



LABORE ET ZELO

## ВД. Б ПСИХОЛОГІЯ ДЛЯ ЖИТТЯ

Обсяг: 4 кредити ЄКТС

Семестр: V, Рік: 2026-2027

Дні, Час, Місце: згідно розкладу

### Інформація про викладача

Ім'я	доц. Щотка О.П., доц. Горянська А.М.
Контакти	<a href="mailto:shchotka.op@ndu.edu.ua">shchotka.op@ndu.edu.ua</a> <a href="mailto:goryanskaiaam@ndu.edu.ua">goryanskaiaam@ndu.edu.ua</a>
Робоче місце	Кафедра педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту (аудиторія 233 нового корпусу)
Години консультації	середа 14-30 - 15-30, четвер 15-30 - 16-30

### Опис курсу

Основними завданнями вивчення дисципліни є формування практико-зорієнтованих психологічних знань. Практичні психологічні знання – корисний інструмент у різних сферах та стосунках: у вихованні дітей; спілкуванні з ровесниками та викладачами,

у подружніх та ділових стосунках, у праці (особливо, якщо це стосується відносин «людина-людина», ефективній самоорганізації часу, постановці життєвих цілей та багатьох інших.

Психологічні знання та навички потрібні у нашій життєвій подорожі на усіх її вікових етапах – плануванні кар'єри, вирішенні міжособистісних конфліктів у родині, переживанні втрати, підтримці близьких людей в складних ситуаціях та для самопідтримки.

Дисципліна орієнтована на усіх охочих збагатити своє життя психологічними знаннями та навичками. Дисципліна корисна не лише майбутнім фахівцям сфери «людина-людина», але тим, хто хоче успішно реалізуватися в інших сферах життя.

Навчальна дисципліна максимально орієнтована на активну участь учасників, використання практичних вправ та «експериментів», творчих завдань, практичне застосування здобутих знань та навичок у щоденному житті.

В результаті вивчення дисципліни набуватимуться знання:

- психологічні чинники розвитку та саморозвитку особистості;
- умови вдосконалення інтелектуальних здібностей;
- структуру індивідуально-типологічних характеристик людини;
- соціально-психологічні особливості міжособистісного спілкування.

Під час практичних занять будуть створюватися умови для формування умінь:

застосовувати знання психології для продуктивного самоаналізу,  
долати проблемні ситуації міжособистісного спілкування в малій групі,  
опанувати стресом;  
оптимізувати власну навчальну діяльність;  
керувати власним життям.

## Мета навчання

**Метою** викладання дисципліни є розвиток здатності застосовувати психологічні знання в процесі управління власним життям, для професійної самореалізації, оптимізації людських відносин в усіх їхніх формах від батьківсько-дитячих до складних вимірів.

## Програмні результати навчання

У результаті навчання здобувачі досягнуть таких результатів:

- розуміти психологічні умови професійної самореалізації та гармонійних стосунків;
- на основі поглиблення знань про власну особистість, з опорою на адекватну самооцінку та рівень домагань, об'єктивно оцінювати результати власної роботи і відповідати за особистий професійний розвиток;
- уміння будувати ефективні ділові та міжособистісні відносини в різних сферах життєдіяльності; бути лідером, відповідати за командну роботу;
- спираючись на самостійність, критичність, гнучкість та креативність мислення незалежно приймати рішення;
- уміння брати участь у фахових дискусіях, поважати опонентів та їхню точку зору, враховуючи їх вікові та індивідуальні психологічні особливості.

## Форми і методи навчання

НАВЧАННЯ практично орієнтоване, позбавлене «сухої теорії» чи вузькоспеціалізованих аспектів психології. В процесі навчання використовуватимуться заняття у формі лекцій-дискусій (14 год.), практичних (10 год.) та лабораторних занять (16 год.), а також організація самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах шляхом виконання індивідуального навчального дослідження та написання реферату (80 год.). Викладач використовуватиме проблемні та інтерактивні методи навчання, консультації, рольові ігри, моделювання житєвих ситуацій.

## Організація навчання

Обсяг	Тема
10 годин	<i>Психологія «життєвої подорожі людини»</i>
10 годин	<i>Діяльність та успіх людини</i>
10 годин	<i>Спілкування та людські відносини</i>
10 годин	<i>Особистість та шляхи досягнення зрілості</i>
10 годин	<i>Пізнавальні процеси та вирішення життєвих завдань</i>
10 годин	<i>Емоції, почуття та психологічне благополуччя особистості</i>
10 годин	<i>Темперамент та стиль діяльності людини</i>
10 годин	<i>Характер та опанування складними ситуаціями</i>
10 годин	<i>Здібності та життєві досягнення особистості</i>

10 годин	<i>Психологія сімейного життя</i>
10 годин	<i>Психологія професійної самореалізації</i>
10 годин	<i>Основи психічного здоров'я</i>

## Оцінка

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Бали	Результат навчання, що оцінюється
19,5	Виступ на занятті з презентацією, відповіді на питання аудиторії, резюмування, аргументація та формулювання висновків. Програмований контроль знань, виступ у ролі головного доповідача, відповіді на питання аудиторії, резюмування, аргументація та формулювання висновків
45,5	Розв'язування психологічних задач, виконання тестового контролю, участь фронтальному опитуванні, дискусіях, ознайомлення з психологічними методиками
25	Виконання індивідуального навчального дослідження
10	Написання реферату
<b>100</b>	<b>Разом</b>

## Політика курсу

**Відвідування та / або участь** у всіх формах навчання є обов'язковими (за виключенням студентів, яким надано право навчатися за Графіком узгодження виконання індивідуального плану навчання). Студентам, які навчаються за Графіком необхідно на початку семестру узгодити з викладачем графік індивідуальної роботи та консультацій..

**Запізнення.** Терміни виконання всіх видів робіт доводяться до студентів на початку семестру. Так крайній термін здачі завдань практичних та лабораторних занять - останнє практичне заняття семестру, індивідуального навчального дослідження та реферату – за три дні до заліку.

**Переоцінка** завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки.

**Перескладання** роботи студентів можливе протягом тижня після отримання оцінки.

**Академічна доброчесність та плагіат.** Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Порушенням академічної доброчесності вважається: академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства; самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів, як нових наукових результатів; фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях; фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються

освітнього процесу чи наукових досліджень; списування – використання письмових робіт із зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання.

При виконанні спільних завдань, потрібно зазначати внесок кожного учасника/учасниці.

Дотримання правил академічної доброчесності в процесі вивчення курсу є обов'язковим. Якщо виявлені порушення академічної доброчесності при виконанні завдань курсу, то ця форма роботи не буде зарахована, а про інцидент буде повідомлений куратор та декан.

**Мобільні пристрої** як на лекційних, так і на практичних заняттях використовуються тільки з дозволу викладача і лише з навчальною метою. Мобільні пристрої можуть бути застосовані як засоби і джерело навчання, особливо у випадках коли студент створив електронні портфоліо конспектів підготовки до практичних чи лабораторних занять та конспекту тем для самостійного опрацювання.

**Поведінка в аудиторії.** Під час заняття студенти повинні дотримуватись Правил внутрішнього розпорядку та Етичного кодексу університету. Покидати межі аудиторії студенти можуть з дозволу викладача.

### **Література для вивчення дисципліни**

#### **Основна література:**

1. Варій М.Й. Загальна психологія. – 2-ге вид., випр. і доп. – К.: Центр учбової літератури, 2007.
2. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. – К., 2000.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія. 2-ге вид. – Вінниця: Нова Книга, 2004.
4. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013.
5. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посібник. – 3-е вид., К.: Вища школа, 2004.
6. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та ін.; Психологія: Підручник за ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 2000.
7. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. – К., 2000.
8. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія : схеми, опорні
9. конспекти, методики: Навч. посібник К.: Ельга, Ніка – Центр, 2005.
10. Винославська О.В., Бреусенко – Кузнецов О.А, Зливков В.Л. та інші. Психологія : Навч. посібник. К.: фірма «ІНКОС», 2005.
11. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах. Навч. посібник. Київ.: 2004.
12. Дубравська Д.М. Основи психології: Навч. посібник. Львів: Світ, 2001.
13. Русинка І.І. Психологія : Навч. посібник К.: Знання, 2007.
14. Савчин М.В. Загальна психологія. Частина 1. Навч. пос. Дрогобич. 2009.- 372 с.
15. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник: переклад з німецької. – К.: Знання-Прес,
16. 2007. – 510 с.
17. Майерс Д. Психологія: перевод с английского. – Мн.: ООО "Попури", 2001. – 848 с.