

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Практична психологія у професійній діяльності»

на 2025-2026 н.р.

Курс та семестр вивчення	4 курс, 2 семестр
Освітня програма/спеціалізація	Всі
Спеціальність	Всі
Галузь знань	Всі
Ступінь вищої освіти	Бакалавр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну,
науковий ступінь і вчене звання,
посада

Тодорова Ірина Степанівна

к.психолог.н., доцент

доцент кафедри педагогіки та суспільних наук

Контактний телефон	+38-097-550-6964
Електронна адреса	todoro@meta.ua
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	пн-пт з 10.00-17.00 Telegram: @PrPsyPuet e-mail: toдоро@meta.ua
Сторінка дистанційного курсу	https://el.puet.edu.ua/

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Основна мета навчальної дисципліни полягає у розвитку психологічної культури, сприянні особистісної зрілості, гармонізації стосунків із собою та з іншими людьми. Навчальну дисципліну рекомендовано, в першу чергу, студентам спеціальностей, в освітніх програмах яких відсутня дисципліна «Практична психологія» як обов'язковий курс, але також вона надасть можливість студентам, які вже вивчали психологію на першому-другому курсах, актуалізувати, розширити та поглибити психологічну підготовку.
Тривалість	5 кредити ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., практичні заняття 40 год., самостійна робота 90 год.)
Форми та методи навчання	Лекції та практичні заняття в аудиторії із застосуванням активних методів навчання, самостійна робота поза розкладом,
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; виконання та захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; розв'язання навчальних задач та кейсів; доповіді з рефератами та їх обговорення; тестування; поточна модульна робота Підсумковий контроль: ПМК (залік)
Мова викладання	Українська

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
• демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи (ПР 9); • демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації (ПР	•ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. •ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. •ЗК 8. Навички використання інформаційних та

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
11); • спілкуватись в усній та письмовій формі державною та іноземною мовами (ПР13); • ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити способи до її нейтралізації (ПР14); • демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним (ПР16).	комунікаційних технологій. •ЗК 9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. •ЗК 11. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. •ЗК 12. Здатність генерувати нові ідеї. •ЗК 13. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. •СК 12. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань •СК 19. Розуміти принципи психології та використовувати їх у професійній діяльності; •СК 20. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Модуль 1. Практична психологія особистості		
Тема 1. Предмет, завдання та методи практичної психології	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 2. Психологічна культура та соціальний інтелект	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 3. Когнітивні процеси та інформаційна психогігієна	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 4. Емоційно-вольова сфера особистості	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 5. Індивідуально-психологічні властивості особистості	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором. Поточна модульна робота

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Модуль 2. Психологія діяльності та спілкування		
Тема 6. Психологічний аналіз професійної діяльності.	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 7. Психологія групової поведінки	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 8. Психологія спілкування та міжособистісних взаємин	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 9. Основи ефективного спілкування	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 10. Психологічні аспекти вирішення конфліктів	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором. Поточна модульна робота.
Модуль 3. «Психічне здоров'я та психологічна підтримка людини»		
Тема 11. Проблема психічного здоров'я людини	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 12. Проблема життєстійкості та переживання втрати	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором. Опанування на засадах неформальної освіти курсом «Життєстійкість молоді в умовах криз»: Платформа

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
		масових відкритих онлайн-курсів Prometheus. https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3/course/
Тема 13. Психологічна допомога в екстрених і кризових ситуаціях	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Виконання завдань за вибором.
Тема 14. Психологічний супровід та підтримка персоналу організацій.	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування з теми в дистанційному курсі.	Підготовка доповіді або презентації за темою семінару. Виконання домашніх завдань: складання словника понять та опорного конспекту основних положень теми. Розробка програми, спрямованої на збереження психічного здоров'я працівників підприємства. Виконання завдань за вибором. Поточна модульна робота.

Інформаційні джерела

Основні

1. Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу / Том Батлер-Боудон; пер. з англ. Т. Микитюк. Київ: Форс Україна, 2023. 512 с.
2. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. Харків: Віват, 2024. 512 с.
4. Гоулман Д. І57 Емоційний інтелект у бізнесі / Деніел Гоулман ; пер. з англ. Ю Шекет. Х. : Віват, 2021. 528 с.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
6. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше! : [пер. с англ.]. Харків : Книжковий клуб, 2021. 240 с.
7. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80>
8. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літ., 2021. 272 с.
10. Москалець В.П. Загальна психологія: підручник. Київ : Ліра, 2020. 564 с.
11. Поясок Т. Б. Загальна психологія: навчальний посібник / Т.Б. Поясок, О.І. Беспарточна, О.В. Квасник, В.В. Шаполова. Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. 396 с.
12. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню) / Прийняття від 16.11.2022. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2759-20#Text>
13. Про методичні рекомендації "Перша психологічна допомога. Алгоритм дій". Лист МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22 <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vl387729-22#Text>
14. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
15. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
16. Робочий зошит з психології: методичний посібник / Укладачі: Бутузова Л., Дмитрієва С., Максимець

Додаткові

1. Б'юзен Т. Мапа думок. Докладний посібник із вивчення і застосування найпотужнішого інструмента мислення у світі: Тоні Б'юзен ; переклад з англ. Олени Замойської. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 224 с.
2. Гончаренко Я., Діденко М., Карамушка Т. та ін. Робота-турбота: Як зберегти ментальне здоров'я працівників. Поради для роботодавців / за заг. ред. М. Діденко. Київ : ГО «Точка опори ЮА», 2023. 64 с.
3. Книга настроїв: Як я приборкала негативні емоції та повернула собі радість життя / Лорен Мартін; пер. з англ. Альона Крупка. Київ: Yakaboo Publishing, 2023. 256 с.
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
5. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
6. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
7. Сміт Дж. Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи / пер. з англ. Д. Кожедуба. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 256 с.
8. Соколов М. Практика усвідомленості. 75 основних медитацій, що допоможуть подолати стрес, покращити психічне здоров'я та знайти спокій у кожному дні / Меттью Соколов ; пер. З англ. Н. Третьякової. Харків : Віват, 2024. 224 с.
9. Тодорова І. С. Психологія споживання у вимірах суб'єктно-вчинкового підходу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (22). Київ, 2021. С. 119-132.
10. Щасливе життя. Уроки найдовшого у світі дослідження щастя / пер. з англ. Марія Хандога. Київ : Лабораторія, 2023. 328 с.

Інформаційні ресурси Інтернету

1. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: 36 матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ: Педагогічна думка, 2023. 405 с. (електронне видання) https://lib.iitta.gov.ua/738128/1/1_%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A_%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80.pdf
2. Безпечність освітнього середовища для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти : рекомендації щодо забезпечення / підготувала Тодорова І.С. Полтава : ПУЕТ, 2023. 53 с. <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/13553>
3. Дистанційний курс «Психологія стресу та способи боротьби з ним». *Платформа масових відкритих онлайн-курсів Prometheus*. URL : https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about
4. Діалог та медіація: Шлях до порозуміння. *Платформа масових відкритих онлайн-курсів Prometheus*. URL : https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-1:Prometheus+MEDIATE101+2020_T1/about
5. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezpe_discipl.pdf
6. Католик Г. Психодіагностика у презентаціях, таблицях, схемах : навчально-методичний посібник / Галина Католик, Вікторія Багрій. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 301 с. Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4339>
7. Католик Г. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник / Галина Католик, Наталія Калька. - Львів: ЛьвДУВС, 2022.- 158 с. Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4747/1/POSIBNYK-psychology.pdf>
8. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80>

9. Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти. *Платформа масових відкритих онлайн-курсів Prometheus*. URL: https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019_T2/about
10. Психологія праці: навч. посібник / за ред. Є. Л. Скворчевської; Держ. біотехнол. ун-т - Харків, 2022. 160 с. Режим доступу: [https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/2035/1/Psychology%20of%20labor 22.pdf](https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/2035/1/Psychology%20of%20labor%2022.pdf)
11. Психологія професійної діяльності: підручник / за ред. С. К. Шандрука. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 256 с. Режим доступу: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/47921/1/%D0%91%D1%96%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BF-%D0%93%D1%96%D1%80%D0%BD%D1%8F%D0%BA%20-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%281%29.pdf>
12. Як ти? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. Режим доступу: <https://howareu.com/>

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Загальне програмне забезпечення, до якого входить пакет програмних продуктів Microsoft Office.
2. Дистанційний курс «Практична психологія у професійній діяльності», який розміщено у програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ (<https://el.puet.edu.ua/>).
3. Мультимедійні презентації лекцій у програмі Power Point.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів вищої освіти. Роботи, здані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається з дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

[Положення про організацію освітнього процесу](#)

[Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти](#)

[Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості](#)

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в режимі онлайн.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, зокрема недопущення академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування під час поточного та підсумкового контролю. Списування під час контрольних робіт і поточних тестів заборонені (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття. У ПУЕТ діють:

[Кодекс честі студента](#)

[Положення про академічну доброчесність](#)

[Положення про запобігання випадків академічного плагіату](#)

Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:

[Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти](#)

[Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти](#)

[Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти; інфографіка](#) (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта)

Політика вирішення конфліктних ситуацій:

[Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій](#)

[Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції](#)

Політика підтримки учасників освітнього процесу:

[Психологічна служба](#)

[Студентський омбудсмен \(Уповноважений з прав студентів\) ПУЕТ](#)

[Уповноважений з прав корупції](#)

Безпека освітнього середовища: [Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності»](#)

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання (залік)

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1 (теми 1-5): відвідування занять (5 балів); захист виконаних практичних завдань (3 балів); обговорення матеріалу занять (4 балів); виконання навчальних завдань (5 балів); доповіді з презентаціями та їх обговорення (3 балів); тестування (5 балів); поточна модульна робота (10 балів)	35
Модуль 2 (теми 6-10): відвідування занять (5 балів); захист виконаних практичних завдань (3 балів); обговорення матеріалу занять (4 балів); виконання навчальних завдань (5 балів); доповіді з презентаціями та їх обговорення (3 балів); тестування (5 балів); поточна модульна робота (10 балів)	35
Модуль 3 (теми 11-14): відвідування занять (5 балів); захист виконаних практичних завдань (3 балів); обговорення матеріалу занять (4 балів); виконання навчальних завдань (5 балів); доповіді з презентаціями та їх обговорення (3 балів); тестування (3 балів); поточна модульна робота (7 балів)	30
Разом	100

Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни

Форма роботи	Вид роботи	Бали
Науково-дослідна	Участь у студентській олімпіаді, гуртку тощо	10

За додаткові види навчальних робіт студент може отримати не більше 10 балів. Додаткові бали додаються до загальної підсумкової оцінки за вивчення навчальної дисципліни, але загальна підсумкова оцінка не може перевищувати 100 балів.

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни