2O1R46>

11. Чала Ю., Шахрайчук А. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5215029f-3a71-47fc-bfe4-d47fa8bb982e/content>

12. Якимчук Б., Якимчук І. Основи психологічного консультування (лекційний курс) : навч-метод. посібник для студентів спеціальності «Практична психологія». Умань : Уманський держ. пед. університет ім. П. Тичини, 2013. 204 с. URL: <https://cutt.ly/kw2OMFd1>

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Анкетний метод – перелік питань, які дають досліджуваним особам для письмової відповіді. Перевага цього методу в тому, що він дозволяє порівняно легко і швидко отримати масовий матеріал. Недолік же цього методу в порівнянні з бесідою – відсутність особистого контакту з піддослідним, що не дає можливість варіювати характер питань у залежності від відповідей. Питання повинні бути чіткими, ясними, зрозумілими, не повинні вселяти ту чи іншу відповідь. Анкета, що застосовується для збору значущої інформації, складається з таких частин:

1) вступної – містить звернення до досліджуваного, де пояснюється мета дослідження та порядок заповнення бланка;

2) статусної – формулюються запитання, відповіді на які дають уявлення про соціально-демографічну характеристику особи;

3) основної – це питання, що безпосередньо стосуються теми дослідження.

Безсвідоме – частина психіки особистості, ірраціональна по своїй суті. Згідно З. Фрейду, безсвідоме або Воно, або ж Id є джерелом інстинктів, нереалізованих бажань, травм, неусвідомлених потреб, яке в суттєвому ступені впливає на поведінку особистості. Безсвідоме керується принципом задоволення, тобто прагненням миттєвого задоволення власних потреб. Id знаходиться в постійному конфлікті з Super Ego, яке являє собою свідомість і керується принципом реальності, тобто необхідністю узгоджувати можливість задоволення своїх потреб із реальністю і соціальним контекстом.

Валідність методу – відповідність того, що вимірюється даним методом, тому, що він повинен вимірювати. У стандартних вимогах до педагогічних та психологічних тестів валідність визначається як сукупність відомостей про те, відносно яких груп психологічних властивостей особистості можуть виноситися кваліфікаційні судження, а також відомості про міру обґрунтованості останніх на основі тестових оцінок або якихось інших засобів оцінювання. У сучасній психологічній діагностиці валідність розглядається як обов'язкова та найважливіша характеристика методики, що містить відомості про міру узгодженості даних тесту з іншими відомостями про обстежувану особистість (теоретичні сподівання, обсервацію, експертні оцінки, дані інших методик, психологічне значення яких є встановленим, тощо). У сукупність відомостей про валідність також входить судження про достатність обґрунтованості передбачення розвитку психологічної якості, риси чи характеристики особистості, сфери її поведінки. Валідність поділяють на змістовну, критеріальну та конструктивну.

Відповідальність – внутрішня саморегуляція і самодетермінація зрілої особистості, опосередкована ціннісними орієнтаціями, яка виявляється в усвідомленні людиною причин здійснюваних вчинків і їх наслідків та в контролі своєї здатності бути причиною змін в навколишньому світі і власному житті.

Відповідальність громадянська – риса особистості, в котрій поєднані утворення свідомості та самосвідомості, інтегровані всі її психічні функції та взаємодоповнюються чотири компоненти: когнітивний (активізує перебіг інтелектуально-пошукової активності), емоційно-мотиваційний (характеризує готовність діяти у конкретній ситуації та сприяє усвідомленню актуальних громадянських потреб), поведінково-вольовий (забезпечує функціонування конкретної практичної активності, системи ставлень до виконання обов'язків), морально-духовний (продукує самоусвідомлення себе як людини, котра керується, приймає до реалізації та готова розповсюджувати громадянські цінності на фоні власної внутрішньої свободи не лише як суб'єкт цих вартостей, а й як особистість та індивідуальність окремих світоглядних моделей поведінки і діяльності).

Відповідальність професійна – це інтегральна соціально-психологічна характеристика особистості (її властивість чи риса), котра сприяє якісному і

продуктивному виконанню нею професійних зобов'язань й обов'язків, та водночас її готовність відповідати за результати власних зусиль, а також вміння економно й ефективно використовувати час у просторі людських взаємин.

Відповідальність соціальна – репрезентує об'єктивно необхідні взаємовідносини між особистістю, колективом, суспільством та концентрує усвідомлений особистістю загальнозначущий соціальний обов'язок, що передбачає активність суб'єкта, яка змінюється під зовнішнім впливом і переходить у внутрішню відповідальність

Вибір – активність, спрямована на пошук та аналіз альтернатив, диференціацію пріоритетів з подальшим прийняттям рішення. Результат самовизначення. Людина стикається з проблемою вибору тоді, коли в її житті виникає важливий, але суперечливий момент; відбувається активізація мотиваційних, когнітивних, вольових і поведінкових зусиль, що спрямовані на виявлення такої альтернативи, яка, на думку особистості, буде максимально успішною в цій ситуації. Від того, який варіант буде обрано, залежить доля та спосіб життя людини, її життєтворча продуктивність і психологічне благополуччя. Життєвий вибір дозволяє простежити, заради чого вона живе, чого прагне, у який спосіб досягає поставлених цілей. Прийняте рішення змушує людину включатися в певний соціальний контекст, освоювати конкретну систему відносин і види діяльності; сприяє виникненню нових функцій і форм самоефективності особистості.

Вторинна вигода – це безсвідома користь або перевага, яку людина отримує від свого існуючого положення. Вторинна вигода може утримувати людину від змін будь-якого характеру.

Гештальт-терапія – один з напрямків терапії, який допоможе клієнту помічати та усвідомлювати процеси, що відбуваються всередині нього, і плавно відновити цілісне уявлення про себе.

Екзистенційна психотерапія – зосереджена насамперед на тому, щоб допомогти людям визначити та зрозуміти сенс і мету свого життя. Вона також допомагає людям навчитися робити життєвий вибір, який веде до подолання страху перед невідомим, мінімізації тривоги, максимізації сенсу свого існування та посилення своєї автентичності.

Експеримент – це комплексний метод дослідження, при якому відбувається активний вплив на досліджуване явище шляхом створення спеціальних умов (введення експериментальних факторів), що відповідають меті дослідника. Експеримент як науковий метод необхідний для спеціального вивчення окремих питань за участю тих, хто підлягає експерименту. Його реалізація передбачає створення спеціальних умов та груп за певними параметрами, яких потребує гіпотеза. Етапи проведення експерименту:

1. Ідентифікація та формулювання проблеми.
2. Виокремлення та вивчення змінних.
3. Формулювання гіпотез та постановка мети експерименту.
4. Конструювання моделі експерименту, що включає всі елементи, умови й відносини, наприклад: з'ясування вибірки, репрезентативної для цієї популяції; підбір однорідних груп або пар досліджуваних; визначення способів і параметрів

вимірювання результатів експерименту; проведення пошукових випробувань із метою вдосконалення їхніх інструментів та моделей; визначення місця, часу і тривалості проведення експерименту.

5. Проведення експерименту.

6. Обробка експериментальних даних.

7. Кількісний аналіз результатів експерименту, їх наукова інтерпретація, формулювання практичних рекомендацій.

Етичний кодекс – сукупність етичних норм та правил поведінки, які склалися в психологічному співтоваристві, які регулюють його діяльність і сприяють більш ефективному та успішному здійсненню психологами своєї професійної діяльності.

Етичні принципи - принципи професійної діяльності психолога.

Ефективне слухання – спосіб, або набір способів, які направлені на підтримання контакту в процесі спілкування, кращому її розумінню та створенню гарних відносин. Розрізняють два види ефективного слухання, що розрізняються по ситуації їх використання. 1. *Нерефлексивне слухання* - вміння уважно мовчати, не втручаючись в мову співрозмовника своїми зауваженнями (застосовується на етапах постановки проблеми, коли вона тільки формулюється людиною, а також в ситуації, коли мета розмови з боку мовця - «вилив душі», емоційна розрядка). Уважне мовчання - це слухання з активним використанням невербальних засобів: кивків, мімічних реакцій, контакту очей і поз, уважного інтересу. Використовуються також і мовні прийоми типу повторення останніх слів мовця («дзеркало»), вигуків («угу-підтакування»). 2, *Рефлексивне слухання* - це об'єктивний зворотний зв'язок з людиною, який використовується в якості контролю точності сприйняття почутого (використовується в ситуаціях, коли мовець потребує не стільки емоційної підтримки, скільки допомоги при вирішенні певних проблем). В даному випадку зворотний зв'язок дається тим, хто чує в мовній формі через такі прийоми: задавання відкритих і закритих питань по темі розмови (з'ясування), перефразування слів співрозмовника, що дозволяє викласти ту ж думку іншими словами (парафраз), відображення почуттів і резюмування - виклад проміжних і остаточних висновків по бесіді (зазвичай використовується в тривалих розмовах).

Завершення психологічного консультування – етап завершення надання психологічної допомоги клієнту. Показанням до завершення є наявність у клієнта сталих і якісних змін в житті.

Зрілість особистісна – (Особистісна зрілість) як складне структурне утворення, що містить в собі такі характеристики: відповідальність і компетентність в різних сферах діяльності, самостійність, самореалізацію, адекватне самоствердження, цілепокладання, відрізняє соціально зрілу особистість від соціально незрілої.

Зрілість професійна – (Професійна зрілість) властивість суб'єкта праці, що характеризується вищим рівнем особистісного та професійного розвитку і проявляється у високому професіоналізмі, кваліфікації та компетентності, а також у гармонійному розвитку моральних, етичних, культурних, соціальних і професійно-значущих якостей і рис особистості.

Зрілість соціальна – (Соціальна зрілість) стійка якість особистості, що характеризується цілісністю, передбачуваністю, соціальною спрямованістю поведінки в усіх сферах життєдіяльності. Зріла особистість – це особистість, яка активно володіє своїм оточенням, стійкою єдністю особистісних рис і ціннісних орієнтацій і здатна правильно сприймати людей і себе.

Каузальна психокорекція –

Когнітивно-поведінкова психотерапія – тип психотерапевтичного лікування, який допомагає людині визначати та змінювати деструктивні або турбуючі типи мислення, які негативно впливають на поведінку та емоції. Такий різновид терапії направлений на зміну автоматичних негативних думок, які можуть сприяти виникненню та погіршенню емоційних труднощів, депресії, тривоги. За допомогою КПТ ці думки стають спірними, а потім замінюються на більш об'єктивні, реалістичні.

Компетенція – це здатність людини розумітися на вирішенні певного кола питань. Це властивість або якість особистості, потенційна здатність особи справлятися з різноманітними завданнями, сукупність знань, умінь, навичок і способів діяльності особи, які взаємозв'язані між собою, необхідних для здійснення якісної продуктивної діяльності і задані по відношенню до певного кола предметів і процесів. При цьому спостерігається взаємодія когнітивних і афективних навичок, наявність мотивації і відповідних ціннісних настанов.

Конспект – стислий виклад змісту чого-небудь. Конспектування – один із способів навчальної роботи студентів, якій передбачає визначення та виклад найбільш суттєвих змістовних аспектів інформації.

Контрактування – етап отримання від клієнта усвідомленої згоди на роботу із обраним психологом. Цей етап передбачає первинне знайомство психолога із клієнтом, інформування про способи та процес роботи пізніше психологічного консультування і прийняття рішення про подальшу психологічну роботу. Контрактування є важливим етапом, початком сумісної роботи психолога із клієнтом, тому що на ньому також має відбутися усвідомлення сумісної відповідальності як психолога, так і клієнта в процесі подальшої психологічної роботи.

Критичне мислення – це когнітивний процес, який відповідає за здатність людини здійснювати пошук інформації, аналізувати її та приймати рішення на основі цього. Це спрямований процес мислення, метою якого є розв'язання проблем, а сутністю – виконання певних операцій-прийомів: аналізу, синтезу, оцінювання як власних думок та результатів діяльності, так і інформації про думки й діяльність інших. Критичне мислення допомагає набути таких умінь: аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, оцінювати свої думки та сторонні впливи на них, виявляти в них сильні та слабкі аспекти, зважено розглядати різноманітні підходи до проблеми, щоб приймати обґрунтовані рішення щодо неї; формулювати самостійні судження й будувати переконливу аргументацію; здійснювати рефлексію та коригування власної діяльності.

Мета діяльності – бажаний результат діяльності, на який людина спрямовує свої сили і активність. Мета відображає актуальні потреби особистості, її ставлення до себе, своїх можливостей, формує бачення себе в

процесі виконання самої діяльності. Мета має завжди співвідноситись із усвідомленням умов, можливостей, термінів її досягнення. Відповідно задля кращого її досягнення рекомендовано розбивати її на послідовні кроки із своїми актуальними задачами.

Метод – сукупність засобів і прийомів вивчення фактів психічних явищ та проявів психічної діяльності, це шлях дослідження, що виходить із загальних теоретичних уявлень про сутність явища, що вивчається. Методи психологічного дослідження повинні відповідати наступним вимогам: науковий метод перш за все має бути об'єктивним, валідним та надійним. В психології розрізняють основні і додаткові методи дослідження. До основних відносять експеримент та спостереження. До додаткових відносять: опитування, анкетування, бесіду, інтерв'ю, тестування, метод аналізу продуктів творчої діяльності людини.

Методика – конкретний спосіб дослідження.

Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини, причина постановки тих чи інших цілей, сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, які викликають активність людини і визначають її спрямованість. Мотиви завжди формуються на основі потреб особистості. Мотиви завжди пов'язані із діями по реалізації потреб особистості. Мотиви пов'язані не тільки із потребами, але й з емоційною і вольовою сферою поведінки людини, тому зо через мотив людина завжди виражає своє ставлення до будь-чого і має здійснити вольове зусилля для виконання дії.

Надійність методу – характеристика методики, що відображає точність психодіагностичних вимірів, а також стійкість результатів тесту до дії сторонніх факторів. У вузькому (методичному) розумінні надійність є мірою узгодженості результатів тесту, отриманих під час першого і повторного застосування, в одних і тих самих досліджуваних у різний час за допомогою різних, але однакових за характером, наборів тестових завдань або за інших змін умов дослідження. Ступінь надійності залежить від багатьох чинників:

- 1). нестабільність самої властивості, яка тестується (надситуативна тривожність, яка змінюється практично щодня);
- 2). недосконалість створеної діагностичної методики (нечітка або неповна інструкція, неоднорідність завдань, які пропонуються);
- 3). зміна ситуації обстеження (різний час, шумовий фон, втомлюваність, світло);
- 4). різниця у способі надання тесту;
- 5). коливання функціонального стану досліджуваного;
- 6). елементи суб'єктивності у способах оцінювання та інтерпретації результатів.

Наука – динамічна система достовірних, найбільш суттєвих знань про об'єктивні закони розвитку природи, суспільства та мислення, засіб вимірювання та перетворення світу, спеціально організовану діяльність людей.

Наукова психологія – галузь знань про світ, себе, інших людей, явища світу використовуючи науковий підхід, який характеризується: достовірністю, фактичністю, доказами, відповідальністю.

Онтогенез – процес індивідуального розвитку людини протягом її життя.

Опитування – отримання інформації про об'єктивні чи суб'єктивні факти зі слів респондентів (опитуваних), якими є ті, хто навчається, що стосується окремих видів мотивації (наприклад, мотиву досягнення) або певної сукупності мотивів. За допомогою опитування збирають інформацію, джерелом якої є словесне повідомлення, судження опитуваного, ґрунтоване на безпосередній (бесіда, інтерв'ю) або опосередкованій (анкетування) соціально-психологічній взаємодії дослідника й опитуваного.

Першоджерело – оригінальна основоположна праця в певній галузі науки. До прикладів першоджерел з психології можна віднести праці відомих психологів: З. Фройд «Я та Воно», Е. Фромм «Втеча від свободи» тощо.

Побутова психологія – сукупність суб'єктивних, обмежених, стереотипних уявлень про світ, себе, інших людей, явища світу.

Позитивна психотерапія – психодинамічний, конфлікт-центрований метод короткострокової терапії, заснований на гуманістичному баченні природи людини і транскультуральному підході, що активно використовує елементи поведінкової терапії і орієнтований на ресурси людини.

Принципи компетентності – полягає в професійних вимогах до психолога, зокрема: наявність у нього базової психологічної освіти, прагнення до професійного зростання, право погоджуватись на психологічну роботу із тим запитом клієнта, на вирішення якого у нього достатньо досвіду і знань.

Принцип об'єктивності – пояснює, що психолог не може мати і тим більше керуватись в своїй професійній діяльності упередженнями, стереотипами, суб'єктивним ставленням. Принцип об'єктивності стверджує пріоритет рівності кожного клієнта перед психологом насамперед як унікальних і неповторних особистостей.

Принцип поваги до клієнта – принцип, який стверджує пріоритет в роботі психолога щодо поваги до будь-якого клієнта.

Принцип конфіденційності – дотримання норм та правил конфіденційності при індивідуальній, груповій роботі із клієнтом, а також дотримання правила збереження інформації про клієнта під час проведення і висвітлення результатів психологічних досліджень.

Принцип ненанесення шкоди – полягає в тому, що процес і результат психологічної роботи не повинен наносити шкоду соціальному, матеріальному положенню клієнта, його здоров'ю.

Проективні методик – сукупність методик, спрямованих на дослідження особистості й утворених в рамках проективного діагностичного підходу. Поняття проєкції для позначення цих методик, уперше використане Л.Франком (1939р.), заключається у свідомому або безсвідомому перенесенні суб'єктом власних властивостей, станів на зовнішні об'єкти, тобто не зовсім усвідомлене приписування іншим людям, подіям і речам власних думок і почуттів. Слід розрізняти наступні групи проективних методик:

1) конститутивні – структурування, оформлення стимулів, надання їм смислу (тест Роршаха). Суть тесту - стимульний матеріал складається з 10 стандартних таблиць із чорно-білими і кольоровими симетричними

зображеннями. Досліджуваному пропонується відповісти на запитання, що зображено і на що це схоже;

2) конструктивні – створення із оформлених деталей осмисленого цілого (тест Світу). Суть тесту – стимульний матеріал складається з 232 моделей предметів, розподілених у різних пропорціях за 15 категоріями (будинки, дерева, дикі і домашні тварини, літаки, люди у формі і звичайному одязі і т. д.). Моделі невеликі за розміром, виготовлені з дерева або металу і яскраво розфарбовані. Піддослідний на свій розсуд створює із цих предметів те, що автори називали «малий світ». Час не обмежений;

3) інтерпретативні – пояснення якої-небудь події, ситуації (тематичний аперцептивний тест – ТАТ). Суть тесту – стимульний матеріал складається з 31 таблиці: 30 – чорно-білих карт і одна пуста таблиця, на якій піддослідний може зобразити будь-яку карту. У зображеннях, що використовуються, представлені відносно невизначені ситуації, що допускають їх неоднозначну інтерпретацію;

4) патаретичні - здійснення ігрової діяльності в особливо організованих умовах (психодрама). Суть тесту – здійснюється у вигляді імпровізованої театральної вистави, в якій досліджуваний грає роль самого себе або уявної особи;

5) експресивні – малювання на вільну або задану тему (будинки -дерево - людина). Суть тесту – пропонується намалювати будинки, дерева і людину. Потім проводиться детально розроблене опитування;

6) імпресивні – надання переваги одним стимулам (як найбільш бажаним) в порівнянні з іншими (тести Люшера).

Прокрастинація – схильність людини відкладати справи або їх рішення до останнього моменту внаслідок неможливості ухвалити рішення своєчасно.

Професіоналізм – здатність людини систематично, ефективно і надійно виконувати складну діяльність у найрізноманітніших умовах. Професіоналізм людини - це не тільки досягнення їм високих виробничих показників, але і особливості його професійної мотивації, система його прагнень, ціннісних орієнтацій, змісту праці для самої людини.

Професійна зрілість – уміння співвідносити людиною свої професійні можливості і потреби із професійними вимогами, які від нього вимагаються. Сюди входить професійна самооцінка, рівень домагань, здатність до саморегуляції та стресостійкість людини-професіонала

Професійна продуктивність – рівень професіоналізму людини і ступінь його відповідності соціально-професійним вимогам. Цей критерій характеризує такі об'єктивні показники результативності, як кількість та якість виробленої продукції, надійність професійної діяльності тощо.

Професійна ідентичність – значущість для людини професії та професійної діяльності як засобу задоволення своїх потреб та розвитку свого індивідуального потенціалу. Професійна ідентичність оцінюється на основі суб'єктивних показників, включаючи задоволеність працею, професією, кар'єрою, собою.

Професійна компетентність – поєднання психологічних якостей, психічний стан, який дозволяє діяти самостійно і відповідально, як володіння людиною здатністю і умінням виконувати певні трудові функції.

Психологія – наука про закономірності, факти, особливості функціонування психіки, поведінки і діяльності людини. Психологія як наука має низку особливостей: - по-перше, психологія є наукою про найскладніше, що відоме людству, - вона має справу із властивістю високоорганізованої матерії, що називається психікою; - по-друге, завдання психології складніші, ніж будь-якої іншої науки, оскільки тільки в ній зливається об'єкт і суб'єкт пізнання; - по-третє, психологія є однією з наймолодших наук, умовно її становлення як науки пов'язують із 1879 р.; - по-четверте, психологія має унікальне практичне значення для людини.

Психіка – активний процес відображення об'єктивної реальності. Психіка – особлива форма відображення об'єктивної реальності у вигляді відчуттів, уявлень, почуттів, емоцій та інших психологічних явищ. Психіка – це властивість, функція відповідних відділів мозку, де збирається і переробляється інформація про світ

Психічне відбиття – спосіб взаємодії з реальністю, за допомогою якого психіка пізнає, комунікує з оточуючим світом і розвивається.

Психодіагностика – галузь психологічного знання, спрямована на розробку методів розпізнавання індивідуально-психологічних особливостей, яка оперує тестами (стандартизованим мірилом індивідуально-психологічних особливостей) і якісними (не стандартизованими) оцінками особистості.

Психоаналітична психотерапія (психоаналіз) – різновид психотерапії, запропонований З. Фройдом і заснований на психологічній роботі із безсвідомим, задачі якої полягають в усвідомленні витіснених, болючих, незручних, травмуючих переживань, які є корінням психологічних проблем клієнта.

Психологічне консультування – різновид надання психологічної допомоги, основною формою якого є спеціально організована бесіда. На відміну від психотерапії психологічне консультування характеризується меншою тривалістю та іншими характеристиками запитів клієнта.

Психологічна корекція – діяльність, направлена на виправлення особливостей психологічного розвитку, які не відповідають оптимальній моделі, за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу; діяльність, направлена на формування у людини потрібних психологічних якостей для підвищення її соціалізації та адаптації до умов життя.

Психологічні властивості – суттєві і стійкі індивідуально-психологічні особливості людини. Психічні властивості – це ті риси, які, визначаючи спрямованість особистості, її здібності та характер, входять до основної характеристики особистості і складають її психологічне обличчя. Психічні процеси і властивості важко розірвати, вони невід'ємні одні від одних. Психічні процеси, їх індивідуальні вияви залежать від властивостей особистості (наприклад, сприймання – від вразливості), і психічні процеси переходять у властивості особистості в ході діяльності. Індивідуально-психологічні

особливості в емоціях і волі — то вже емоційна збудливість і стійкість, рішучість, ініціативність як властивості особистості. Всі властивості особистості взаємопов'язані і взаємозумовлені, сплетені в одне в конкретній діяльності. Так, здібності в одних випадках можуть породжувати у людини рішучість, в інших — самовпевненість тощо. До психологічних властивостей особистості належать спрямованість особистості, її темперамент, характер і здібності.

Психологічні пізнавальні процеси особистості – психічні процеси, пов'язані із отриманням та переробкою психікою інформації. До них належать: мислення, пам'ять, увага, уява, сприйняття, відчуття.

Психологічні стани особистості – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання. До них належать настрій, стрес, фрустрація тощо. Психічні стани людини характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, взаємозв'язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, крайнім різноманіттям, полярністю

Психотерапія – вид діяльності, спрямований на допомогу людям, які потерпають від психологічних, психічних, психосоматичних та соціальних проблем, використовуючи в своїй роботі психологічні методи. Психотерапія спрямована на зміну особистості, вирішення усвідомлених і неусвідомлених внутрішніх конфліктів, поліпшення якості життя та стосунків з людьми. Це тривалий у часі та систематичний процес, що вимагає регулярних зустрічей. Загальна мета психотерапії полягає в допомозі клієнтам змінити своє мислення і поведінку таким чином, щоб стати щасливішими і продуктивнішими. Це глибока робота з внутрішнім світом.

Самоорганізація – це самокероване, самостійне здійснення цієї діяльності, детермінованої власними пізнавальними мотивами, у найбільш зручний, раціональний з його точки зору спосіб і час виконання.

Свобода – можливість діяти, жити, говорити, керуючись власною волею.

Симптоматична психокорекція –

Спостереження – це систематичне цілеспрямоване, спеціально організоване сприймання предметів і явищ об'єктивної дійсності, які виступають об'єктами дослідження. Спостереження мусить відповідати таким вимогам:

– передбачуваності заздалегідь (спостереження проводиться для певного, чітко поставленого завдання);

– планомірності (виконується за планом, складеним відповідно до завдання спостереження);

– цілеспрямованості (спостерігаються лише певні сторони явища, котрі викликають інтерес при дослідженні);

– вибірковості (спостерігач активно шукає потрібні об'єкти, риси, явища);

– системності (спостереження ведеться безперервно або за певною системою).

Стереотипи – узагальнене, неповне, викривлене уявлення про об'єкт, яке найчастіше виникає в наслідок нестачі інформації про нього. Побутова психологія завжди існує на рівні стереотипів. Сутність механізму стереотипізації полягає у приписуванні різноманітних характеристик через віднесення об'єкта,

що спостерігається, до відомої категорії на підставі протиставлення іншій. В основі стереотипу знаходиться психологічний феномен генералізації, схематизації власного та чужого досвіду. Механізм стереотипізації реалізується через протилежні образи, через антропоморфні зв'язки, через персоніфікацію. Цим пояснюється такий феномен стереотипів, як феномен поляризації, або «чорно-білого мислення». Така спрощеність мислення і сприйняття буденної свідомості допомагає людям орієнтуватися в тих обставинах, де не потрібні серйозні роздуми або індивідуальні рішення.

Тайм-менеджмент – сукупність прийомів і способів управління часом.

Функції психіки – психіка виконує функцію відбиття реальності в сприйнятті людиною, а також комунікативна, пізнавальна, регулятивна, мотиваційна функції. Складність психіки як явища зумовлена тим, що вона є вищим продуктом біологічного і суспільного розвитку живих істот. Складним є і функціональний бік психіки. Вона – спосіб орієнтування організму в навколишньому світі, регулятор поведінки і діяльності в динамічних умовах середовища. Зародження і розвиток психіки пов'язано з еволюційними процесами в природі на стадії виникнення живої матерії. Деякі дослідники вбачають коріння психіки в неживій матерії, інші пов'язують появу психіки з виникненням тварин. Психіка постала у процесі взаємодії найпростіших живих істот з навколишнім середовищем. Завдяки психіці вдосконалювалась регуляція цього процесу, що забезпечувало виживання й життєдіяльність живих істот. Психіка виникла як необхідний механізм сигналізації, орієнтації, організації поведінки живих істот, що поліпшувало умови їхнього життя.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Скрипаченко Тетяна Вікторівна

ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ ТА ОСНОВИ САМООРГАНІЗАЦІЇ В
НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Рецензент: канд. психол. наук, доцент Малина О.Г.

Відповідальний за випуск: канд. психол. наук, доцент Мосол Н.О.

Коректор: Скрипаченко Т.В.