

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/035.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр №1	Арк 1 / 10

ЗАТВЕРДЖЕНО



Вченою радою факультету
педагогічних технологій та
освіти впродовж життя
31 серпня 2023 р., протокол № 11
Голова Вченої ради
Оксана ЧЕРНИШ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 035 «Філологія»
освітньо-професійна програма «Філологія (прикладна лінгвістика)»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра теоретичної та прикладної лінгвістики

Схвалено на засіданні кафедри
психології та соціального забезпечення
28 серпня 2023 р., протокол № 7

Завідувача кафедри психології та
соціального забезпечення
Марина ОКСЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної програми
Людмила МОГЕЛЬНИЦЬКА

Розробник: кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціального
забезпечення ОКСЮТОВИЧ Марина

Житомир
2024-2025 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр №1	Арк 2 / 10

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 03 «Гуманітарні науки»	Нормативна
Модулів – 1	Спеціальність: 035 «Філологія»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		2-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр
		4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3	Освітній ступінь: «бакалавр»	Лекції
		32 год.
		Практичні, семінарські
		16 год.
		Самостійна робота
		42 год.
		Вид контролю: залік

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 53 % аудиторних занять, 47 % самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр №1	Арк 3 / 10

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія» є висвітлення сутності психології; озброєння майбутніх юристів професійними знаннями, необхідними для успішного виконання службових завдань; формування у них практичних навичок і умінь використання методів і засобів психології під час професійної діяльності.

Предметом дисципліни є процес виникнення, становлення й розвитку психіки як особливої форми життєдіяльності; розуміння методологічних принципів і перспектив розвитку психологічної науки в контексті використання основних її засад для особистого і професійного зростання; виховання національно свідомої особистості студента.

Завданнями вивчення дисципліни є:

- а) вивчення загальних положень психологічної науки;
- б) характеристика особистості у спілкуванні, психологія особистості.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних компетентностей, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 035 «Філологія»:

ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

ФК 12. Здатність до організації ділової комунікації.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних

програмних результатів навчання:

ПРН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 4. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

ПРН 18. Мати навички управління комплексними діями або проектами при розв'язанні складних проблем у професійній діяльності в галузі обраної філологічної спеціалізації та нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ-2023
	Екземпляр №1	Арк 4 / 10

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні положення психологічної науки. Психічні процеси, стани та властивості.

Тема 1. Теоретико-методологічні основи психології як науки

Історія розвитку психології. Психологія як наука. Типи психологічних знань. Об'єкт та предмет психології. Рівні психіки та їх зміст. Структура психіки. Методи психології.

Тема 2. Основні напрямки сучасної психології

Етапи розвитку психології як науки. Основні напрямки сучасної психології. Психоаналіз. Індивідуальна психологія. Гуманістична психологія. Когнітивно-поведінкова психологія. Логотерапія. Вітчизняні концепції психічного.

Тема 3. Психологічні пізнавальні процеси: відчуття, сприйняття, мислення.

Відчуття: поняття, види та характеристики. Сприйняття: поняття, функції і характеристики. Мислення: поняття, форми, види. Основні логічні операції.

Тема 4. Психологічні пізнавальні процеси: увага, уява, пам'ять.

Увага: поняття, види, характеристики. Фактори, що знижують увагу. Уявлення: поняття, види та характеристики. Пам'ять: поняття, класифікація, характеристики. Засоби підвищення ефективності запам'ятовування.

Тема 5. Емоційно-вольові процеси. Психічні стани.

Емоції, їх взаємозв'язок із інформацією про ймовірність задоволення потреби. Депресія. Стрес. Дістрес. Афект. Настрій. Фрустрація. Причини виникнення стресу, афекту, фрустрації, депресії. Діагностика емоційних станів. Поняття про волю. Довільні дії та їх особливості. Аналіз складної вольової дії. Основні якості волі. Безвілля, його причини і переборення.

Тема 6. Темперамент та характер як індивідуально-психологічні особливості особистості.

Поняття про темперамент. Типи темпераментів. Основні властивості темпераменту. Фізіологічне підґрунтя темпераменту. Роль темпераменту в діяльності людини. Поняття про характер. Структура характеру. Основні риси типового характеру. Природа характеру. Проблема формування характеру. Акцентуації характеру.

Тема 7. Здібності як індивідуально-психологічні особливості особистості.

Поняття про здібності. Структура здібностей. Різновиди здібностей. Індивідуальні відмінності у здібностях людей та їх природні передумови. Структура здібностей за концепцією чотирьох рівнів духовного розвитку людини.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ-2023
	Екземпляр №1	Арк 5 / 10

Тема 8. Проблема свідомості, мови та мовлення.

Виникнення та історичний розвиток людської свідомості. Поняття про мову та її функції. Фізіологічний механізм мовної діяльності. Різновиди мовлення.

Змістовий модуль 2. Психологія особистості та діяльності. Особистість у спілкуванні.

Тема 9. Психологія особистості.

Поняття про особистість та її структуру. Активність особистості та її джерела. Спрямованість особистості. Розвиток та виховання особистості. Стійкість особистості. Проблема самореалізації. Залежна особистість. Посередня особистість. Зріла особистість. Геній.

Тема 10. Психологічний аналіз діяльності.

Поняття про діяльність. Мета і спонукання до діяльності. Структура діяльності. Засоби діяльності, процес їх засвоєння. Перенесення та інтерференція навичок. Основні різновиди діяльності. Творча діяльність. Діяльність залежної особистості, посередньої, зрілої та діяльність генія.

Тема 11. Стрес. Професійне вигорання та деформація. Ефективні шляхи подолання стресу.

Методи подолання професійного вигорання. Сучасні техніки психокорекції та психотерапії. Самоусвідомлення власного переживання, психологічного механізму захисту. Інсайт. Катарсис. Продовжуваність життя та професійне вигорання психолога. Діагностика рівня стресу. Техніки роботи зі стресом.

Тема 12. Спілкування як психологічний феномен.

Поняття про спілкування. Засоби спілкування. Функції спілкування. Різновиди спілкування. Позиції у спілкуванні за трансактним аналізом Е. Берна.

Тема 13. Психологічний вплив у професійній діяльності фахівця.

Психологічні способи впливу в процесі професійної діяльності. Способи та механізми психологічного впливу. Зараження. Навіювання. Наслідкування. Паніка. Мода. Чутки. Класифікації методів психологічного впливу у професійній діяльності фахівця. Типології стратегій психологічного впливу. Принципи використання методів психологічного впливу у професійній діяльності фахівця.

Тема 14. Конфлікти у професійному спілкуванні фахівця. Управління конфліктами.

Взаєморозуміння у спілкуванні. Конфліктологічна культура фахівця. Джерела виникнення конфліктів у професійній діяльності фахівця. Міжособистісні та внутрішньо особистісні конфлікти у спілкуванні. Конфліктні прояви людини та їх використання у професійній діяльності фахівця. Управління конфліктами та їх вирішення у професійній діяльності фахівця.

Тема 15. Психологія впевненості особистості.

Віра і довіра як основа впевненості особистості. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірних відносин. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Формула психологічної впевненості.

Тема 16. Психологічний захист та самоконтроль особистості у забезпеченні здоров'я.

Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя і

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	<i>Екземпляр №1</i>	<i>Арк 6 / 10</i>

здоров'язберігаючої поведінки. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я. Функції і структура психологічного захисту. Прояви психологічного захисту у спортивній діяльності. Подолання й опанування (переборювання) себе як корекція підсвідомого захисту. Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини. Психічні процеси і самоконтроль. Механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності. Психогігієна та збереження здоров'я людини.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ-2023
	Екземпляр №1	Арк 7 / 10

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі	Кількість годин			
	Всього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Загальні положення психологічної науки. Психічні процеси, стани та властивості.				
Тема 1. Теоретико-методологічні основи психології як науки	4	2	-	2
Тема 2. Основні напрямки сучасної психології	6	2	2	2
Тема 3. Психологічні пізнавальні процеси: відчуття, сприйняття, мислення.	6	2	2	2
Тема 4. Психологічні пізнавальні процеси: увага, уява, пам'ять.	4	2	-	2
Тема 5. Емоційно-вольові процеси. Психічні стани.	4	2	-	2
Тема 6. Темперамент та характер як індивідуально-психологічні особливості особистості.	6	2	2	2
Тема 7. Здібності як індивідуально-психологічні особливості особистості.	8	2	2	4
Тема 8. Проблема свідомості, мови та мовлення.	6	2	-	4
Разом за змістовий модуль 1	44	16	8	20
Змістовий модуль 2. Психологія особистості та діяльності. Особистість у спілкуванні.				
Тема 9. Психологія особистості.	8	2	2	4
Тема 10. Психологічний аналіз діяльності.	8	2	2	4
Тема 11. Стрес. Професійне вигорання та деформація. Ефективні шляхи подолання стресу.	4	2	-	2
Тема 12. Спілкування як психологічний феномен.	6	2	2	2
Тема 13. Психологічний вплив у професійній діяльності фахівця.	4	2	-	2
Тема 14. Конфлікти у професійному спілкуванні фахівця. Управління конфліктами.	4	2	-	2
Тема 15. Психологія впевненості особистості.	8	2	2	4
Тема 16. Психологічний захист та самоконтроль особистості у забезпеченні здоров'я.	4	2	-	2
Разом за змістовий модуль 2	46	16	8	22
Всього	90	32	16	42

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр №1	Арк 8 / 10

5. Темати практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
2.	Тема 2. Основні напрямки сучасної психології	2
3.	Тема 3. Психологічні пізнавальні процеси: відчуття, сприйняття, мислення.	2
6.	Тема 6. Темперамент та характер як індивідуально-психологічні особливості особистості.	2
7.	Тема 7. Здібності як індивідуально-психологічні особливості особистості.	2
9.	Тема 9. Психологія особистості.	2
10.	Тема 10. Психологічний аналіз діяльності.	2
12.	Тема 12. Спілкування як психологічний феномен.	2
15.	Тема 15. Психологія впевненості особистості.	2
Всього		16

6. Завдання для самостійної роботи

Передбачається, що в період вивчення дисципліни студент самостійно розв'язує домашнє завдання, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає 47 % (42 год).

7. Індивідуальне навчання

Метою виконання індивідуальних завдань є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

Під час опанування блоку самостійної роботи студенти мають виконати індивідуальне завдання у вигляді формування словника термінів у сфері психологічної компетентності фахівця у галузі філології.

8. Методи навчання

У процесі викладання даного предмету використовуються:

а) методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (пояснення, інструктаж, розповідь, лекція, робота з підручником; ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження, вправи, практичні роботи);

б) методи стимулювання навчальної діяльності (навчальна дискусія, пізнавальні ігри, створення ситуації інтересу у процесі викладення, створення ситуації новизни, опора на життєвий досвід студента);

в) методи контролю і самоконтролю у навчанні (усний, письмовий, тестовий, самоконтроль і самооцінка).

9. Методи контролю

Поточний контроль, контроль самостійної роботи, модульний контроль, контроль виконання індивідуальних завдань, підсумковий контроль у вигляді заліку.

У дисципліні існує можливість врахування результатів неформальної освіти. За наявності сертифікату, посвідчення чи іншого документу, що підтверджує здобуття знань, компетенцій та результатів навчання з питань, пов'язаних з даною дисципліною, можливе перерахування окремих тем або призначення додаткових балів (не більше

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр №1	Арк 9 / 10

10).

10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота																Су ма
Змістовий модуль №1								Змістовий модуль №2								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	

Шкала оцінювання

За шкалою	Залік	Бали
A	Зараховано	90-100
B	Зараховано	82-89
C		74-81
D		64-73
E	Не зараховано	60-63
FХ		35-59
F	Не зараховано	0-34

11. Рекомендована література

Основна література

1. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 288 с.
2. Гроф С. Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень самості. Львів: Terra Incognita, 2019. – 400 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2018. – 271 с.
4. Мясоїд П. Курс загальної психології. Київ : Алерта, 2021. 496 с.
5. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностаї, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ : Талком, 2018. – 580 с.

Допоміжна література

1. Васильєв Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості: навч. посіб. / Я. В. Васильєв, В. І. Канєвський. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – 88 с.
2. Гнатко М. М. Психокорекція синдрому «психоемоційного вигорання» / Суспільні трансформації: людина, держава, соціум: матеріали доповідей Міжнародної

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 04.01/035.00.1/Б/ОКЗ- 2023
	Екземпляр №1	Арк 10 / 10

науково-практичної конференції (29 жовтня 2020 р.). – Львів: Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2020. – С. 41-45.

3. Іванченко О.С. Особливі аспекти переживання провини та психокорекція провини-риси / Scientific Journal VIRTUS №54, May, 2021. – С. 32-38.

4. Комарек С. Тіло, душа та їхнє спасіння або Нариси про здоров'я, нездоров'я і психосоматику. Львів. – Апріорі, 2021. – 232 с.

5. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Навч. Посібн. Модульнорейтинговий курс. 3-тє вид. – К.: Видавничий дім „Персонал”, 2019. – 544 с.

6. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ, 2019. 216 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Електронна бібліотека Державного університету «Житомирська політехніка»
<http://eztuir.ztu.edu.ua/>

2. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.

3. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.

4. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського
<http://www.nbuv.gov.ua/>.

5. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklib.npu.edu.ua/>.

6. Портал професійних психологів України «У психолога»:
<http://upsihologa.com.ua/>.