

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА БЕЗПЕКИ НАСЕЛЕННЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТРЕНІНГ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ»

вибірковий освітній компонент

за освітньо-професійними програмами «Екстремальна та кризова психологія», «Робота з персоналом»
підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою психології
діяльності в особливих умовах на
2024- 2025 навчальний рік.

Протокол від 23 серпня 2024 р. № 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни «Тренінг професійної адаптації»

2024 рік

Анотація дисципліни

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «ТРЕНІНГ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ» спрямовані на формування уявлення про професійну адаптацію та її складові в різних психологічних концепціях, особливості надання допомоги молодим спеціалістам, студентам та студенткам, курсантам та курсанткам в процесі включення у професійну спільноту. Отримані знання допомагають розвинути практичні вміння, що забезпечують кваліфіковане виконання своїх професійних обов'язків, психологічну та особистісну готовність до виконання професійних обов'язків в психологічній діяльності.

Даний курс передбачає теоретичне і практичне оволодіння слухачами системою знань про основи професійної адаптації та процедурами нормалізації психологічного стану під впливом виконання посадових інструкцій та комунікації із клієнтами, а також процедурами профілактики можливих кризових реакцій на оточуюче середовище.

Курс передбачає розглянути та засвоїти основні психологічні поняття, що сприятимуть високому рівню професійної компетентності в службовій діяльності. Набуті знання також формують особистість майбутнього професіонала.

Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Фільчук Ірина Юріївна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнко, 8, кабінет кафедри психології діяльності в особливих умовах. Робочий номер телефону 057-707-34-74.
E-mail	IraBeletskaya0245@gmail.com>
Наукові інтереси	- психологічні особливості особистості та поведінки професіонала (в т.ч. майбутнього); - психологія навчання та підготовки спеціалістів до роботи в екстремальних ситуаціях та особливих умовах; - міжособистісні відносини та їх роль в учбовій діяльності студентів та курсантів НУЦЗУ; - професійні здібності.
Професійні здібності	професійні знання і досвід роботи в закладах вищої освіти.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	1. Білецька (Фільчук) І.Ю., Перелигіна Л.А. Активізація мотивації курсантів до учбової та професійної діяльності: Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт зі спеціальності «Професійна освіта». – Харків: УПА, 2019.

	2. Білецька (Фільчук) І.Ю., Боснюк В.Ф. Міжетнічні установки іноземних туристів при сприйнятті України та українців: Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт зі спеціальності «Туризм». – Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 3. Білецька (Фільчук) І.Ю., Ушакова І.М. Гендерні особливості захисних механізмів та копінг-стратегій у майбутніх працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій: Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності: Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Харків: ХНУ ім. Каразіна, 2021. – С. 85-88.
--	---

Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/teacher?id=466>)

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щовівторка з 15.00 до 16.00. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг професійної адаптації» є отримання здобувачами вищої освіти поглиблених знань, умінь і навичок в області професійної адаптації відповідно до сучасних наукових уявлень; виявлення і опрацювання особистісних проблем майбутніх психологів, корекція різних сфер особистості для її гармонізації та адаптації до професійної діяльності.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
Статус дисципліни	вибіркова
Рік підготовки	2-й
Семестр	4-й
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	4
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	120
Розподіл часу за навчальним планом:	

- лекції (годин)	-
- практичні заняття (годин)	40
- семінарські заняття (годин)	
- лабораторні заняття (годин)	
- курсовий проект (робота) (годин)	
- інші види занять (годин)	
- самостійна робота (годин)	80
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	
- підсумковий контроль	диференційований залік

Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування знаннями з дисципліни загальна психологія, анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності.

Результати навчання та компетентності з дисципліни

- досягнення здобувачами вищої освіти таких дисциплінарних результатів навчання:

Дисциплінарні результати навчання	аббревіатура
- самостійно аналізувати літературу з професійної проблематики;	ДРН 1
- використовувати в практичній психологічній роботі теоретичні знання, вміння та навички для досягнення позитивних результатів професійної діяльності;	ДРН 2
- проводити заходи щодо створення сприятливого психологічного клімату, усунення причин дістресів, професійних деструкцій;	ДРН 3
- аналізувати свою професійну діяльність та її результати;	ДРН 4
- відслідковувати особливості прояву особистісних якостей в професійній сфері.	ДРН 5

- формування у здобувачів вищої освіти наступних очікуваних компетентностей:

Очікувані компетентності з дисципліни	аббревіатура
- здатність застосовувати психолого-педагогічні знання у практичних ситуаціях;	ОК 1
- здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати практичну роботу;	ОК 2
- здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики;	ОК 3
- здатність постійно підвищувати рівень своєї професійної компетентності;	ОК 4
- здатність адаптуватися до нових ситуацій та здатність до	ОК 5

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Професійне самовизначення психолога

Тема 1.1. Сутність професійної діяльності психолога. Сутність професійного самовизначення психолога. Поняття про професію, спеціальність, посаду. Типи самовизначення психолога. Проблема надійності професійної діяльності. Етичні регулятори діяльності практичного психолога. Основні етичні принципи в роботі психолога. Міфи про психологію та психологів. Рольові ігри для формування навичок використання етичного кодексу в професійній комунікації.

Тема 1.2. Основні стадії та етапи професійного становлення психолога. Професійна підготовка як фактор професійної адаптації. Сутність і структура професійної адаптації. Об'єктивні і суб'єктивні фактори адаптації. Види і стадії адаптації. Типові помилки в поведінці психолога на початковому етапі адаптації. Індивідуальний стиль професійної діяльності психолога. Сутність кризи в професійному становленні психолога. Формулювання та аналіз гіпотетичних проблем в процесі професійного становлення.

Тема 1.3. Форми та методи діяльності психолога-практика.

Визначення та основні задачі психопрофілактичної роботи. Психогігієна в роботі психолога. Основи психологічної діагностики. Психологічна корекція в роботі психолога-практика. Задачі психологічного консультування. Сутність та основні задачі психотерапії. Групова та індивідуальна форми психологічної роботи. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Проективні методи дослідження як діагностичний та корекційний інструментарій.

Модуль 2.

Формування професійної та особистісної готовності психолога до діяльності

Тема 2.1. Вимоги до професіонала та професійної діяльності психолога на сучасному ринку праці. Поняття про структуру особистості психолога. Найважливіші вимоги до особистості практичного психолога. Стимули і мотивуючі критерії в професійній діяльності. Поняття професійної придатності. Професійно-значущі якості.

Тема 2.2. Самооцінка, самоаналіз і вирішення проблеми готовності до професійної діяльності. Формування самооцінки психолога. Я реальне та Я-ідеальне в структурі особистості психолога. Ситуаційний і особистісний ризик у роботі психолога. Управління особистісними переконаннями. Робота з «субособистостями».

Тема 2.3. Невербальна комунікація як складова ефективної діяльності психолога.

Техніки встановлення і підтримання емоційного контакту із співрозмовником. Психологічна спостережливість. Техніки активного (рефлексивного) слухання. Техніки розвитку думок. Техніки аргументації і контраргументації.

Тема 2.4. Проблеми професійної адаптації психолога. Адаптивність людини і типологія індивідуальності. Технології впевненої поведінки у веденні консультацій. Методи поліпшення адаптації та підвищення результативності. Проблема відповідальності в процесі психологічного консультування. Способи відновлення стану внутрішнього комфорту. Характеристика життєвого шляху особистості психолога. Самовдосконалення як аспект самореалізації. Формування іміджу психолога як умова адаптації. Визначення поняття іміджу.

Тема 2.5. Значення самоорганізації в навчально-професійній діяльності психолога. Планування робочого часу, планування відпочинку, індивідуальні біологічні ритми психолога. Визначення життєвого призначення, постановка цілей, грамотне планування і послідовне виконання заданих дій як критерії успішної професійної адаптації особистості. Основи корекції емоційно-вольової сфери психолога.

Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:

Назви модулів і тем	Форма здобуття освіти (очна (денна))					
	Кількість годин					
	у тому числі					
	усього	лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота
4- й семестр						
Модуль 1						
Тема 1.1.	15		2		13	
Тема 1.2.	12		2		10	
Тема 1.3.	19		8		11	модульна контрольна робота
Разом за модулем 1	46		12		34	
4- й семестр						
Модуль 2						
Тема 2.1.	14		4		10	
Тема 2.2.	16		6		10	
Тема 2.3.	20		8		12	
Тема 2.4.	14		4		10	
Тема 2.5.	10		6		4	модульна контрольна робота

Разом за модулем 2	74		28		46	
Разом	120		40		80	

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1. Професійне самовизначення психолога		
1	Сутність професійної діяльності психолога, етичний кодекс психолога. Рольові ігри для формування навичок використання етичного кодексу в професійній комунікації.	2
2	Основні стадії та етапи професійного становлення психолога.	2
3	Проективні методи дослідження як діагностичний та корекційний інструментарій.	8
Модуль 2. Формування професійної та особистісної готовності психолога до діяльності		
4	Вимоги до професіонала та професійної діяльності психолога на сучасному ринку праці.	4
5	Самооцінка, самоаналіз і вирішення проблеми готовності до професійної діяльності.	6
6	Невербальна комунікація як складова ефективної діяльності психолога.	8
7	Проблеми професійної адаптації психолога	4
8	Значення самоорганізації в навчально-професійній діяльності психолога.	6
	Разом	40

Форми та методи навчання і викладання

В навчальній дисципліні використовуються такі методи навчання і викладання:

- *методи навчання за джерелами набуття знань*: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж); наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження); практичні методи навчання (практична робота);

- *методи навчання за характером логіки пізнання*: аналітичний; синтетичний;

- *методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається*: проблемний виклад; частково-пошуковий;

- *інноваційні методи навчання*: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи;

- *самостійна робота, а саме використання* набутих знань при розв'язанні програмних завдань.

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: дві модульні контрольні роботи, залік, доповіді на практичні заняття, презентації результатів виконаних завдань.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою.

Критерії оцінювання

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, підготовки доповідей, вирішення практичних ситуацій, модульної контрольної роботи тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційованого заліку.

Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Види навчальних занять		Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
I. Поточний контроль				
Модуль 1	лекції	-	-	-
	практичні заняття	5	5	25
	Модульна КР 1	1	10	10
Разом за модуль 1				35
Модуль 2	лекції	-	-	-
	практичні заняття	11	5	55
	Модульна КР 2	1	10	10
Разом за модуль 2				65
Разом за поточний контроль				100
Підсумковий контроль (диференційний залік)				
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

Поточний контроль

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті:

5 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. Граматично і стилістично без помилок оформлений звіт;

4-3 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні граматичні чи стилістичні помилки;

2-1 бала – завдання виконане частково, у звіті допущені незначні помилки.

0 балів – завдання не виконане або у звіті допущені значні помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Модульний контроль:

10 балів – дані відповіді на три питання з дотримуванням всіх вимог до виконання;

9-8 балів – дані відповіді на два питання та виконане іпрактичне завдання із незначними порушеннями;

7-6 бали – вірно дани відповіді на теоретичні запитання з дотримуванням всіх вимог до виконання;

5-4 бали – відповіді дані частково із помилаками;

3-2 бали – дано відповідь поверхнево, що відображує тільки уявлення про знання.

1 бал – дано поверхнево відповідь на одне питання;

0 балів – відповідь відсутня.

Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення останнього семінарського заняття в межах окремого залікового модуля.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з трьох питань. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки

Перелік питань для підготовки до модульних контрольних робіт:

Модуль 1

1. Типи психологічних знань.
2. Психогігієна у роботі психолога.
3. Роль психолога в діяльності ДПО.
4. Основні сфери діяльності практичного психолога.
5. Психологія як професія.
6. Поняття про професію, спеціальність та посаду.
7. Поняття про предмет психології.
8. Основних типи самовизначення та їх відмінності.
9. Відмінності наукової від побутової психології
10. Принципові відмінності психолога – професіонала від психолога – любителя.
11. Становлення професійної психології.
12. Основні передумови становлення професійної психології.
13. Поняття про предмет практичної психології.
14. Предмет і об'єкт психології як науки.
15. Психологія як наука.
16. Місце психології у системі наук.
17. Основні напрямки розвитку зарубіжної психології ХХ століття
18. Загальна характеристика психоаналізу.
19. Сутність екзистенціально - гуманістичної психології.
20. Основні галузі сучасної психології.
21. Загальна характеристика галузей психології.
22. Основні напрямки розвитку вітчизняної психології.
23. Сутність культурно-історичної теорії Л.С. Виготського.
24. Діяльнісний підхід в психології.
25. Сутність роботи психолога – дослідника.
26. Психолог як експериментатор.
27. Основні етичні принципи у роботі психолога.
28. Етичний кодекс психолога.
29. Поняття про філогенез та онтогенез психіки.
30. Психологічна підтримка розвитку як професійно-психологічна діяльність.
31. Соціально-психологічні явища як предмет професійної діяльності.
32. Три рівня задач практичної психології (за Вачковим).
33. Сутність біхевіоризму.
34. Структура наукової та ненаукової психології.
35. Основні поняття психології професійної діяльності.

Модуль 2

1. Психологічний супровід як професійно-психологічна діяльність.
2. Поняття про гештальтпсихологію.

3. Сутність трансперсональної психології.
4. Основні задачі практичної психології освіти.
5. Основні напрямки практичної психології
6. Визначення та основні задачі психопрофілактичної роботи.
7. Основи психологічної діагностики.
8. Психологічна корекція в роботі психолога-практика.
9. Особливості групової та індивідуальної форм роботи практичного психолога.
10. Основні задачі психотерапії в діяльності практичного психолога.
11. Сутність групової психотерапії.
12. Основна мета і задачі психологічного консультування.
13. Психологічний тренінг як напрямок практичної психології.
14. Основні принципи і правила психологічної допомоги сім'ї.
15. Основні задачі психологічної служби в сфері менеджменту.
16. Проблема оцінки ефективності роботи практичного психолога.
17. Найважливіші вимоги до особистості практичного психолога.
18. Професійно значущі риси психолога.
19. Психологічне здоров'я як базова категорія професійної діяльності психолога.
20. Основні задачі психологічної служби в сфері бізнесу і реклами.
21. Орієнтири професійного і особистісного розвитку психолога.
22. Проблеми розвитку психолога - професіонала.
23. Професійна відповідальність психолога.
24. Головний етичний орієнтир у роботі психолога
25. Психологічні організації, видання в Україні та інших країнах.
26. Психологія роботи у сфері цивільного захисту.
27. Поняття про психологічний захист.
28. Етапи професійного розвитку психологів
29. Напрямки діяльності психологічної служби в ДПО.
30. Основи екстремальної психології.
31. Екстремальна підготовка та екстремальна підготовленість.
32. Сутність психології здоров'я.
33. Наукове та ненаукове психологічне знання
34. Міфи про психологію та психологів
35. Сутність психології як професійної діяльності
36. Форми та методи діяльності практичного психолога
37. Психологічний тренінг як метод практичної психології
38. Психологія здоров'я у роботі психолога
39. Загальнолюдські цінності у роботі психолога
40. Значення кризи у розвитку психолога.

Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою

літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізналися, до заняття не допускаються).

3. З навчальною метою під час заняття мобільними пристроями дозволяється користуватися тільки з дозволу викладача.

4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

5. Здобувачі повинні діяти відповідно до політики НУЦЗ України щодо академічної доброчесності.

6. Викладач буде вдячний, якщо здобувач надасть відгук щодо якості навчання та висловіть свої пропозиції з покращення змісту курсу та форм роботи.

7. Інклюзивність навчання - система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципі недискримінації, врахуванні багатоманітностей людини, ефективному залученні та включенні до освітнього процесу всіх його учасників.

8. Дати, коли фіксується виконання або невиконання студентом навчального плану, визначаються графіками сесії.

9. Студентові, який має невідпрацьовані незадовільні оцінки чи пропущені заняття, семестрова середня арифметична оцінка за результатами поточного контролю, виставляється після їх відпрацювання.

10. При модульному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів; самостійне опрацювання тем.

11. Контрольне завдання виконується кожним студентом індивідуально. Самостійність виконання студентом свого завдання та дотримання встановленого порядку проведення контрольного заходу контролюється викладачем.

12. Перескладання позитивних модулів не допускається. Перескладання негативних результатів поточного модульного контролю (чи неявок без поважних причин) дозволяється до настання дати проведення наступного модуля

Рекомендовані джерела інформації

Література

1. Скориніна-Погребна О.В., Чуєшкова В.Д. Способи розв'язання корпоративних конфліктів та емоційного напруження. К.: науковий журнал «Архіваріус», 2019. С. 57 – 61

2. Життєві цінності в уявленнях абітурієнтів та їх батьків в сучасному

українському суспільстві. Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Вип. 4 (38). Одеса, 2015. С. 124-131.

3. Скориніна-Погребна О.В., Дьяченко О. В. Професійно-важливі якості як складова професійної придатності особистості Наукова дискусія: питання педагогіки та психології: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, Україна, 30 листопада – 1 грудня 2018 року). К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2018. Ч. 2. С. 49 – 54.

4. Скориніна-Погребна О.В., Наумік-Гладка К.Г., Трансформаційні ігри та їх роль в практичній психології. Науковий вісник херсонського державного університету серія психологічні науки. випуск 3. том 1. Херсон, 2018. С. 89 -94

5. Скориніна-Погребна О.В., Сидорович К.В. Особливості комунікативної сфери у чоловіків та жінок. The scientific heritage. No 35 2019. P. 33-37

6. Скориніна-Погребна О.В., Лучнікова О.П. Професійний вибір як тенденція до продовження сімейних сценаріїв Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології». Харків, 2017. С. 167-170.

7. Становлення ідентичності фахівця: [монографія]. Г.О. Балл, В.Л. Зливков, С.О. Копилов [та ін.]; за ред. В.Л. Зливкова. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.

8. Остапйовський О.І. Професійна ідентичність особистості: зміст та підходи вивчення. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2013. Випуск 19. С. 533-540.

9. Овдієнко І.М. Тренінг професійного зростання практичного психолога. Вісник Національного університету оборони України. Київ. 3 (46). 2015. С. 220-225

Інформаційні ресурси

1. Освітній YouTube-канал Скориніної-Погребної Ольги Володимирівни.

Режим

доступу:

<https://www.youtube.com/channel/UCyvpTwtrUp8bPks435rSWEw>

2. Електронний каталог бібліотеки НУЦЗУ. Режим доступу: <http://books.nuczu.edu.ua/load.php>

3. Електронний каталог Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/node/554>

Розробник:

викладач кафедри психології
діяльності в особливих умовах

Ірина ФІЛЬЧУК