МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету права, публічного управління та національної безпеки
_____ Віталій ДАНКЕВИЧ
31 серпня 2026

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Цифрові та дистанційні технології в роботі психолога»

Рівень вищої освіти: *Другий (магістерський)*

Галузь знань: *С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини*
Спеціальність: С4 Психологія
Освітня програма: Психологія

Житомир - 2026

Розробники: Безручук С.Л. к.е.н., доцент, старший викладач кафедри психології

Інформація про викладача

Викладач (-і)	Безручук Світлана Леонідівна
Профайл викладача (-ів)	Лінк на сторінку кафедри на сайті університету: Кафедра психології
Контактна інформація	Bezruchuksl@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	Платформа Moodle університету
Консультації	Очні та онлайн консультації через Zoom, Гугл тімс, Viber щочетверга з 12.00 до 13.00

Робоча програма навчальної дисципліни «Цифрові та дистанційні технології в роботі психолога» затверджена на засіданні кафедри психології
Протокол від "25" серпня 2026 р. № 2
Завідувач кафедри _____ Алла ЛИТВИНЧУК
Погоджено із гарантом освітньої програми «Психологія»
_____ Лариса ЖУРАВЛЬОВА

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) факультету права, публічного управління та національної безпеки
Протокол від 31 серня 2026 р. № 1
Голова НМК _____ Леся ВАСИЛЕНКО

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма</td><td>заочна форма</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Загальна кількість кредитів – 10

годин - 150

змістових модулів – 2</td><td>Галузь знань
С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
_____</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Спеціальність
С4 Психологія</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Рівень вищої освіти:
Перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>10 год.</td><td>2 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>38 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>- год.</td><td>- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>102 год.</td><td>138 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма підсумкового контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Залік -1 семестр</td></tr>
</table>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Цифрові та дистанційні технології в роботі психолога» полягає у формуванні в студентів як теоретичних знань, так і практичних навичок застосування сучасних ІКТ (інформаційно-комунікаційних технологій) для розробки та впровадження інноваційних методів психологічної допомоги у всіх сферах діяльності фахівця (професійній, навчальній, науковій).

Основні завдання, що мають бути вирішені в процесі викладання дисципліни, є :

– сформувати у здобувачів вищої освіти компетентність, необхідну для ґрунтовного розуміння понятійного апарату психологічної допомоги, а також для класифікації та практичного застосування її основних видів і методів;

– сприяти набуттю практичних навичок застосування ІКТ-засобів (інформаційно-комунікаційних технологій) для реалізації різних форм психологічної допомоги;

– розвивати вміння адаптувати класичні психологічні методики та інструменти для ефективного використання в умовах віддаленої роботи.

Передумови для вивчення дисципліни: Загальна психологія, Психологічне консультування з основами психотерапії, Практикум з психоедукції, Психодіагностика.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких **компетентностей:**

а) інтегральної: Здатність в складних умовах трансформацій сучасного суспільства розв'язувати складні завдання та проблеми у сфері психології, що передбачає необхідність комплексного застосування психологічних теорій та методів.

б) загальних (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК11. Здатність будувати та розширювати власні комунікаційні мережі

в) спеціальних (СК): …….

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Р 14. Визначати межі власної професійної компетентності та траєкторію професійного саморозвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати**:

- теоретичні підходи до визначення сутності психологічної допомоги та її змістове розмежування у широкому й вузькому значеннях;
- ключові функції, основні види та форми надання психологічної допомоги;
- етичні норми, професійні стандарти та законодавчі засади здійснення психологічного супроводу;
- сучасні класичні й цифрові методи та техніки надання психологічної допомоги;
- структуру та компоненти психологічної готовності фахівця до надання допомоги;
- засади формування, просування та підтримання професійного іміджу психолога;
- принципи та вимоги до ефективної самопрезентації психолога в інформаційному просторі;
- особливості створення, контент-наповнення та етичної модерації професійного профілю в соціальних мережах;
- етапи розробки, структурування та контентного наповнення персонального вебсайту для надання психологічних послуг;
- інструментарій сервісів Google (Forms, Sheets тощо) для автоматизації психодіагностичних процедур;
- специфіку адаптації та методичні обмеження перенесення проективних методик у формат Google-форм;
- методичні труднощі, ризики та обмеження онлайн-оцінювання, а також шляхи їх подолання;
- методику ведення особистого блогу як інструменту психопросвіти та психоедукації;
- специфіку підготовки освітніх відеоматеріалів, проведення вебінарів та створення контенту для відеоплатформ (YouTube, TikTok);
- засади вебдизайну та принципи верстки друкованих і цифрових психоедукаційних матеріалів у спеціалізованому програмному забезпеченні (Canva, Publisher, InDesign, Adobe Illustrator);
- специфіку, психологічні механізми та алгоритми консультативної допомоги за телефоном довіри;
- особливості, етичні межі та техніки роботи з клієнтом через месенджери (Telegram, WhatsApp, Signal) та електронну пошту;
- можливості й специфіку застосування мобільних застосунків у процесі психологічного консультування;
- техніко-організаційні та психологічні особливості проведення консультацій через відеоплатформи (Zoom, Skype, Google Meet, Facetime, Viber);
- порівняльні характеристики, функціональні можливості та ризики основних платформ для відеоконференцій (Zoom, Teams, Meet) у груповій роботі;

- технологію організації та методику роботи у сесійних залах ("Breakout Rooms") для проведення парних і групових вправ;
- цифровий інструментарій для забезпечення групової арттерапевтичної роботи та створення колективних графічних матеріалів;
- можливості цифрових платформ і програмних рішень для організації дистанційної реабілітаційної роботи;
- критерії індивідуального добору технічного обладнання та програмного забезпечення для забезпечення якісного дистанційного психологічного супроводу.

вміти:

- обирати й застосовувати відповідні види, форми та методи психологічної допомоги відповідно до запиту клієнта й етичних норм;
- формувати цифровий імідж, розробляти самопрезентацію, адмініструвати професійний профіль у соцмережах та персональний вебсайт;
- розробляти онлайн-інструменти психодіагностики в хмарних сервісах Google та мінімізувати ризики дистанційного оцінювання;
- створювати авторські психоедукаційні матеріали (блоги, відео, вебінари, друковану продукцію) у графічних редакторах;
- проводити індивідуальне й текстове консультування через телефон довіри, месенджери, мобільні застосунки та відеоплатформи;
- організовувати дистанційну групову роботу й арттерапію за допомогою сесійних залів, інтерактивних дощок та спеціалізованого ПЗ.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати додатково такі soft skills:

- цифрова грамотність та адаптивність до роботи з новими програмними продуктами, хмарними сервісами й мобільними застосунками;
- критичне мислення та здатність оцінювати валідність, надійність і обмеження онлайн-інструментів оцінювання;
- етичність, відповідальність та дотримання мережевого етикету й конфіденційності під час дистантної взаємодії;
- персональний брендинг та навички якісної професійної самопрезентації й формування цифрового іміджу;
- ефективна вербальна та письмова онлайн-комунікація у відеоформаті, месенджерах і за допомогою електронної пошти;
- стресостійкість, гнучкість та здатність конструктивно реагувати на форс-мажорні й технічні збої під час консультування;
- онлайн-фасилітація, модерація та навички керування груповою динамікою у віртуальному просторі;

- креативність та візуальна грамотність під час розробки й оформлення психоедукаційних матеріалів.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Цифрові да дистанційні технології в роботі психолога

Змістовий модуль 1. Психологічна допомога

Тема 1. Теоретичні основи та сутність психологічної допомоги
1.1. Аналіз наукових підходів; розмежування широкого та вузького змісту поняття.
1.2. Ключові функції психологічної допомоги.
1.3. Основні види психологічної допомоги.
1.4. Форми надання психологічної допомоги.

Тема 2. Принципи та технології психологічної допомоги
2.1. Етичні норми та стандарти надання психологічної допомоги.
2.2. Огляд сучасних методів і технік надання психологічної допомоги.
2.3. Компоненти психологічної готовності до надання допомоги.

Змістовий модуль 2. Цифровий інструментарій та технології психологічної допомоги

Тема 3. Цифровий імідж та самопрезентація психолога
3.1. Формування та підтримання іміджу психолога.
3.2. Принципи оформлення професійної самопрезентації.
3.3. Створення, контент-наповнення та модерація профілю у соціальних мережах.
3.4. Розробка та наповнення вебсайту для надання професійної психологічної допомоги

Тема 4. Інструменти онлайн-психодіагностики
4.1. Використання ресурсів Google (Forms, Sheets, та ін.) у психодіагностичній практиці.
4.2. Можливості Google-форм для адаптації проективних методик.
4.3. Критичний аналіз та подолання труднощів онлайн-оцінювання

Тема 5. Мультимедійні технології психоедукації
5.1. Ведення особистого блогу як сучасної психоедукаційної технології.
5.2. Підготовка власних освітніх відеоматеріалів (TikTok, вебінари, YouTube).
5.3. Веб-дизайн та розробка друкованих психоедукаційних матеріалів (робота в Publisher, Canva, InDesign, Adobe Illustrator)

Тема 6. Дистантне індивідуальне консультування: особливості, переваги, недоліки та можливості

6.1. Специфіка консультативної допомоги за телефоном довіри.
6.2. Робота з клієнтом за допомогою месенджерів (Telegram, WhatsApp, Signal) та електронної пошти.
6.3. Застосування мобільних платформ та додатків в психологічному консультуванні.
6.4. Психологічне консультування за допомогою відеоплатформ (Zoom, Skype, Google Meet, Facetime, Viber та ін.)

Тема 7. Цифрові засоби групової психологічної допомоги
7.1. Специфіка, можливості та ризики платформ для відеоконференцій (Zoom, Teams, Meet).
7.2. Створення та використання "кімнат" для парних або групових вправ (Breakout Rooms).
7.3. Функції, що забезпечують групову роботу з графічними матеріалами (колективний малюнок).
7.4. Огляд можливостей різних платформ для реабілітаційної роботи.
7.5. Індивідуальний підбір обладнання та ПЗ для ефективного дистанційного психологічного супроводу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви модулів та змістових тем	*Кількість годин*											
	Денна форма						*Заочна форма*					
	разом	*В т.ч.*					*разом*	*В т.ч.*				
		л	*п*	*лб*	*інд*	*ср*		*л*	*п*	*лб*	*інд*	*ср*
ЗМ 1. Психологічна допомога												
Тема 1. Теоретичні основи та сутність психологічної допомоги	25	1	4	-	-	20		-	-	-	-	23
Тема 2. Принципи та технології психологічної допомоги	20	1	4	-	-	15		-	-	-	-	23
ЗМ. 2. Цифровий інструментарій та технології психологічної допомоги												
Тема 3. Цифровий імідж та самопрезентація психолога	21	2	4	-	-	15		1	2	-	-	18
Тема 4. Інструменти онлайн-психодіагностики	21	2	4	-	-	15		1	2	-	-	18
Тема 5. Мультимедійні	20	1	4	-	-	15		-	2	-	-	18

технології психоедукації												
Тема 6. Канали дистантного індивідуального консультування	21	1	5	-	-	15		1	2	-	-	18
Тема 7. Цифрові засоби групової психологічної допомоги	20	2	3	-	-	15		1	2	-	-	18
Тема 8. Індивідуальне завдання	2	-	2									
Разом	**150**	**10**	**38**	**x**	**x**	**102**		**4**	**10**	**x**	**x**	**136**

5. Теми практичних/лабораторних занять

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
ЗМ 1. Психологічна допомога		
Тема 1. Теоретичні основи та сутність психологічної допомоги 1. Аналіз наукових підходів; розмежування широкого та вузького змісту поняття. 2. Ключові функції психологічної допомоги. 3. Основні види психологічної допомоги. 4. Форми надання психологічної допомоги.	4	-
Тема 2. Принципи та технології психологічної допомоги 1. Етичні норми та стандарти надання психологічної допомоги. 2. Огляд сучасних методів і технік надання психологічної допомоги. 3. Компоненти психологічної готовності до надання допомоги.	4	-
ЗМ. 2. Цифровий інструментарій та технології психологічної допомоги		
Тема 3. Цифровий імідж та самопрезентація психолога 1. Формування та підтримання іміджу психолога. 2. Принципи оформлення професійної самопрезентації. 3. Створення, контент-наповнення та модерація профілю у соціальних мережах. 4. Розробка та наповнення вебсайту для надання професійної психологічної допомоги	4	2
Тема 4. Інструменти онлайн-психодіагностики 1. Використання ресурсів Google (Forms, Sheets, та ін.) у психодіагностичній практиці. 2. Можливості Google-форм для адаптації проективних методик. 3. Критичний аналіз та подолання труднощів онлайн-оцінювання	4	2
Тема 5. Мультимедійні технології психоедукації 1. Ведення особистого блогу як сучасної психоедукаційної технології. 2. Підготовка власних освітніх відеоматеріалів (TikTok, вебінари, YouTube). 3. Веб-дизайн та розробка друкованих	4	2

психоедукаційних матеріалів (робота в Publisher, Canva, InDesign, Adobe Illustrator)		
Тема 6. Дистантне індивідуальне консультування: особливості, переваги, недоліки та можливості 1. Специфіка консультативної допомоги за телефоном довіри. 2. Робота з клієнтом за допомогою месенджерів (Telegram, WhatsApp, Signal) та електронної пошти. 3. Застосування мобільних платформ та додатків в психологічному консультуванні. 4. Психологічне консультування за допомогою відеоплатформ (Zoom, Skype, Google Meet, Facetime, Viber та ін.)	5	2
Тема 7. Цифрові засоби групової психологічної допомоги 1. Специфіка, можливості та ризики платформ для відеоконференцій (Zoom, Teams, Meet). 2. Створення та використання "кімнат" для парних або групових вправ (Breakout Rooms). 3. Функції, що забезпечують групову роботу з графічними матеріалами (колективний малюнок). 4. Огляд можливостей різних платформ для реабілітаційної роботи. 5. Індивідуальний підбір обладнання та ПЗ для ефективного дистанційного психологічного супроводу.	3	-
Тема 8. Індивідуальне завдання	2	2
Разом за модулем 1 / І семестром	38	10
Всього	**30**	**14**

6. Самостійна робота

Назва теми та види завдань	**Кількість годин**	
	Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні та етичні засади психологічної допомоги Тема 1. Теоретичні основи та сутність психологічної допомоги. 1. Опрацювання наукових підходів до розуміння психологічної допомоги, підготовка структурованого конспекту з розмежуванням широкого та вузького змісту поняття. 2. Аналіз функціонального призначення, видів і форм психологічної допомоги - систематизація матеріалу у формі класифікаційної таблиці. **Кейс для самостійної роботи** 1: «Визначення меж компетенції: коли клієнту потрібна психопрофілактика, консультування чи психотерапія?» - письмове аргументоване обґрунтування.	20	23
Тема 2. Принципи та технології психологічної допомоги Опрацювання етичних норм і професійних стандартів діяльності психолога. Опрацювати проблемні питання щодо етики психолога. Порівняльний аналіз класичних і сучасних методів та технік надання психологічної допомоги (складання порівняльної матриці інструментарію).	15	23

Кейс для самостійної роботи 2: «Етична дилема: дії фахівця у разі загрози розголошення конфіденційної інформації» - аналіз ситуаційного завдання та розробка алгоритму рішень.		
Змістовий модуль 2. Цифровий інструментарій та технології психологічної допомоги **Тема 3. Цифровий імідж та самопрезентація психолога** Аналіз складників професійного іміджу та засад самопрезентації психолога в мережі Інтернет (підготовка структурованого конспекту). Проєктування та розробка власного персонального бренду як фахівця. Створення чекліста оформлення професійного профілю в соціальних мережах і макета персонального вебсайту. **Кейс для самостійної роботи 3**: «Етичні межі самопрезентації: де проходить межа між популяризацією послуг та неетичною рекламою?» Письмове аргументоване обґрунтування на прикладі трьох психологів, які мають свої цифрові сторінки в інтернеті.	15	18
Тема 4. Інструменти онлайн-психодіагностики Опрацювання можливостей хмарних сервісів Google (Forms, Sheets) для автоматизації психодіагностичного процесу - розробка цифрової форми тестової методики. Аналіз методичних і психометричних обмежень дистанційного оцінювання та адаптації проективних методик - складання аналітичної таблиці ризиків. Кейс для самостійної роботи 4: «Забезпечення валідності та надійності даних при проведенні психодіагностичного обстеження в дистанційному форматі» - письмове есе. Заповнити гугл форму за однією з методик і провести опитування, проаналізувати результати.	15	18
Тема 5. Мультимедійні технології психоедукації Опрацювання методів підготовки та ведення авторського психоедукаційного блогу - розробка контент-плану просвітницьких публікацій. Проєктування та створення мультимедійного освітнього контенту - підготовка сценарію освітнього відеоролика (YouTube/TikTok) чи вебінару. **Кейс для самостійної роботи 5**: «Критичний аналіз псевдонаукового психологічного контенту в мережі та алгоритм створення якісного психоедукаційного продукту» — підготовка аналітичного есе. Розробтити друковані і цифрові психопросвітницькі матеріали - розробка інформаційного буклета чи гайда в графічних редакторах (Canva, Publisher, InDesign тощо).	15	18
Тема 6. Дистантне індивідуальне консультування: особливості, переваги, недоліки та можливості Аналіз специфіки та алгоритмів надання консультативної допомоги через телефон довіри - підготовка алгоритму дій у кризовій ситуації. Вивчення особливостей текстового консультування (месенджери Telegram, WhatsApp, Signal та електронна пошта) й використання мобільних застосунків - складання методичного протоколу текстової сесії. Опрацювання техніко-організаційних засад консультування через відеоплатформи (Zoom, Google Meet, Skype) - підготовка чекліста налаштування цифрового кабінету.	15	18

Кейс для самостійної роботи 6: «Особливості встановлення рапорту та вербалізації емпатії у форматі асинхронного (текстового) консультування» — розбір консультативного кейсу.		
Тема 7. Цифрові засоби групової психологічної допомоги 1. Опрацювання функціоналу платформ для відеоконференцій (Zoom, Teams, Meet) та сесійних залів (Breakout Rooms) — створення сценарію інтерактивного групового заняття. 2.Вивчення інструментарію інтерактивних дощок та цифрових графічних засобів для групової арттерапії - розробка комплексу вправ із використанням колективного малювання. 3. Добір матеріально-технічного забезпечення та програмних рішень для дистанційного психологічного супроводу й реабілітації - підготовка специфікації цифрового комплексу фахівця. 4. Кейс для самостійної роботи «Управління груповою динамікою та подолання опору учасників під час онлайн-тренінгу» - аналіз ситуаційного завдання з розробкою дій модератора	5	8
Тема 8. Індивідуальне завдання	10	10
Разом за семестр	102	136
Всього	102	136

7. Методи навчання

Під час вивчення навчальної дисципліни «Цифрові та дистанційні технології в роботі психолога» використовуються словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові, інтерактивні та дослідницькі методи навчання.

До словесних методів належать лекція, пояснення, бесіда, дискусія, обговорення теоретичних положень і результатів психологічних досліджень.

Наочні методи передбачають використання презентацій, схем, таблиць, моделей психічних процесів, відеоматеріалів, ілюстративних прикладів та візуалізації результатів психологічних досліджень.

Практичні методи включають виконання індивідуальних і групових завдань, аналіз психологічних ситуацій, розв’язання кейсів, роботу з психодіагностичними методиками в навчальних цілях, проведення елементів спостереження та простих дослідницьких процедур, підготовку аналітичних таблиць, схем і коротких письмових робіт.

Проблемно-пошукові методи реалізуються через постановку проблемних питань, аналіз суперечливих психологічних явищ, порівняння теоретичних підходів, самостійний пошук пояснень та аргументацію власної позиції.

Інтерактивні методи передбачають роботу в малих групах, мозковий штурм, дискусії, дебати, взаємне рецензування, аналіз кейсів, рольові та ситуативні вправи.

Дослідницькі методи спрямовані на формування навичок пошуку, критичного аналізу та узагальнення психологічної інформації, роботу з науковими

джерелами, аналіз результатів емпіричних досліджень, підготовку мініпроєктів і навчальних дослідницьких завдань.

У межах самостійної роботи застосовуються опрацювання навчальної та наукової літератури, підготовка структурованих конспектів, аналітичних таблиць, схем, есе, доповідей, мініпроєктів, виконання кейсових завдань і самостійний аналіз психологічних ситуацій.

Під час організації освітнього процесу використовуються інформаційно-комунікаційні технології, електронні освітні ресурси, мультимедійні матеріали та цифрові засоби підтримки навчання.

8. Форми контролю і методи оцінювання

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Цифрові та дистанційні технології в роботі психолога» здійснюється відповідно до видів навчальної діяльності та передбачає поточний, модульний і підсумковий контроль, також виконання індивідуального завдання.

Поточний контроль проводиться під час практичних занять і самостійної роботи та передбачає оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу, уміння застосовувати психологічні поняття й закономірності під час аналізу конкретних ситуацій, аргументувати власну позицію, працювати з науковими джерелами та виконувати практичні завдання.

До основних форм поточного контролю належать: усне опитування, участь у дискусіях, виконання практичних і кейсових завдань, аналіз психологічних ситуацій, підготовка структурованих конспектів, таблиць, схем, есе, доповідей, аналітичних записок, мініпроєктів, виконання тестових завдань і коротких письмових робіт.

Модульний контроль здійснюється після завершення відповідного змістового модуля та спрямований на перевірку системності й міцності засвоєних знань, сформованості вмінь аналізувати психічні явища, порівнювати психологічні підходи, застосовувати теоретичні положення до розв’язання практичних завдань. Формами модульного контролю можуть бути письмова контрольна робота, тестування, комплексне кейсове завдання або інша форма, визначена викладачем.

Підсумковий контроль проводиться після завершення вивчення дисципліни у формі, визначеній навчальним планом та освітньою програмою. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного, модульного та підсумкового контролю, а також виконання індивідуальних завдань.

Під час оцінювання враховуються: правильність і повнота відповідей, рівень володіння категоріально-понятійним апаратом психології, здатність

встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, аргументованість висновків, уміння застосовувати теоретичні знання до аналізу психологічних ситуацій, якість виконання самостійних і практичних завдань, самостійність мислення, логічність викладу та дотримання вимог академічної доброчесності.

Оцінювання результатів поточної та модульної роботи здійснюється за 5-бальною шкалою з подальшим урахуванням результатів у загальній системі оцінювання навчальної дисципліни.

У разі виявлення порушень академічної доброчесності результати відповідного виду навчальної діяльності оцінюються згідно з чинними нормативними документами університету. *Політика щодо використання штучного інтелекту* регулюється відповідно до чинних Положень університету.

У разі **відсутності** на практичному занятті з поважних причин, підтверджених відповідними документами, студент повинен виконати завдання, передбачені програмою у вигляді конспекту, скласти усно тему, включаючи:

опрацювання теоретичних питань (конспект), кейси для самостійної роботи, а також виконати завдання, які розглядались на практичному занятті (всі види роботи опрацьовуються самостійно без використання ШІ як основного інструменту, грунтуючись на запропонованому студенту списку літератури). Виконання завдань виконуються *протягом одного тижня після проведеного практичного заняття* (у разі непрацездатності (лікарняного), підтвердженої відповідною довідкою від лікаря, протягом тижня після повернення студентом до навчання).

Результати навчання, здобуті у неформальній та/або інформальній освіті, можуть бути визнані відповідно до встановленого в університеті порядку, за умови підтвердження їх відповідності програмним результатам навчання дисципліни.

9. Питання для підсумкового контролю

Питання для проведення підсумкового контролю (заліку / іспиту)

1. Наукові підходи до визначення поняття «психологічна допомога» та співвідношення його широкого і вузького змісту.
2. Ключові функції психологічної допомоги та їх прояв у практичній діяльності психолога.
3. Класифікація основних видів психологічної допомоги (психопрофілактика, психодіагностика, консультування, психотерапія, психокорекція, психоедукація).

4. Порівняльна характеристика індивідуальної, групової, масової та сімейної форм надання психологічної допомоги.
5. Основні етичні принципи діяльності психолога та специфіка їх дотримання під час надання допомоги.
6. Нормативно-правові та деонтологічні засади оформлення інформованої згоди клієнта на психологічний супровід.
7. Проблема збереження конфіденційності та межі її розкриття у практиці психологічної допомоги.
8. Класифікація сучасних методів і технік психологічної допомоги в межах основних напрямів (психодинамічний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний тощо).
9. Структура та компоненти психологічної готовності фахівця до здійснення допоміжної діяльності.
10. Професійно важливі якості психолога-консультанта та профілактика емоційного вигорання під час надання допомоги.
11. Поняття цифрового іміджу психолога: складники, етапи формування та підтримки в мережі Інтернет.
12. Принципи та етичні норми розробки професійної самопрезентації фахівця в інформаційному просторі.
13. Особливості створення, контентного наповнення та модерації професійного профілю психолога в соціальних мережах.
14. Структура, понятійне наповнення та функціональні вимоги до персонального вебсайту з надання психологічних послуг.
15. Можливості використання інструментів Google (Forms, Sheets) для автоматизації психодіагностичного процесу.
16. Методологічні вимоги та алгоритм адаптації психодіагностичних методик для онлайн-застосування.
17. Специфіка, ризики та обмеження застосування проективних методик у цифровому форматі.
18. Основні труднощі онлайн-оцінювання (проблема ідентифікації, контроль середовища) та шляхи їх подолання.
19. Психоедукація як технологія: мета, завдання, цільові аудиторії та критерії ефективності.
20. Ведення особистого блогу як сучасного інструменту психопросвіти та формування довіри потенційних клієнтів.
21. Специфіка підготовки та проведення освітніх відеоматеріалів і вебінарів (YouTube, TikTok, вебінарні платформи).
22. Особливості візуалізації психологічного контенту та принципи розробки друкованих і цифрових матеріалів у Canva, InDesign, Illustrator.
23. Дистантне психологічне консультування: поняття, класифікація, переваги, обмеження та показання до застосування.
24. Специфіка та методичні прийоми надання екстреної психологічної допомоги за телефоном довіри.

25. Технологія та етичні аспекти проведення текстового консультування через електронну пошту.
26. Робота з клієнтом у текстовому форматі через месенджери (Telegram, WhatsApp, Signal): динаміка сесії та правила листування.
27. Використання мобільних застосунків у психологічному консультуванні як засіб підтримки міжсесійного періоду.
28. Техніко-організаційні та психологічні вимоги до підготовки цифрового кабінету для консультацій через відеоплатформи (Zoom, Google Meet, Skype).
29. Особливості побудови консультативного контакту (рапорту) та вербалізації емпатії в умовах відеозв'язку.
30. Порівняльний аналіз функціональних можливостей платформ Zoom, Microsoft Teams та Google Meet для проведення групової роботи.
31. Специфіка організації та керування груповою динамікою під час дистанційних психологічних занять.
32. Методика використання сесійних залів ("Breakout Rooms") для проведення малогорупових і парних вправ в онлайн-форматі.
33. Застосування цифрових інтерактивних дощок (Miro, Jamboard тощо) для забезпечення групової арттерапевтичної роботи.
34. Можливості використання технології колективного малювання в цифровому середовищі під час психокорекційної роботи.
35. Цифрові інструменти та онлайн-платформи для організації дистанційної психологічної реабілітації.
36. Забезпечення кібербезпеки та захисту персональних даних клієнта під час дистанційного психологічного супроводу.
37. Індивідуальний добір технічного обладнання (гарнітура, камера, освітлення) для якісної відеоконсультативної роботи.
38. Особливості подолання технічних форс-мажорів та збоїв зв'язку під час дистанційної консультативної сесії.
39. Кризове дистантне консультування: алгоритм дій психолога при виявленні суїцидального ризику або гострої травми в онлайн-форматі.
40. Супервізія та інтервізія в системі дистанційного психологічного консультування: специфіка та цифрові формати проведення.

10. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

<table>
<tr><td colspan="8">Поточний та періодичний контроль</td><td rowspan="3">Підсумковий контроль (залік) Т9</td><td rowspan="3">Сума балів</td></tr>
<tr><td colspan="4">Змістовний модуль 1</td><td colspan="3">Змістовний модуль 2</td><td rowspan="2">Індивідуальне самостійне завдання Т8</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>Т5</td><td>Т6</td><td>Т7</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td rowspan="2">5</td><td rowspan="2">5*</td><td rowspan="2">100</td></tr>
<tr><td colspan="7">Контрольна робота за змістовними модулями – 5</td></tr>
</table>

*Примітка: *Залік виставляється автоматично за результатами виконання усіх, передбачених робочою програмою завдань. Він складається, якщо здобувач не погоджу'ться з підсумковим контролем*

Контрольна робота за змістовим модулем здійснюється у формі* ***письмових тестових завдань *після завершення вивчення навчального матеріалу кожного змістового модуля. Тестові письмові завдання для модульних контрольних робіт складаються з 25 тестових завдань і відповідають змісту навчального матеріалу модуля. За кожну правильну відповідь на одне тестове завдання студент отримує 4 бали. Загальний максимальний підсумок становить 100 балів. Отримані бали переводяться за шкалою оцінювання університетською у 5-бальну систему.*

Примітка: лекції не оцінюються

Оцінювання кожного з виконаних практичних завдань здійснюється за такими критеріями:

5 балів – здобувач вищої освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки;

4 бали – здобувач вищої освіти достатньо володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки;

3 бали – здобувач вищої освіти відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки;

2 бал – здобувач вищої освіти не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань;

1 бал – здобувач вищої освіти не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді;

0 балів – здобувач вищої освіти не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Шкала оцінювання: університетська (100-бальна) та національна

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Для іспиту
90-100	Відмінно
75-89	Добре
60-74	Задовільно
менше 60	Незадовільно

11. Політики дисципліни

Політика відвідування та участі в заняттях. Здобувачі вищої освіти мають систематично опрацьовувати навчальний матеріал та брати активну участь у практичних заняттях. Відвідування лекцій не оцінюється. Пропущені практичні заняття опрацьовуються відповідно до визначених викладачем завдань.

Політика виконання практичних і самостійних завдань. Практичні, ситуаційні, кейс-аналітичні та самостійні завдання виконуються відповідно до встановлених вимог і термінів (протягом 1 тижня після пропущеного заняття). Під час виконання завдань здобувач має демонструвати здатність аналізувати запропоновану ситуацію, оцінювати психічний стан, потреби, ресурси та ризики, обґрунтовувати професійні рішення й дотримуватися меж компетентності психолога. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, участь у конференціях, безпекова ситуація, відсутність світла тощо) термін зарахування навчальних завдань може бути подовжений за погодженням із викладачем. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, зараховуються зі зниженням оцінки.

Політика академічної доброчесності. Виконання всіх видів навчальних завдань ґрунтується на принципах академічної доброчесності. Не допускаються академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація та фальсифікація результатів, списування, використання сторонньої допомоги під час контрольних заходів та інші форми академічної недоброчесності.

Під час підготовки письмових робіт усі використані джерела мають бути належним чином зазначені.

Політика використання штучного інтелекту. Інструменти генеративного штучного інтелекту можуть використовуватися як допоміжний засіб для пошуку ідей, структурування матеріалу та мовного редагування, якщо це не суперечить

вимогам конкретного завдання. Здобувач несе відповідальність за достовірність, наукову обґрунтованість та самостійність поданої роботи. Використання ШІ не може замінювати власний аналіз психологічного випадку та обґрунтування професійного рішення.

Використання інструментів генеративного штучного інтелекту здійснюється відповідно до принципів академічної доброчесності та локальних нормативних документів Поліського національного університету. Здобувач вищої освіти несе відповідальність за достовірність, самостійність та обґрунтованість поданих на оцінювання результатів.

Не допускається використання інструментів генеративного штучного інтелекту для створення змісту відповідей, виконання письмових, практичних, індивідуальних та інших видів самостійних робіт, а також генерування змістової частини презентацій. Допускається використання таких інструментів виключно для технічного та візуального оформлення матеріалів за умови обов'язкового зазначення факту їх використання у роботі, поданій на оцінювання.

Політика професійної етики та психологічної безпеки. Під час аналізу кризових і травматичних ситуацій, рольових вправ та обговорення випадків обов'язковими є повага до гідності людини, конфіденційність, недискримінація, дотримання професійних меж і принципу «не нашкодь». Реальні випадки з практики можуть обговорюватися лише в анонімізованому вигляді.

Політика роботи з чутливим змістом. Окремі теми дисципліни стосуються травматичних подій, втрати, горя, суїцидального ризику, насильства та інших психологічно чутливих питань. Навчальна взаємодія організовується з урахуванням принципів психологічної безпеки; здобувач не зобов'язаний розкривати власний травматичний досвід або особисту інформацію під час виконання навчальних вправ.

Політика професійної відповідальності. Відпрацювання методів психологічної допомоги в межах дисципліни має навчальний характер. Здобувачі повинні враховувати межі власної компетентності, ризики для отримувача допомоги та необхідність своєчасної маршрутизації до відповідних фахівців і служб.

Політика неформальної освіти. Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та/або інформальної освіти, можуть бути визнані відповідно до чинних нормативних документів Поліського університету за умови їх відповідності результатам навчання та змісту дисципліни.

Під час оцінювання знань і вмінь здобувачів можуть бути враховані результати навчання, отримані у **неформальній освіті**. Для цього, здобувач освіти,

що має підтвердження про результати навчання у неформальній освіті (сертифікат, диплом чи інший документ), звертається із письмовою заявою в деканат факультету і складає підсумковий контроль предметній комісії. Наявність підтверджуючих документів є підставою для зарахування окремої теми лекційного чи практичного заняття, змістовного модуля чи всього навчального матеріалу дисципліни за умови, що програма неформальної освіти повністю відповідає робочій програмі дисципліни.

Зараховується відповідна кількість годин, здобутих у неформальній освіті, відповідно до документів, що підтверджують її проходження. Одна година неформальної освіти відповідає одній академічній годині навчальної дисципліни. Визнання результатів неформальної освіти здійснюється за умови їх відповідності тематиці та результатам навчання дисципліни. Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається за результатами передбачених робочою програмою контрольних заходів.

12. Ключові терміни навчальної дисципліни

Консультування, психологічне консультування, психологічна допомога, психотерапія, психолог, психотерапевт, психіатр, психологічна допомога у вузькому розумінні, психологічна допомога у широкому розумінні, індивідуальна допомога, групова допомога, сімейна допомога. Етика психолога, конфіденційність, відповідальність, захист інтересів клієнта, етичний кодекс психолога. Імідж психолога, професійна психологічна допомога. Психодіагностика, проективні методики, спеціалізоване програмне забезпечення. Онлайн-консультування, стратегія, Інтернет ресурси, очне психологічне консультування, психолог-консультант

13. Рекомендована література

Основна

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості / Бондаренко О. Ф. - Харків: Фоліо, 1996. -237 с.

2. Горностай П. П. Консультативна психологія: Теорія і практика проблемного підходу. -2-ге вид., перероб. і допов. / П. П. Горностай; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Ніка-Центр, 2025. – 416 с.

3. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. – Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. – 384 с.

Додаткова література:

4. Акименко Ю.Ф. Дистанційне психологічне консультування: відповідь сучасних інформаційних технологій вимогам сьогодення. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія,* 2013. *Вип.* 2. С. 42-45.

5. Афанасьєва Н.Є. Моделі і способи інтернет-консультування фахівців екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2013. Вип. 13. С. 13-21.

6. Василишин О. Онлайн-консультування як сучасна технологія в психологічній практиці. Електронне видання: https://cprpp.mkrada.gov.ua/?p=5119

7. Моргунова, Т. І. (2025, January). Цифрові інструменти для дистанційного консультування в психологічній практиці. *In The 4th International scientific and practical conference "Development of higher education: trends and prospects"(January 28–31, 2025)* Rotterdam, Netherlands. International Science Group. 2025. 250 p. (p. 204).

8. Павлюк М.М., Шепельова М.В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.

9. Фамілярська, Л. Л., & Кльоц, Л. А. Використання цифрових платформ відеозв'язку для організації психологічного консультування онлайн. . Інформаційні технології і засоби навчання, 2022, Том 92, №6. С.61-74. DOI: 10.33407/itlt.v92i6.49083.

10. Швед, О. В. Підготовка соціальних працівників для дистанційного консультування. In: Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи, 4 квітня 2024, Житомир. С. 374-377. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48736/1/O_Shved_MKonf_2024_FPSRSO.pdf

11. Яковенко, С. І.; Гурлєва, Т. С. Можливості дистанційного консультування в утруднених умовах життя. Актуальні проблеми психології. Методологія і теорія психології, 2020, 3.14: 378-390. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723577/1/Yakovenko%20_Hurlieva_2020_Mozhlyvosti_dystantsiinoho_konsultuvannia.pdf

15. Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадськогоhttps://www.nbuv.gov.ua/
2. Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого https://www.nlu.org.ua/
3. American Psychological Association (APA) https://www.apa.org/
4. APA Dictionary of Psychology https://dictionary.apa.org/
5. Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology https://www.apa.org/pubs/journals/cdp
6. Ethnicity, Race, and Cultural Affairs, American Psychological Association https://www.apa.org/pi/oema/
7. Coursera https://www.coursera.org/
8. Prometheus https://prometheus.org.ua/
9. Дія.Освіта https://osvita.diia.gov.ua/