



Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Педагогічний факультет



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

### «ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГА»

Освітньо-професійна програми Практична психологія

4-й рік навчання, 8-й семестр (для бакалаврів)

Форма навчання (денна, заочна)

Галузь знань

05 Соціальні та поведінкові  
науки

Спеціальність

053 Психологія

Освітній рівень

Бакалавр

Кафедра  
та викладач

Кафедра початкової освіти та інноваційної педагогіки

Викладач: Шапошнікова Ірина Миколаївна – професор, кандидат педагогічних наук.

Лінк на профіль викладача у Google Scholar :

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=X0FKlh0AAAAJ&hl=ru>

E-mail: [i.m.shposhnikova@npu.edu.ua](mailto:i.m.shposhnikova@npu.edu.ua)

I. Основна  
мета/цілі навчання

*Метою викладання освітнього компоненту «Основи професійного самовдосконалення психолога» є підготовка майбутніх психологів до професійного самовдосконалення під час навчання у вищому навчальному педагогічному закладі та після його завершення, що сприятиме їх успішній професійній діяльності.*

*Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Основи професійного самовдосконалення психолога» є: розширення й поглиблення знань у сфері професійного самовдосконалення; вироблення необхідних умінь професійного самовиховання, самоосвіти та самоорганізації майбутніх психологів під час навчання у вищих навчальних педагогічних закладах; стимулювання до особистісного та професійного самовдосконалення; створення студентами індивідуальної стратегії професійного самовдосконалення протягом навчання*

II. Місце  
навчальної  
дисципліни в  
освітній програмі

Навчальна дисципліна *вибіркова*

Цикл *професійної підготовки*

**III. Обсяг  
навчальної  
дисципліни**

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 3.10)</i>	<i>Заочна ф.н.(термін навчання – 3.10)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	12	6
<i>Практичні заняття</i>	18	6
<i>Лабораторні заняття</i>	6	-
<i>Самостійна робота</i>	54	78

**IV. Короткий зміст  
навчальної  
дисципліни**

*Змістовий модуль 1. Самовдосконалення особистості як психолого-педагогічна проблема*

**Тема 1.1. Теоретичні основи професійного самовдосконалення психолога**

*Зміст теми:* Основні підходи до професійного самовдосконалення в психології та педагогіці, фактори, що впливають на розвиток особистості фахівця, роль мотивації та рефлексії у професійному становленні.

**Тема 1.2. Понятійний і термінологічний апарат дисципліни**

*Зміст теми:* Визначення ключових понять (самовдосконалення, саморозвиток, самовиховання, професійна компетентність), методологічні підходи до дослідження процесів самовдосконалення, взаємозв'язок саморозвитку з професійним зростанням.

**Тема 1.3. Методи психодіагностики у сфері самовдосконалення**

*Зміст теми:* Види психодіагностичних методик, які використовуються для оцінки рівня професійного самовдосконалення, методи самооцінки та саморефлексії, практичне застосування психодіагностики для розвитку професійної ефективності психолога.

*Змістовий модуль 2. Основні складові професійного самовдосконалення психолога*

**Тема 2.1. Особистісно-професійне самовиховання психолога**

*Зміст теми:* Самовиховання як основа професійного розвитку, психологічні механізми самоконтролю та саморегуляції, формування професійно значущих особистісних якостей.

**Тема 2.2. Самоосвіта в професійній діяльності психолога**

*Зміст теми:* Значення самоосвіти для підвищення професійної компетентності, форми та методи самоосвіти, використання сучасних технологій у процесі навчання та розвитку психолога.

**Тема 2.3. Самоорганізація майбутнього психолога у процесі навчання**

*Зміст теми:* Роль тайм-менеджменту у професійному самовдосконаленні, планування особистого та професійного розвитку, розвиток навичок ефективної організації діяльності в умовах навчання та професійної підготовки.

*Детальні теми лекційних, практичних занять, питання до іспиту, теми і завдання для самостійної роботи, список джерельної бази та інше містяться на курсі у Moodle.*

**V. Результати  
навчання**

**Інтегральна компетентність:** Здатність усвідомлено здійснювати професійне самовдосконалення, застосовуючи психологічні знання, методи саморозвитку, самоосвіти та саморегуляції для підвищення особистісної ефективності, професійної компетентності та адаптації до динамічних умов професійної діяльності.

№	Результати навчання	Компетентності
1	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
2	ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження	
3	ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки	
4	ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	

**VI. Порядок і критерії оцінювання**

*Форми поточного контролю: Модульні контрольні роботи.*

*Методи поточного контролю: усне опитування, тести, практичні завдання.*

*Форма підсумкового контролю: Залік*

*Методи підсумкового контролю: письмове опитування*

*Розподіл балів, які отримують студенти*

Поточний контроль						Модульний контроль	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				
Тема 1.1	Тема 1.2	Тема 1.3	Тема 2.1	Тема 2.2	Тема 2.3		
5	5	5	5	5	5	40	100

*Розрахунок рейтингових балів за видами контролів (Денна ф.н.)*

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	5	8	40
2	ІНДЗ	10	4	40
3	Модульні контрольні роботи	10	2	20

Підсумковий рейтинговий бал

100

*Розрахунок рейтингових балів за видами поточного та модульного контролю (Заочна ф.н.)*

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	5	8	40
2	ІНДЗ	10	4	40
3	Модульні контрольні роботи	10	2	20
<b>Підсумковий рейтинговий бал</b>				<b>100</b>

\*Здобувачу можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студент має представити сертифікат учасника і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.

**Важливі зауваги щодо оцінювання!**

Якщо навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру - 60. Максимальна кількість балів за екзамен – 40. Разом – 100 балів.

До початку заліково-екзаменаційної сесії (якщо вивчення навчальної дисципліни завершується екзаменом) здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право скласти екзамен. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.

**Критерії оцінювання**

**Під час усних відповідей:** повнота та правильність розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення, впевненість та аргументованість, використання у відповіді посилань на інформацію з основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників та інших методичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння та самостійні оцінні судження, висновки.

**Під час виконання письмових завдань:** повнота та правильність розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати самостійні висновки, ступінь сформованості практичних умінь, досвід творчої та пошукової діяльності, акуратність оформлення письмової роботи.

**Рівні відповідності критеріям**

**Високий рівень (90 – 100 балів).** Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових та творчих проєктах. Виконав усі практичні / самостійні завдання правильно та ґрунтовно. Демонструє здатність пов'язувати теоретичні знання з курсу з практичним досвідом професійної діяльності.

**Достатній рівень (80 – 89 балів).** Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності. Уміння продуктивні, проте без вияву творчості. Здатен працювати самостійно, проте допускає неточності.

---

**Середній рівень (70 – 79 балів).** Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в повному обсязі, але його знання містять неточності та помилкові судження, уміння проявляються на репродуктивному рівні. Здобувач не може сформулювати самостійні оцінні судження та висновки.

**Задовільний рівень (65 – 69 балів).** Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово, частково. При виконанні практичних завдань допускає помилки та потребує допомоги викладача чи колег-студентів.

**Низький рівень (60 – 64 балів).** Здобувач засвоїв навчальну дисципліну поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, демонструє фрагментарні знання, не може самостійно викласти більшість практичних завдань. Виконав частину практичних / самостійних завдань з суттєвими помилками та недоліками.

**Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання.** Здобувач не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку, практичні уміння не сформовані; **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.** Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом, змістом курсу не оволодів.

---

## VII. Політика курсу

**Політика щодо відвідування:** здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова

(<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskoho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravya-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>) відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначенням деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

**Політика щодо дедлайнів і перескладання.** Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконанні у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

**Політика щодо конфліктних ситуацій.** Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>).

---

---

Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

**Політика щодо академічної доброчесності** ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>). Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

**Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента:** дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

---

### VIII. Основні інформаційні ресурси

1. Афанасьєва Т.О. Психологічний супровід професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі : Дис. канд. пс. наук: 19.00.07 /Тетяна Олександрівна Афанасьєва. Класич. Приват.ун-т.- Запоріжжя., 2011. - 190 с.
  2. Бех І.Д. Саморозвиток і процес самореалізації особистості. Електронний ресурс
  3. Бондар В.І. Критичне мислення в психології та педагогіці: сутність, розвиток, формування: посібник/В.І.Бондар; Мін-во освіти і науки України, НПУ ім.М.П.Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2015. – 107 с
  4. Затворнюк О.М. Формування та розвиток професійного іміджу майбутніх психологів» // Освіта та розвиток обдарованої особистості: Щомісячний науково-методичний журнал. 2014. №9-10 (вересень-жовтень) С.41-45.
  5. Матвієнко О.В., Затворнюк О.М. Професійна підготовка майбутніх психологів як психологопедагогічна проблема //Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. - №1. С.215-220.
  6. Оршко Н.К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу /Проблеми сучасної психології, 2013.- Вип. 21. С. 507-519.
  7. Поляков А.О. Педагогічні умови мотивації професійного зростання студентів педагогічних університетів у процесі неперервної освіти: автореф. дис... канд. проф. освіти: 13.00.04 / А.О. Поляков ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. — Х., 2008. — 20 с. — укр.
  8. Пророк Н. В. Уявлення практичних психологів про професійне самовдосконалення [Текст] / Н.В. Пророк // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка / [за ред. С.Д. Максименка]. – К.: ДП «Інформаційноаналітичне агентство», 2012. – Т. X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 22. – С. 569-578.
  9. Пророк Н.В. Професійне становлення практичного психолога: [Наукова монографія] / Н.В. Пророк. – К.: ПП «Канцлер», 2012. - 476 с. 17. Пророк Н.В. Уявлення про самовдосконалення в
-

- 
- сучасній психології [Текст] / Н.В. Пророк // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка / [за ред. С.Д. Максименка]. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. – Т. X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 23. – С. 527-537.
10. Професійна підготовка практичного психолога як конкурентоспроможного фахівця: теорія і практика: навчально-методичний посібник / за заг.ред. акад. НАПН України В.І.Бондаря, професора О.Я.Митника. – К.: Вид-во НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2015. – 392 с.
11. Романовський О.Г., Пономарьова О.С. Формування психологічної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності : моногр. / за ред. О. Г. Романовського та О.С. Пономарьова. - Х. : Видавець Савчук О. О.; НТУ «ХШ», 2011. — 336 с.
12. Рувинський А.І. Психологія самовиховання / А. І. Рувинський, А. Е. Соловйова. – М.: Смысл, 1982. – 230 с.
22. Флярковська О.В. Програма школи самовдосконалення «Повір у себе»//Практична психологія та соціальна робота, 2013 №4. С. 38-59
13. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232с.
- 

***Обговорено та затверджено на засіданні кафедри практичної психології  
(Протокол № 6 від 15 січня 2025 р.)***