**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**Філософський факультет**
**Кафедра психології**

**Затверджено**
На засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного
університету імені Івана Франка
(протокол № 11 від 27.01.2025 р.)

Завідувач кафедри психології
_____Грабовська С. Л.

# Силабус з навчальної дисципліни

# «Психологія»,

що викладається в межах ОПП «Середня освіта (Музичне мистецтво)»

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за предметною спеціальністю А4.13 Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво)

галузі знань А Освіта

**Львів 2025**

| | |
|---|---|
| **Назва курсу** | Психологія |
| **Адреса викладання курсу** | Лекційні і практичні заняття відбуваються в аудиторії 27, м. Львів, вул. Валова, 18. |
| **Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна** | Філософський факультет, кафедра психології |
| **Галузь знань, шифр та назва спеціальності** | А Освіта, А4.13 Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво) |
| **Викладачі курсу** | Ничта Наталія Любомирівна, кандидат наук з державного управління, доцент кафедри психології |
| **Контактна інформація викладачів** | Nataliia.nychta@lnu.edu.ua |
| **Консультації по курсу відбуваються** | За попередньою домовленістю консультації відбуватимуться очно у день проведення занять.<br>Або онлайн за покликанням<br>https://us02web.zoom.us/j/4060618111?pwd=aDN0dUtFSUNuTjFxeHZVbXhyZGErUT09<br>(для погодження часу слід заздалегідь написати на електронну пошту викладача) |
| **Сторінка курсу** | Курс: Психологія (Музичне мистецтво) \| ЛНУ<br><br>https://e-learning.lnu.edu.ua/course/view.php?id=6743 |
| **Інформація про курс** | «Психологія» є нормативною навчальною дисципліною циклу професійної та практичної підготовки, яка складена відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (Музичне мистецтво)»<br>https://kultart.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Osvitnia-prohrama-Bakalavrat-014.13-Serednia-osvita-Muzychne-mystetstvo-2020.pdf<br>підготовки бакалавра предметної спеціальності А4.13 «Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво)». Викладання дисципліни передбачено у ІІ семестрі в обсязі 3 кредити (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). |
| **Коротка анотація курсу** | Психологічні знання є невід'ємною складовою підготовки майбутніх фахівців, адже вони допомагають зрозуміти ключові психічні процеси, що впливають на сприйняття, мислення, комунікативні процеси. Вивчення цієї дисципліни дає змогу розібратися, як внутрішні психологічні механізми формують поведінку людини, її соціальні контакти та професійну діяльність. Знання про особливості процесів пам'яті, уваги, мотивації та емоційного стану сприяють розвитку навичок самоконтролю, емоційної компетентності та здатності до саморегуляції.<br>Окремий акцент у курсі зроблено на віковій, педагогічній та соціальній психології, адже ці аспекти є важливими для роботи в освітньому середовищі. В сучасних умовах професіонал будь-якої галузі має розуміти психологічні особливості як окремих людей, |

| | |
|---|---|
| | так і груп, ефективно взаємодіяти з колективом і вирішувати конфлікти. Ці компетенції відіграють важливу роль не лише в освітній сфері, а й у менеджменті, соціальній роботі, медіакомунікації та творчих професіях.<br>Розуміння психологічних закономірностей навчання та діяльності допоможе створювати комфортне навчальне середовище та підвищувати ефективність педагогічної діяльності. |
| **Мета та цілі курсу** | **Мета** – формування у студентів цілісного уявлення про структуру і функціонування психіки людини, розвиток критичного мислення та навичок саморефлексії, що сприятиме можливості ефективніше дбати про власний психологічний стан, розуміти мотиви поведінки та діяльності інших людей, володіти основами психогігієни та психопрофілактики.<br>**Цілі дисципліни**:<br>● Ознайомити студентів з основними поняттями, теоріями та методами психології, необхідними для розуміння психічних процесів і поведінки людини.<br>● Формувати уявлення про когнітивні, емоційні та мотиваційні особливості поведінки, їх вплив на навчальну та професійну діяльність.<br>● Розвинути навички аналізу соціальних взаємодій, зокрема в освітньому середовищі, для створення сприятливого психологічного клімату.<br>● Сприяти розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та навички саморегуляції, зокрема для професійного зростання та роботи з людьми.<br>● Формувати навички ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у професійній діяльності.<br>● Сприяти розвитку критичного мислення та адаптивності до змін у соціокультурному середовищі, що підвищить професійну мобільність у майбутньому. |
| **Література для вивчення дисципліни** | *Основна література*<br>1. Гелловелл Е. М., & Рейті, Дж. Дж. ADHD 2.0: новітня наука та ефективні стратегії для розвитку з розладом уваги та гіперактивності — від дитинства до дорослого життя. 2023. Видавництво «Наш Формат».<br>2. Дамур Л. Емоційне життя підлітків: як виховати зв'язаних, здатних і співчутливих підлітків. 2023. Видавництво «Наш Формат».<br>3. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.<br>4. Загальна психологія. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Підручник. Київ: Каравела, 2019. 464 с.<br>5. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум. Київ: Університетська книга, 2017. 352 с.<br>6. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с. URL: https://surl.li/sviqzp |

7. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с. URL: https://surl.li/ojfctv
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1352/3/psyhol_zd_09.pdf
9. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбов. літ., 2018. 272 с.
10. Партико Т. Б. Загальна психологія. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с. URL: https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/partiko-zag-psih.pdf
11. Психологія / За заг. ред. Т. Б. Партико. Київ: Ін Юре, 2014. 664 с.
12. Пітерсон Дж. Б. За межами порядку. Ще 12 правил життя. 2021. Видавництво «Наш Формат».
13. Роббінс М. Теорія «Let Them»: інструмент, що змінює життя, про який мільйони людей не можуть перестати говорити. 2024. Видавництво «Наш Формат»
14. Савчин М. Загальна психологія: підручник. 2-ге вид. доповн. Київ: ВЦ «Академія», 2018. 344с.
15. Сапольскі Р. М. Визначено: наука життя без вільної волі. 2023. Видавництво «Наш Формат».

*Додаткова література*

1. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2019. 400 с. URL: https://caravela.com.ua/index.php?route=product/product&product_id=50
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006.338 с.
3. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, 2022. С. 92-96. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15 http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf
4. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбов. літ., 2018. 262 с.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Ничта Н. Психологічні чинники готовності особистості до громадської активності та взаємодії з органами державної влади. Ефективність державного управління. Л. : ЛРІДУ НАДУ. 2011. (29).
7. Ничта Н. Л. Психологічний ресурс оптимізації взаємодії місцевих органів виконавчої влади з громадськістю [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з держ. упр.

| | |
|---|---|
| | : спец. 25.00.02 - механізми державного управління / Ничта Наталія Любомирівна. – Львів : ЛРІДУ, 2014. – 20 с.<br>8. Онуфрієва Л. А., Чайковська О.М. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2024. 172 с.<br>9. Онуфрієва Л. А., Чайковська О. М. Психологія міжособистісних взаємин та комунікації: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В., 2021. 128 с.<br>10. Перегончук Н.В., Краєвська Т.С Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. Молодий вчений. № 2(54). 2018. С. 477–479.<br>11. Постилякова Ю.В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ : ЦУЛ, 184 с.<br>12. Штепа О.С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Кам'янець- Подільськ : Аксіома, 2013. С. 782–791.<br>13. Штепа О.С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібник / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 362 с.<br>14. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of reources theory. Applied Psychology: An International Review. 2001. № 50. P. 337–421. |
| **Тривалість курсу** | 90 год. (3 кредити ECTS) |
| **Обсяг курсу** | 90 год, з них 16 год – лекції, 16 год. – практичні заняття і 58 год. – самостійна робота |
| **Очікувані результати навчання** | Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів освіти таких **компетентностей:**<br>*Інтегральна компетентність* (*ІК*)<br>ІК. Здатність розв'язувати складні завдання та практичні проблеми в галузі середньої освіти у процесі навчання музичного мистецтва, що передбачає застосування музичнопедагогічних технологій, інноваційних методів навчання і характеризується системністю і комплексністю організації навчально-виховного процесу в основній(базовій) середній школі.<br><br>*Загальні компетентності(ЗК)*.<br>ЗК1.Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.<br>ЗК2.Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.<br>ЗК3.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичній діяльності.<br>ЗК5.Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, зокрема завдяки використанню інформаційних і комунікаційних технологій.<br>ЗК6.Вміння виявляти, ставити та вирішувати педагогічні |

| | |
|---|---|
| | проблеми.<br>ЗК8. Здатність працювати як автономно, так і у команді.<br>ЗК9. Здатність генерувати нові ідеї, виявляти ініціативу та підприємливість.<br>ЗК10.Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.<br><br>*Спеціальні (фахові компетентності спеціальності (СК)*<br><br>СК3.Здатність до перенесення системи фахових знань у площину навчального предмету музичне мистецтво, структурування навчального матеріалу, проектування та організації власної діяльності.<br>СК5.Здатність демонструвати емоційну чутливість, ціннісне ставлення до музичних творів, здійснювати активне сприймання, відтворювати художньопедагогічне тлумачення змісту творів мистецтва.<br>СК6.Використовувати сучасні інформаційні ресурси у сфері професійної педагогічної діяльності.<br>СК7.Демонструвати обізнаність щодо новітніх принципів та методів педагогічної та музично-психологічної діяльності.<br>СК9. Уміння свідомо обирати шляхи вирішення непередбачуваних проблем у професійній діяльності.<br><br>Результати вивчення навчальної дисципліни уможливлюють реалізацію таких *програмних результатів навчання (ПР):*<br>ПР4. Знати психолого-педагогічні аспекти навчання, виховання та розвитку учнів середньої школи.<br>ПР6. Володіти методами активізації мистецько-творчого розвитку учнів та виховання художньо-обдарованої особистості.<br>ПР7. Знати специфіку педагогічної співпраці з учнівською аудиторією, зокрема володіти музичновиконавською та ораторською майстерністю.<br>ПР8. Знати основні правила безпеки життєдіяльності та забезпечувати охорону здоров'я учнів у навчальновиховному процесі та позаурочній діяльності.<br>ПР11. Виявляти здатність до самоактуалізації, саморозвитку та самокорекції в процесі музичнопедагогічної діяльності. |
| **Ключові слова** | Психологія, когнітивні процеси, мотивація, емоційний інтелект, комунікація, психогігієна, ментальне здоров’я, психотерапія, психокорекція, музикотерапія. |
| **Формат курсу** | Очний. |
| **Теми** | Подано у схемі курсу. |
| **Підсумковий контроль, форма** | Іспит. |
| **Пререквізити** | Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Педагогіка». |
| **Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час** | Проблемно-пошукові методи, групові дискусії та метод «мозковий штурм», аналіз кейсів, психологічні вправи та тести. |

<table>
<tr><td>викладання курсу</td><td></td></tr>
<tr><td>Необхідні обладнання</td><td>Мультимедійний проектор, комп’ютер.</td></tr>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>
Оцінювання відбувається за накопичувальною системою балів за 100-бальною шкалою. Враховуються бали набрані під час усних відповідей, доповнень, додаткових самостійних письмових робіт, підготовки індивідуальних завдань, модульних та письмових робіт під час занять та заліку. Наголошую на недопустимості пропусків та запізнень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов’язаних з навчанням.<br>
В усних відповідях враховується повнота відповіді, здатність до аналізу, власних висновків, активність під час пари у дискусіях, доповненнях, запитаннях, використання візуалізованих матеріалів. Студенти зобов’язані дотримуватися усіх термінів визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.<br>
Детальні вимоги та рекомендації до усіх видів самостійних додаткових робіт буде надано студентам під час занять.<br>
Бали нараховуються за наступним співвідношенням:
<table>
<tr><td colspan="3">Бали виставляє викладач на семінарських заняттях</td><td colspan="2">Бали виставляє лектор</td></tr>
<tr><td>Семінарські / практичні заняття (участь у дискусіях, виконання практичних, самостійних, контрольних робіт тощо)</td><td>Підсумкова робота</td><td>Активність під час лекцій</td><td>Підсумкове тестове завдання</td></tr>
<tr><td>40 балів</td><td>20 балів</td><td>10</td><td>30</td></tr>
<tr><td colspan="4">100 балів</td></tr>
</table>
Підсумкова максимальна кількість балів – 100 (виставляє викладач, який веде семінарські заняття).<br>
Детальніше з критеріями оцінювання можна ознайомитись в положенні про контроль і оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у Львівському національному університеті імені Івана Франка за покликанням https://lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/reg_education-results.pdf<br>
Система переведення ECTS у 100-бальну застосовують таким чином:
<table>
<tr><th colspan="2" rowspan="2">Оцінка за шкалою ECTS</th><th rowspan="2">Оцінка в балах</th><th colspan="3">Оцінка за національною шкалою</th></tr>
<tr><th colspan="2">Екзамен, диференційований залік</th><th>Залік</th></tr>
<tr><td>A</td><td>Відмінно</td><td>90-100</td><td>Відмінно</td><td>5</td><td rowspan="5">Зараховано</td></tr>
<tr><td>B</td><td>Дуже добре</td><td>81-89</td><td rowspan="2">Добре</td><td rowspan="2">4</td></tr>
<tr><td>C</td><td>Добре</td><td>71-80</td></tr>
<tr><td>D</td><td>Задовільно</td><td>61-70</td><td rowspan="2">Задовільно</td><td rowspan="2">3</td></tr>
<tr><td>E</td><td>Достатньо</td><td>51-60</td></tr>
<tr><td>FX (F)</td><td>Незадовільно</td><td>0-50</td><td>Незадовільно</td><td>2</td><td>Не зараховано</td></tr>
</table>
Академічна доброчесність: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність покликань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахуванння викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.<br>
Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до
</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| | використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.<br>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. |
| **Опитування** | Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу |

**ДОДАТОК**

**Схема курсу «Психологічний інструментарій шкільного психолога»**

| *Лекції* | | | *Семінарські та практичні заняття* | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Тиждень / год.*** | ***Форма заняття*** | ***Тема*** | ***Дата семін. / практ*** | ***Форма заняття*** | ***Теми, короткий зміст завдання*** |
| 01.09.25 / 2 год. | Лекц. візуал. | **Вступ до психології.** Предмет психології: еволюція концепцій та сучасні підходи до його визначення. Психіка та психічна діяльність. Структура психічних явищ: психічні процеси, стани, властивості. | 08.09.25 | Семін. / практ. заняття | **Сучасні психологічні знання в умовах глобалізації: їх значення для особистості та суспільства**<br>Мета: знання кола явищ, що вивчаються психологією, етапів її становлення; розвиток уміння аналізувати психічні явища; психічні процеси; психічні стани; розуміти основні характеристики психічних станів; психічних властивостей.<br>*Питання для обговорення*<br>● Психологія як наука, її предмет, завдання.<br>● Етапи розвитку психології.<br>● Місце психології серед інших наук.<br>● Основні галузі психології.<br>● Основні принципи психології.<br>● Головні напрямки в сучасній психології.<br>● Рефлексивне завдання<br><br>Вправа 1. Пригадайте та опишіть ситуації зі своєї шкільної практики, в яких Вчитель проявляє здатність: а) прогнозувати наслідок ситуації, що розгортається; 6) проявляє «тактовність» соціальної дії; в) проявляє здатність змістовного морального впливу на учня або групу Пригадайте та оцініть ситуації, в яких Учень виявляє: а) схильність до зображувальної творчості; 6) схильність до лідерства в групі; в) схильність до глибинного, філософського пізнання явищ світу. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15.09.25 /2 год. | Лекц. дискусія | **Свідомість, як особливий вид психічного відображення.**<br><br>Когнітивні процеси: їх структура та взаємодія у річищі сучасних викликів. Відчуття як джерело інформації про навколишній світ і внутрішні стани людини. Види та властивості сприймання у процесах соціалізації: психологічні аспекти та соціокультурні впливи. Мнемічні процеси. Мислення та прийняття рішень. Аналіз впливу музики на когнітивні функції людини. Рефлексивність. Емоційна складова. | 22.09..25 | Семін. / практ. заняття | **Вплив музики та психічний стан людини та її когнітивні функції**. Мета: аналіз наукової літератури щодо впливу музики та психічний стан людини та її когнітивні функції. Практична рефлексія та саморефлексія<br><br>*Питання для обговорення*<br><br>● Вплив музики на нашу психіку ( почуття, настрій та емоційний стан).<br>● Вплив музики на мозкові хвилі, серцевий ритм, активацію різних областей мозку, пов'язаних з емоціями та когнітивними процесами.<br>● Як різні жанри музики впливають на наші емоції, настрій та фізіологічні показники. (Результати досліджень свідчать про те, що музика може мати як позитивний, так і негативний вплив на наш психічний стан, залежно від контексту та особистих характеристик).<br>● Потенціал музики впливати на наш стан, надавати психологічну підтримку та сприяти загальному самопочуттю.<br>● Широкий спектр музичних жанрів та їх вплив на психіку.<br>● Регулярне використання музики як засобу впливу на психічноме здоров'я та підвищенню якості життя.<br><br>Аналіз джерел:<br>✔ "The Effect of Music on the Human Body and Mind" by Dawn Kent https://search.app/dzwNsNN5sXugjG7V6<br>✔ Як музика впливає на наш мозок та продуктивність – The Ukrainians https://search.app/vybctPqwv4Hue96L6<br>✔ Вплив музики на психічний стан людини: нові дослідження та відкриття |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | https://search.app/8vRa1uS4NQMg4GNg7 |
| 29.09.25 / 2 год. | Лекц. проблемно-орієнт. | **Здоров'я та хвороба. Психологічна норма та патологія: особливості сприйняття та розуміння.**<br><br>Історичний аналіз поняття психічної норми та потології. Підходи до лікування.<br>Здоров'я та хвороба – психологічні критерії. Поняття норми та патології: складові для їх визначення. | 06.10.25 | Семін. / практ. заняття | **Здоров'я та хвороба. Психологічна норма та патологія: особливості сприйняття та розуміння**<br>1. Дискусія:<br>1) "Що таке психологічна норма?" (Мозковий штурм).<br>2)"Чи є межа між психічною нормою та патологією?"<br>**2. Історичний аналіз поняття психічної норми та патології (20 хв)**<br>● Античні уявлення (Гіппократ, Гален: теорія гуморів).<br>● Середньовіччя: демонологічний підхід, інквізиція.<br>● Новий час: виникнення психіатрії як науки (Філіп Пінель, Зігмунд Фрейд, Карл Юнг).<br>● Сучасні біопсихосоціальні моделі.<br>**3. Основні підходи до лікування психічних розладів (15 хв)**<br>● Біологічний (фармакологія, нейрохірургія).<br>● Психоаналітичний (роботи Фрейда, Юнга).<br>● Когнітивно-поведінковий (Аарон Бек, Альберт Елліс).<br>● Гуманістичний (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу).<br>● Соціокультурний підхід (вплив оточення, соціальна адаптація).<br>**4. Психологічні критерії здоров'я та хвороби (20 хв)**<br>● Критерії психічного здоров'я (Ю. Айзенк, В. Франкл).<br>● Визначення межі між нормою і патологією: **клінічні та субклінічні прояви**.<br>**5. Практична частина**<br>● **Кейс-аналіз**: студентам пропонуються короткі описи випадків, вони мають визначити, чи є це нормою чи патологією, аргументувати свою думку.<br>● **Аналіз кінофрагментів**: перегляд коротких сцен із фільмів, де представлені різні психологічні стани (наприклад, "Ігри розуму", "Пролітаючи над гніздом зозулі"), обговорення.<br>**6. Підбиття підсумків (10 хв)**<br>● Обговорення висновків заняття.<br>● Запитання студентам: "Як змінилось ваше розуміння межі між нормою та патологією?"<br>● Рефлексія: "Що було найбільш цікавим/корисним на занятті?"<br>**Домашнє завдання:** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1. Підготувати есе на тему "Де проходить межа між психічною нормою та патологією у сучасному суспільстві?" |
| 13.10.25 / 2 год. | Лекц. бесіда | **Психологічні ресурси особистості. Творчий потенціал та резилієнс.** Особистісні ресурси - як перша сходинка для нашого особистісного та професійного розвитку. Ресурсність – як стан актуалізованих ресурсів, передумова успішного особистісного та професійного розвитку. | 20.10.25 | Семін. / практ. заняття | **Ресурсна особистість: її структура та властивоті.**<br>*Обговорення питань:*<br>● Особистісні ресурси: філософсько-психологічне трактування концепту<br>● Структура психологічних ресурсів<br>● Гендерні особливості прояву психологічних ресурсів особистості.<br>● Поняття особистісної ресурсності<br>● Концепція психологічних ресурсів Р. Лазаруса.<br>● Концепція психологічних ресурсів Е. Фрома<br>● Концепція психологічних ресурсів Н. Рубінштейн.<br>● COR –теорія - «консервування» ресурсів С. Хобролла<br>● Важливість активації особистісних ресурсів для досягнення успіху в професійній діяльності.<br><br>***Завдання 1.*** **Техніки активації ресурсів (10 хв.)**<br><br>**Опис:** Студенти виконують вправу "Ресурсний стан". Вони повинні подумати про ситуацію, коли відчували себе на піку своїх можливостей — коли їхні ресурси були актуалізовані.<br><br>Студенти пишуть враження та відчуття, які вони переживали в цей момент (наприклад, емоції, фізичний стан, впевненість, спокій).Важливо відзначити, як ці відчуття можуть допомогти у професійному житті для подолання труднощів.<br><br>**Обговорення:** Які конкретні техніки можна застосувати для відновлення цього стану у стресових ситуаціях? |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27.10.25 | Лекц. бесіда | **Резильєнтність та життєстійкість**.<br><br>Поняття ризильєнтності. Особистісна резильєнтність. Суспільна резильєнтність. Теоретичні підходи до визначення резильєнтносмті. **Теорія факторів захисту та ризику** (Protective and Risk Factors Theory). **Модель динамічного процесу** (Resilience as a Dynamic Process). Біопсихосоціальна модель. **Позитивна психологія та теорія посттравматичного зростання** (Post-Traumatic Growth) Вікові особливості розвитку резильєнтності. | 03.11.25<br>2 год | Семін. / практ. заняття | **Особистісна та соціальна резильєнтність**<br><br>***Обговорення:***<br>● Що для вас означає поняття "резильєнтність"?<br>● Як ви розумієте термін "життєстійкість"? Чим він відрізняється від резильєнтності?<br>● Чи можна навчитися бути резильєнтним, чи це вроджена якість?<br>● Які чинники впливають на розвиток резильєнтності у людини?<br>● Теорії розвитку резильєнтності. **(Теорія факторів захисту та ризику** (Protective and Risk Factors Theory). **Модель динамічного процесу** (Resilience as a Dynamic Process). Біопсихосоціальна модель. **Позитивна психологія та теорія посттравматичного зростання** (Post-Traumatic Growth)<br>● Як резильєнтність проявляється у суспільстві під час війни, пандемії чи інших криз?<br>● Які риси має резильєнтна громада?<br>● Як можна зміцнювати життєстійкість у колективах чи спільнотах?<br>● Яку роль відіграють підтримка, довіра та взаємодопомога у розвитку резильєнтності?<br>***Завдання 1.*** *Підібрати 10 ефективних вправ для розвитку резильєнтності, законспектувати їх у зошиті, обговорити або практично провести на занятті (10 хв)*<br>*К*ожна вправа повинна мати такі складові:<br>Назва вправи, перелік необхідних для виконання матеріалів (якщо є), опис вправи з покроковими інструкціями, для його віку призначена, рекомендована частота виконання для досягнення максимального ефекту (наприклад, щоденно, тричі на тиждень).<br>*Робота з кейсами (20 хв.)* **Мета:** Аналіз реальних ситуацій, які |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | потребують використання особистісних ресурсів, творчого потенціалу та резилієнсу.<br>**Завдання:** Студенти отримують кейси, в яких потрібно продемонструвати застосування ресурсів і стійкості до стресу. Наприклад:<br><br>● **Кейс 1:** "Ви керуєте командою на роботі, і один із членів команди не виконує свої обов'язки. Як ви будете вирішувати цю ситуацію, використовуючи свої особистісні ресурси та творчий потенціал?"<br>● **Кейс 2:** "Ви стикаєтесь з великим навантаженням на роботі, терміни підтискають, і виникають конфлікти в колективі. Як ви будете управляти своїми емоціями та підтримувати психологічну стійкість?"<br><br>**Обговорення:** В кінці заняття студенти поділяться своїми відповідями та стратегічними підходами до вирішення кейсів, зазначаючи, як вони застосовують резилієнс та особистісні ресурси. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10.11.25<br>2год | Лекц.<br>бесіда | **Актуалізація психологічних ресурсів особистості.**<br><br>**Ресурсні техніки:**Медитація, майндфулнес — для відновлення уваги та енергії; Психологічні практики: візуалізації, афірмації, техніки само підтримки; Спілкування з ресурсними людьми;Навчання та розвиток — як спосіб нарощення впевненості; Фізична активність — тіло теж є ресурс; Креативність, хобі — як джерело енергії та натхнення.<br><br>**Перешкоди на шляху до використання психологічних ресурсів.** | 17.11.25<br>2год | Семін. /<br>практ.<br>заняття | **Техніки актуалізації психологічних ресурсів. Вікові та соціально-психологічні особливості.**<br><br>Завдання: аналіз психологічних ресурсів у фільмі «Життя прекрасне»<br>Мета: дослідити, які внутрішні ресурси допомогли головному героєві зберегти життєстійкість у надзвичайно складних умовах.<br>1. Індивідуальне завдання (письмово):<br>Проаналізуйте образ Гвідо з точки зору психологічних ресурсів. У своїй роботі коротко розкрийте:<br>● Які внутрішні ресурси (психологічні якості, установки, цінності) допомагають йому залишатися життєрадісним та підтримувати сина?<br>● Як він використовує емоційний інтелект, креативність та почуття гумору як способи психологічного захисту?<br>● Яку роль у його стійкості відіграє любов та відповідальність за інших?<br>(Обсяг: 1–1,5 сторінки)<br>2. Роздуми на основі фільму. Обговорення на семінарі.<br>● Чи є Гвідо прикладом психологічної стійкості? Чому?<br>● Які сцени фільму особливо яскраво демонструють мобілізацію внутрішніх ресурсів?<br>● Як ви вважаєте, чи можна навчитися такому ставленню до життя? Які ресурси варто розвивати?<br>3. Творче завдання (на вибір, письмово)<br>● Створіть «карту психологічних ресурсів» героя.<br>● Напишіть короткий щоденниковий запис від імені Гвідо про те, що допомагає йому триматися.<br>● Знайдіть цитати з фільму, які можна вважати внутрішніми опорами героя. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 24.11.25/<br>2 год.<br><br>16 | Лекц. проблемно-орієнт. | **Технології розвитку та відновлення особистісних ресурсів.**<br><br>Стрес та стресостійкість. Типи та види стресу. Ознаки стресу. Саморегуляція та самоконтроль у професійній діяльності. Стрес-менеджмент. Організаційні складові турботи про психічне здоров'я. | 01.12.25<br>2 год | Семін. / практ. заняття | **Психогігієна у нашому житті**<br>*Обговорення питань (40 хв):*<br>● Психогігієна у побуті та професійній діяльності.<br>● Стрес та його вплив на наш організм.<br>● Техніки саморегуляції та самоконтролю. (Практикум)<br>● Стрес-менеджмент: базові компоненти та структури для збереження психічного здоров'я.<br>***Завдання 1: Визначення стресових ситуацій у професійній діяльності (10 хв.)***<br>Студенти отримують перелік типових професійних ситуацій (наприклад, терміни, конфлікти, перевантаження).<br>- Завдання: визначити, які з цих ситуацій можуть викликати стрес, і вказати, який саме тип стресу (позитивний чи негативний) вони можуть викликати.<br>***Завдання 2: Ознаки стресу (10 хв.)***<br>Студенти отримують текст, в якому описуються різні стресові ситуації. Їх завдання — визначити ознаки стресу, які вказують на фізіологічну та емоційну реакцію організму в цих ситуаціях.<br>- Дискусія в групах: Як ці ознаки можна розпізнати в професійному середовищі?<br>***Завдання 3: Вправи на розвиток стресостійкості (10 хв.)***<br>Студенти виконують серію вправ, спрямованих на зниження рівня стресу:<br>- **Дихальні вправи (наприклад, «діафрагмальне дихання»)** — для зняття фізіологічних ознак стресу.<br>- **Ментальна репетиція (візуалізація успішного вирішення стресової ситуації)** — для зміцнення емоційної стійкості.<br>***Завдання 4: Стратегії саморегуляції та самоконтролю (10 хв.)***<br>Студенти працюють в парах, обговорюючи приклади з власного досвіду, де їм вдалося успішно застосувати стратегії саморегуляції. Вони обирають одну стратегію і описують її в контексті професійної діяльності.<br>- Вправа на планування — як вони можуть впровадити ці стратегії в своєму повсякденному житті або роботі. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 08.12.25 / 2 год. | Лекц. проблемно-орієнт. | **Поняття емоційного інтелекту та емоційного менеджменту. Емоційне вигорання та техніки його попередження. Концепція «well -been».**<br>Поняття емоційного інтелекту, його вихідні категорії (емоції, почуття, воля, мотивація) та складові. Емоційна компетентність в умовах інформаційної війни. Технологія емоційного менеджменту. Поняття емоційного вигорання: симптоми, етапи. Техніки попередження емоційного вигорання**. Концепція «well -been».**<br><br>**Підсумковий тест** (20 хв.) | 15.12.25/ 2 год | Семін. / практ. заняття | **Поняття емоційного інтелекту та емоційного менеджменту. Емоційне вигорання та техніки його попередження. Концепція «well -been».**<br>*Обговорення питань:*<br>● Емоційний інтелект, його вихідні категорії (емоції, почуття, воля, мотивація) та основні складові.<br>● Поняття емоційного інтелекту та його зв'язок зі стрес-менеджментом.<br>● Емоційна компетентність<br>● Емоційне вигорання: техніки попередження та самодопомоги.<br>● Аналіз конвенції «well -been». Організаційні складові турботи про психічне здоров'я.<br>***Завдання 1: Роль емоційного інтелекту в управлінні стресом (10 хв.)***<br>Виконання вправи: «Емоційний щоденник» — кожен студент записує свої емоції протягом дня, відзначаючи, коли й чому вони виникли. Після цього обговорюють способи управління емоціями в стресових ситуаціях.<br><br>***Завдання 2: Вправа на емоційний менеджмент (10 хв.)***<br>Студенти працюють в групах, обговорюючи, як можна управляти емоціями в стресових ситуаціях (на прикладі конкретних професійних ситуацій, таких як робота з клієнтами, дедлайни тощо).<br>- Обговорення: Як підтримка психічного здоров'я на робочому місці може вплинути на ефективність та стресостійкість працівників?<br>-<br>***Завдання 3.Мозковий штурм ««Які функції виконує страх / злість / апатія / сум / жаль?» (10хв)***<br>Група ділиться на підгрупи<br><br>***Завдання 4 Дослідження EQ*** **(пройти тестування, написати інтерпретацію результатів).** ***(10хв)*** |
| **Підсумкове завдання**<br>**«Психологічний портрет дослідника в спеціальності»** | | | | | |

Завдання синтезує усі вивчені теми, пов'язані з самооцінкою, мотивацією, емоційним інтелектом, креативним мисленням, когнітивними процесами, та демонструє, як знання психології допомагають фахівцю краще розуміти наукові дослідження та їх авторів.
**Формат роботи:** дослідження можна підготувати у аудіального подкасту ( 5-7 хв.), відео (5-7 хв.), презентації (10-12 слайдів) тощо.
**Оцінювання:** робота оцінюється за глибиною аналізу, чіткістю викладу, використанням психологічних концепцій, і творчим підходом до виконання завдання, дотриманням академічної доброчесності у роботі.
**Опис завдання:**
Піраміда Ділтса, або піраміда логічних рівнів Роберта Ділтса - це концепція, що допомагає зрозуміти сенс дій людини (або компанії) на різних рівнях.
Накресліть свою піраміду, розділіть її на 6 секторів.
Поруч з зображенням піраміди або на окремому аркуші запишіть відповіді на питання до рівнів.
У кожен сектор піраміди запишіть основну узагальнюючу думку щодо вашого персонального рівня і свій висновок. Наприклад, "Оточення: спонукає до зросту/заважає розвитку, знайти кола за інтересами, змінити обстановку у кабінеті/домі, попрацювати над стосунками з... тощо".
Зробіть арт-терапевтичну вправу по завершенню роботи (рекомендація в кінці допису).

<u>І рівень. ОТОЧЕННЯ</u>
"Що я маю?", "Де я перебуваю?", "Хто і що мене оточує?"
В основі піраміди лежить середовище проживання людини. На цьому рівні є все те, що нас оточує: умови життя, люди, з якими ми контактуємо, місце, де ми живемо, що ми зазвичай бачимо, чуємо. Це стосується всіх аспектів життя: матеріальних благ, можливостей, сім'ї.
Питання до рівня:
Яка у мене робота/бізнес (навчання)? Скільки я заробляю?
Хто мої друзі? Які у мене стосунки з близькими, родиною?
Що на цьому рівні потребує моєї уваги, поліпшення?
Які кроки до поліпшення я уже можу зробити та який подальший план скласти?

<u>ІІ рівень. ПОВЕДІНКА, ДІЇ</u>
"Що я роблю?", "Чим займаюся?"
Тут наші дії чи бездіяльність, результати. Цей рівень - це реакція на перший - обставини, середовище проживання.
Результативність і мотиви людини визначають дії, які вона звикла здійснювати та спосіб взаємодії з іншими людьми. Наприклад, якщо ви бажаєте заробляти вдвічі більше, які конкретні дії ви для цього робите? Ви можете зрозуміти щось щодо своєї реальності в тому разі, якщо поставите собі запитання про особисті дії і бажані результати.
Питання до рівня:
Що я роблю на своєму місці (в роботі, стосунках)? Що роблять інші люди з мого оточення?

Чи співпадають мої реальні, а не гіпотетичні дії з очікуваннями?
Які дії, способи комунікації заважають мені досягати бажаного, а які є ефективними?
Які дії я уже можу зробити для поліпшення ситуації, а які спланувати на майбутнє?

III рівень. ЗДІБНОСТІ

"Що я вмію?", "Як я обираю?", "Як я можу впливати на світ?"
Цей рівень стосується стратегії. Він визначає досвід і навички людини, а також її пріоритети, внутрішній ресурс і вміння ним користуватися. На цьому рівні можна розібрати свої установки, які заважають рухатися у своєму розвитку у різних сферах життя.
Людина визначається з тим, на що здатна, це про здатність до розширення і застосування здібностей і навичок для вирішення життєвих питань.
Питання до рівня:
Якими особливими навичками, талантами я володію? Як застосовую їх у різних сферах життя?
Як я ставлюся до людей із мого оточення? Як я проявляюся у стосунках?
Які навички я маю освоїти, які здібності, таланти розвинути для досягнення бажаних результатів?
Які кроки я уже можу зробити у цьому напрямку та який подальший план розвитку скласти?

IV рівень. ЦІННОСТІ ТА ПЕРЕКОНАННЯ
"Що для мене важливо?"
У кожної людини є певні власні внутрішні правила, принципи, установки (свідомі чи несвідомі) які визначають її вчинки та життєвий стиль. Цінності та переконання, як правило, формуються сім'єю, авторитетними людьми, культурним оточенням. На цьому рівні розкриваються шаблони і стереотипи сприйняття, які не дають отримати бажане.
Питання до рівня:
Чому я займаюся тим, чим займаюся?
На кого із мого оточення мені хотілося/хочеться бути схожим? Який стиль життя цієї людини?
Що для мене є цінним у житті (складіть список із 5-10 цінностей у порядку важливості)? Наскільки мої цінності реалізовані та співпадають із способом життя (у роботі, стосунках тощо)?
Які із моїх цінностей потребують уваги на даному етапі життя? Які перші кроки я уже можу зробити для того, щоб мій спосіб життя відповідав моїм цінностям та який подальший план скласти?

V рівень. ІДЕНТИЧНІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ
Хто я? Що мною рухає?
До цього рівня належить самооцінка, самоцінність особистості, усвідомлення свого місця та ролі у світі. Це може включати як ототожнення себе з професією, сімейним станом, релігією тощо, так і охоплювати особистість вцілому.

Усі люди різні: навіть люди, які виховані в однаковому оточенні, мають однакову освіту, схожу шкалу цінностей. Самоідентифікація - важливий чинник успіху в житті.
Питання до рівня:
Хто я? Ким я себе вважаю? Запишіть 5-10 іменників про себе.
Яка моя суть і роль у професії, спільноті, стосунках тощо?
Чи співпадає моє самосприйняття (реальне або бажане) з ролями, способами прояву у професії, спільноті, стосунках?
Які кроки до особистісного самовираження/розвитку я уже можу зробити, щоб зберігати вірність власному "Я" і бути в доброму стосунку зі світом?

VI рівень. МІСІЯ
Заради чого я живу? Що я хочу лишити після себе?
Це найвищий рівень, який стосується сенсу життя і направлений на надособистісні орієнтири людини. Це може бути ставлення до життя і смерті, духовні устремління і цілі, не обмежені лише матеріальними рамками.
Цей рівень допомагає усвідомити важливість і цінність конкретної людини в масштабах світу. Наприклад, японські компанії базуються на засадах цінностей і місії, яка буде актуальною і через 100-200 років.
Питання до рівня:
Яка моя місія? Який внесок я роблю/збираюся зробити у світ?
Куди і з ким я йду у своїй місії? Чи існують спільноти, які мають таку ж місію? Чи належу я до такої спільноти?
Які зовнішні та внутрішні духовні опори я маю, щоб нести свою місію? Що дає мені наснаги та відчуття сенсу життя?
Що уже зараз я можу зробити та який подальший план скласти, щоб відчувати вищий сенс свого життя?
Модель піраміди Ділтса вибудувана таким чином, що кожне наступне запитання розкриває причинно-наслідкову закономірність. За цією схемою ви зможете прослідкувати, на якому рівні знаходиться проблема і давати туди фокус роботи.

3 ПРИНЦИПИ ПІРАМІДИ ДІЛТСА
Жодна проблема не вирішується на тому рівні, де вона виникла. Як правило, щоб виправити поведінку, необхідно внести корективи на рівні або здібностей, або оточення чи навіть місії.
Щоб знайти контакт із іншою людиною, спілкуватися з нею слід на тому рівні, на якому вона спілкується з вами
Будь-які зміни на верхньому рівні впливають на нижній, і навпаки. Коли в людини змінюються цінності, вона змінює своє оточення, поведінку і шукає нові способи досягнення своїх цілей. Змінюючи оточення, людина поступово переймає цінності нового оточення.
Для додаткового арт-терапевтичного ефекту попрацюйте у техніці "Колаж"
Можна скористатися онлайн-програмами або зробити вирізки з журналів
До кожного рівня підберіть картинки, які вам подобаються та відповідають бажаній ситуації.

З'єднайте фрагменти з кожного рівня у одну картину.
Дайте назву картині. Запишіть девіз-побажання.
Для натхнення готову роботу можна повісити на стіну чи поставити на заставку.
Цікавого вам дослідження та саморефлексії