

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології

Кафедра психології розвитку

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Дистанційне психологічне консультування»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Психологія»

Спеціальність С4 Психологія

Галузь знань С Соціальні науки, журналістика та інформація

Затверджено на засіданні
кафедри психології розвитку
Протокол № 1 від 26 серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	«Дистанційне психологічне консультування»
Викладач	Дзюбинська Марія Ярославівна
Контактний телефон викладача	+380342596136
Е-mail викладача	mariia.dziubynska@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.cnu.edu.ua/
Консультації	упродовж семестру за встановленим розкладом на кафедрі
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методологічні засади дистанційного психологічного консультування, особливості організації та здійснення психологічної допомоги з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Дисципліна доповнює, розширює та поглиблює фахові знання студентів щодо сучасних форм психологічної практики, специфіки взаємодії «психолог – клієнт» в умовах опосередкованої інформаційно-комунікаційними технологіями професійної взаємодії та ролі дистанційного консультування в системі збереження, підтримки й відновлення психічного здоров'я людини. Дисципліна структурована таким чином, щоб забезпечити інтеграцію теоретичних положень і практичних навичок, та передбачає ознайомлення студентів з моделями і техніками дистанційного консультування в межах різних психологічних підходів, етичними та правовими аспектами дистанційної психологічної практики, а також формування базових практичних умінь, професійної відповідальності, морально-етичних принципів і усвідомлення власної професійної ідентичності майбутнього фахівця.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p>Мета вивчення дисципліни полягає у засвоєнні студентами концептуальних засад і методологічних принципів дистанційного психологічного консультування; ознайомленні студентів із технологією застосування дистанційних методів надання психологічної допомоги (скріботерапія, онлайн- та інтернет-консультування, телефонне консультування, у т.ч. телефон довіри тощо); виробленні базових практичних умінь і навичок взаємодії консультанта і клієнта в дистанційному форматі спілкування.</p> <p>Основні цілі навчальної дисципліни: навчити студентів визначати сфери застосування дистанційного психологічного консультування та орієнтуватися в можливостях його використання у сучасній психологічній практиці; забезпечити взаємозв'язок теоретичного й практичного навчального матеріалу в процесі формування професійних умінь; створити цілісне уявлення про зміст, методи та принципи консультативного процесу в дистанційному форматі надання психологічної допомоги; зорієнтувати студентів в особливостях застосування дистанційних методів психологічного консультування в межах різних теоретичних напрямів і шкіл; сформувати початковий професійний досвід і професійну позицію майбутніх психологів щодо власної практичної діяльності; сприяти формуванню професійних критеріїв оцінювання ефективності консультативної роботи; розвивати креативне мислення та мотивацію до вдосконалення фахової компетентності майбутніх фахівців.</p>	
4. Програмні компетентності та результати навчання	

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК2. Знання та розуміння предметної царини дистанційного психологічного консультування та розуміння професійної діяльності психолога-консультанта;

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій з метою самоосвіти і дистанційного надання психологічних послуг;

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями у сфері психології, мислити концептуально, системно, сапогенно.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним під час самоаналізу, в процесі інтер- і супервізії;
ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, знання юридичних та морально-етичних і нормативно-регулятивних засад професійної діяльності психолога і готовність неухильно дотримуватись їх.

Спеціальні компетентності:

СК3. Здатність до розуміння природи людської поведінки, діяльності та вчинків;

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) у форматі онлайн.;

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики;

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань: теоретико-методологічні засади уявлень про природу людини, структуру особистості і критерії психічного здоров'я, прийняті відповідним психотерапевтичним напрямом; критерії визначення нормальної і патологічної ліній розвитку.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання у процесі надання психологічної допомоги.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, які мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності: порівнювати чужий і власний терапевтичний досвід з урахуванням прийнятих у даній психотерапевтичній парадигмі критеріїв ефективності та норм психічного здоров'я, світоглядної спрямованості терапевтичного мислення і професійної мотивації психотерапевта, рівня обізнаності студентів у галузі вікової, культурно- і гендерно зумовленої психотерапії, сформованості професійних інтересів.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога: добровільності, конфіденційності, розподіленої відповідальності, безоцінного прийняття, емпатії, шанування гідності тощо.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР21. Виявляти та диференціювати проблеми збереження і відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

ПР 22. Здійснювати психологічну інтервенцію з використанням індивідуальних і групових методів роботи.

5. Організація навчання			
Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття	Загальна кількість годин		
лекції	10 год.		
практичні заняття	20 год.		
самостійна робота	60 год.		
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
П'ятий	С4 Психологія	третій	вибірковий
Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість годин		
	лекції	Практич ні заняття	сам.роб.
Тема 1. Становлення та сучасні підходи до дистанційного психологічного консультування 1. Історія виникнення та розвиток психологічної дистанційної допомоги 2. Мета та завдання дистанційного психологічного консультування. 3. Відмінні риси дистанційного консультування від класичного. 4. Форми та формати дистанційного психологічного консультування 5. Новітні тенденції розвитку дистанційного психологічного консультування.	1	2	7
Тема 2. Професійна етика психолога в умовах дистанційного консультування 1. Етичні принципи дистанційного психологічного консультування 2. Етика комунікації з клієнтом у цифровому просторі. 3. Оцінка готовності клієнта до дистанційного консультування. 4. Забезпечення конфіденційності та безпеки даних у дистанційному консультуванні. 5. Етика цифрового маркетингу в діяльності практичного психолога.	1	2	8

<p>Тема 3. Скріботерапія: можливості застосування у дистанційному консультуванні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специфіка текстового дистанційного консультування. 2. Етапи роботи психолога з листами. 3. Переваги і недоліки скріботерапії. 4. Типи терапевтичних листів. 5. Практичні техніки скріботерапії у дистанційному консультуванні. 	2	4	10
<p>Тема 4. Телефонне консультування як вид психологічної допомоги</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні напрями роботи телефонного консультування. 2. Роль і завдання консультантів. 3. Принципи роботи й етичний аспект телефонної допомоги. 4. Діалог у телефонному консультуванні. 5. Психотехніки телефонного консультування. 	1	2	7
<p>Тема 5. Інтернет як простір для психологічної допомоги</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічні основи Інтернет-комунікації. 2. Стадії Інтернет-консультування 3. Комунікативні бар'єри в Інтернет-спілкуванні та способи їх подолання 4. Класифікація звернень через Інтернет. Мотивація клієнтів. 5. Сучасні онлайн-формати психологічного консультування. 	1	2	8
<p>Тема 6. Цифрові ресурси в роботі психолога: інструменти дистанційного консультування</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Інструменти для комунікації у цифровому середовищі 2. Інструменти для інтерактивних опитувань 3. Інструменти для діагностики 4. Інструменти для ведення записів і організації робочого процесу 5. Інструменти для самопомоги та підтримки клієнтів 6. Освітні та просвітницькі інструменти 	2	4	10

Тема 7. Організація процесу дистанційного консультування 1. Планування і структура консультаційного процесу. 2. Забезпечення ефективності дистанційного психологічного консультування. Сеттинг. 3. Невербальна комунікація в умовах віртуальної взаємодії. 4. Опір у дистанційному психологічному консультуванні. 5. Особливості роботи з різними категоріями клієнтів у дистанційному форматі. 6. Професійний портрет психолога у дистанційному консультуванні.	2	4	10
Загальна кількість годин	10	20	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Накопичування балів під час вивчення дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття (усна відповідь)	30
Самостійна робота (Крок 2 дистанційної платформи)	30
Тестовий контроль (Крок 5 дистанційної платформи)	40
Залік	100
Максимальна кількість балів	100
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p>Проводиться згідно з Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника. У залікову відомість виставляється підсумкова оцінка за стобальною шкалою та шкалою ECTS:</p> <p>1 – 25 - незадовільно (з обов'язковим повторним курсом), 26 – 49 балів – незадовільно (з можливістю повторного складання); 50 – 69 – задовільно, 70 – 89 – добре, 90 – 100 балів – відмінно.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Підсумкова залікова оцінка розраховується та виставляється викладачем і оголошується здобувачам вищої освіти на останньому практичному занятті. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, здають самостійні роботи і завершують тестування з навчальної дисципліни не пізніше ніж за два тижні до початку заліково-екзаменаційної сесії.</p>
Практичні заняття	<p>У межах запланованих практичних занять є обов'язковими усні відповіді, які оцінюються як «незадовільно», «задовільно», «добре», «відмінно в 100-бальній системі.</p> <p>Обов'язковим є виконання трьох практичних завдань(Крок 2) та тестування (Крок 5).</p> <p>Результати оцінюється як «незадовільно», «задовільно», «добре», «відмінно» в 100-бальній системі.</p>

Підсумковий контроль	Термін підсумкового семестрового контролю має збігатися з основним графіком навчального процесу на даному курсі. Результати заліку оцінюються у балах (максимальна кількість – 100)
----------------------	---

7. Політика навчальної дисципліни

Пріоритетними напрямками організації освітнього процесу є: формування світогляду майбутніх фахівців (відкрита комунікація, обмін думками тощо), розвиток креативності, створення оптимальних умов для їх самореалізації, інтеграція неформальної психотерапевтичної освіти в формальну, широке застосування інформаційних технологій, впровадження дистанційної форми навчання, діджиталізація освіти.

Студентам рекомендується взаємодіяти із викладачем (лектором) упродовж заняття, реагувати на викладений матеріал, формулювати проблемні запитання, виокремлювати незрозумілий контент, надавати зворотній зв'язок.

У процесі викладання навчальної дисципліни передбачено використання таких методів навчання, як:

- ✓ лекції з використанням мультимедійних презентацій;
- ✓ бесіди та дискусії з проблемних, неоднозначних та суперечливих питань;
- ✓ робота в групі – дискусія, рольова гра, колективне обговорення;
- ✓ складання таблиць і структурно-логічних схем засвоюваного матеріалу;
- ✓ аналіз кінофільмів, відео, стенограм для унаочнення специфіки психотерапевтичної роботи з клієнтами.

Провідна форма навчання – лекція. За характером логіки пізнання впроваджуються аналітичний, індуктивний та дедуктивний методи. За рівнем самостійної розумової діяльності – проблемний виклад та частково – пошуковий та продуктивно-творчий методи. Передбачено проведення лекційних і семінарських (практичних) занять, самостійне вивчення літератури, офіційних документів та інших джерел, підготовка тематичних доповідей, рефлексивний аналіз терапевтичних ефектів.

Структура семінарського (практичного) заняття містить: експрес-тестування чи письмову роботу, питання для обговорення, практичні завдання, дискусію, підведення підсумків та рекомендовану літературу.

Письмові роботи. Виконують здобувачі освіти, які навчаються за загальним графіком, відповідно до Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Карпатського національного університету імені Василя Стефаника <https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf>, «Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» <https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/polozhennia-pro-orhanizatsiiu-osvitnoho-protsesu-ta-rozrobku-osnovnykh-dokumentiv-z-orhanizatsii-osvitnoho-protsesu.pdf>, та індивідуальним графіком, відповідно до «Положення про порядок навчання здобувачів вищої освіти за індивідуальним графіком у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника».

Академічна доброчесність. У «Кодексі честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» <https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2024/02/34-04-kodeksu-chesti-prykarpatського-natsionalnoho-universytetu-imeni-vasyliya-stefanyka.pdf> встановлено морально-етичні принципи та правила поведінки для всіх учасників навчально-освітнього процесу. За цим документом представники університетської громади повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності та у своїй навчальній і викладацькій діяльності зобов'язані діяти порядно і доброчесно. За дотриманням членами університетської спільноти морально-етичних та правових норм цього Кодексу відповідає Комісія з питань етики та академічної доброчесності при університеті, яка відстежує і регламентує поведінку здобувачів освіти в навчальному процесі.

Відвідування занять урегульовано «Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника».

Неформальна освіта. Порядок здобуття неформальної освіти та визнання її результатів регламентує «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Рекомендовані освітні платформи: Coursera, Prometheus, Udemy, EdEra.

Індивідуальний графік навчання становить форму організації навчання здобувача вищої освіти, при якій частина дисциплін навчального плану вивчається ним самостійно, у тому числі з використанням технологій і засобів дистанційного навчання. Положення: https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/05/02-07.44_2022-polozhennia-pro-poriadok-navchannia-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity-za-individualnym-hrafikom-u-prykarpatському-natsionalnomu-universyteti-imeni-vasylia-stefanyka.pdf

8. Рекомендована література

1. Віложаніна Т.А. Особливості психологічного консультування в Інтернеті. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 7. Вип. 33. С. 63-71.
2. Джойс Ф., Сіллз Ш. Навички в гештальт-терапії. Консультування та психотерапія. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. С. 465-475.
3. Дзюбинська М. Я. Терапевтичний альянс у дистанційному психологічному консультуванні. Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кропивницький, 23 лютого 2024 р.). Кропивницький, 2024.
4. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 10-14. <http://surl.li/hosrq>
5. Мицько В.М. Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. Науковий вісник Львівського держ. університету внутрішніх справ. No 1. 2011. С. 68-80.
6. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія / О.М.Немеш. Київ: Слово, 2017. 391с.
7. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191.
8. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно- рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
9. Якимчук Б.А., Якимчук І.П. Основи психологічного консультування: курс лекцій. Умань, 2013. 160 с.
10. Етичний кодекс Української Спілки психотерапевтів <http://upu.in.ua/upu/9-upu/6-etychnyy-kodeks-ukrainskoi-spilky-psykhoterapevtiv>

Дзюбинська Марія Ярославівна,
Старший викладач кафедри психології розвитку

