

**Державний вищий навчальний заклад  
Донбаський державний педагогічний університет  
Горлівський інститут іноземних мов  
Кафедра психології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

<b>Рівень вищої освіти</b>	другий (магістерський)
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта / Педагогіка, 05 Соціальні та поведінкові науки
<b>Спеціальність</b>	014 Середня освіта , 053 Психологія
<b>Освітня програма</b>	Середня освіта (Українська мова і література). Психологія, Середня освіта (Історія). Психологія
<b>Форма навчання</b>	денна
<b>Рік навчання</b>	I, II (перший), (другий), 2,3 семестр
<b>Статус дисципліни</b>	обов'язкова
<b>Пререквізити</b>	загальні та фахові знання, отримані на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти («Педагогічна психологія»,; «Психодіагностика», «Основи психологічного консультування», «Соціальна психологія», «Практикум з психологічної допомоги»
<b>Постреквізити</b>	знання можуть бути використані під час практичної підготовки здобувачів
<b>Технічне обладнання та програмне забезпечення</b>	Moodle, DSpace Repository Мультимедійна дошка, ноутбук, проектор

**Відомості про розробників, які викладають навчальну дисципліну**

<b>Викладач (-і)</b>	<i>Борозенцева Тетяна Валеріївна</i> , кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології <i>Дейніченко Лариса Миколаївна</i> , кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
<b>Контактна інформація</b>	+38(050)-55-80-548 +38 (050)-175-53-28
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:t.borozentseva@forlan.org.ua">t.borozentseva@forlan.org.ua</a> <a href="mailto:deynichenkolora@gmail.com">deynichenkolora@gmail.com</a>
<b>Формат курсу</b>	очний (offline) /онлайн (online) / змішане навчання (blended learning)
<b>Консультації</b>	консультації в день проведення лекцій/ практичних занять (за попередньою домовленістю). Усі запитання також можна надсилати на адресу електронної пошти, зазначену в силабусі.

**1. Опис навчальної дисципліни «Основи професійного самовдосконалення»**  
Предметом вивчення дисципліни «Основи професійного самовдосконалення» є складові, чинники, сутність та етапи професійного становлення практичних

психологів. Курс основ професійного самовдосконалення має велике значення у справі формування готовності майбутніх фахівців до професійного зростання як у системі вищої школи так і на шляху особистісного професійного становлення.

## **2. Цілі та завдання навчальної дисципліни**

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи професійного самовдосконалення» є формування готовності майбутніх психологів до неперервного професійного зростання для досягнення вершин особистісного та професійного розвитку.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи професійного самовдосконалення» 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 закладах;
- стимулювання до особистісного та професійного самовдосконалення;
- створення здобувачами індивідуальної стратегії професійного самовдосконалення та зростання.

## **3. Програмні компетентності та результати навчання**

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі ступеня вищої освіти «магістр» повинні:

### ***знати:***

- теоретичні основи основних складових професійного самовдосконалення,
- сутність базових категорій дисципліни;
- методи і прийоми професійного зростання;

### ***вміти:***

- застосовувати методи та прийоми самовиховання;
- розрізняти та використовувати техніки самоосвіти та самоорганізації під час навчання у вищих навчальних закладах;
- виявляти кризи професійного становлення та вміло їх долати;
- використовувати метод супервізії для професійного вдосконалення;
- формувати власних професійний імідж;

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти **компетентностей і програмних результатів** навчання відповідно до освітньої програми, а саме:

### ***інтегральна компетентність:***

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання і проблеми в галузі середньої освіти та психології, що передбачає застосування концептуальних знань на межі галузей, здійснення інновацій та/або проведення досліджень і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог;

### ***загальні компетентності:***

- здатність виявляти професійні проблеми, знаходити рішення і брати відповідальність за їх реалізацію.
- здатність до міжособистісної взаємодії, ефективної комунікативної діяльності, роботи в команді та автономно.
- здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями, застосовувати знання в практичних ситуаціях, здатність до адаптації та дії в новій

ситуації, здатність застосовувати м'які навички (soft skills) у професійній діяльності.

**спеціальні компетентності:**

- здатність самостійно опановувати нові знання за спеціальністю, оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію;
- здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності;

**програмні результати навчання:**

- здійснювати самостійний пошук, оброблення, систематизацію, контекстуалізацію та інтерпретацію загальнонаукової інформації та професійно важливих знань із різних джерел;
- оцінювати власну навчальну та науково-професійну діяльність, будувати і втілювати ефективну стратегію саморозвитку та професійного самовдосконалення;
- знаходити оптимальні шляхи ефективної взаємодії в професійному колективі та з представниками інших професійних груп різного рівня, спираючись на загальнолюдські цінності та норми закону.

#### 4. Рекомендовані джерела

##### Основна література

1. Бондар В. Критичне мислення в психології та педагогіці: сутність, розвиток, формування: посібник. Київ: Вид-во НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2015. 107 с.
2. Борозенцева Т.В., Грицук О.В., Муратова О.В. Стрес-менеджмент: практичні технології : навчально-методичний посібник. Краматорськ : Тираж – 51, 2021. 128 с.
3. Литвин А., Руденко Л. Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх психологів. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць / [гол. ред. Ю. І. Колісник-Гуменюк]. Київ–Львів–Бережани–Гомель, 2021. Вип. 8. С. 18–23.
4. Професійна підготовка практичного психолога як конкурентоспроможного фахівця: теорія і практика: навчально-методичний посібник / за заг.ред. акад. НАПН України В.Бондаря, професора О.Митника. Київ: Вид-во НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2015. 392 с.

##### Допоміжна література

5. Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів: проблема та її складові. *Педагогіка і психологія професійної освіти. Серія: Дидактика, методика і технології навчання*. 2016. № 3. С. 92–102.
6. Ендеберя І., Новік І. Методологічний аналіз проблеми професійного становлення майбутніх практичних психологів. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 10.1 (50.1). С. 69–72.
7. Каблеш В. Теоретичні основи професійної підготовки майбутніх психологів в умовах ЗВО. *Наукові праці Вищого навчального закладу «Донецький національний технічний університет»*. Серія: «Педагогіка, психологія і соціологія». 2019. № 1 (24). Режим доступу: <https://pedagogy.donntu.edu.ua/1-24-2019/kablash-v-v-teoretychni-osnovy-profesijnoi-pidhotovky-majbutnikh-psykholohiv-v-umovakh-zvo/>
8. Кошелева Н.Г. Технологічний підхід до формування професійної готовності майбутніх педагогів. *Проблеми та інновації в природничо-математичній,*

- технологічній і професійній освіті: збірник матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Кропивницький, 13-28 червня 2022 р. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2022. С. 125-127.*
9. Новік Л. Психологічні складові іміджу психолога. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 173–176.
  10. Савчук З. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5. С. 175–184.
  11. American Psychological Association, Coalition for Psychology in Schools and Education. (2015). Top 20 principles from psychology for preK-12 teaching and learning. Retrieved from <http://www.apa.org/ed/schools/cpse/top-twenty-principles.pdf>.
  12. Goy, O., Razumova, O., Hornarm I., Chumaieva, Y., & Hoy, N. (2022). Research of students' ideas about the actual and expected image of university corporate culture. *Amazonia Investiga*, 11 (55), 182-192. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.55.07.19>
  13. Honchar, I., Plisko, Y., Yefimov, D., Krutogorskiy, Y., Malakhova, A., Ivanchuk, V., & Stopkina, A. (2022). Social and Pedagogical Factors of Management in the Educational Space. *WISDOM*, 4(3), 48–56. URL: <https://doi.org/10.24234/wisdom.v4i3.619>
  14. Lesya Filonenko, Iryna Demchenko, Iryna Shakhina, Oleksandr Klochok, Tetiana Borozentseva, Vitalii Bieloliptsev. Developing a Values Based Attitude towards People in Adolescent Rehabilitation Centres: Neurophysiological Patterns (Розвиток ціннісного ставлення до людей у підліткових реабілітаційних центрах: нейрофізіологічні закономірності) *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience* ISSN: 2068-0473 | e-ISSN: 2067-3957 Covered in: Web of Science (WOS); 2022, Volume 13, Issue 2, pages: 76-96| <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/333> Submitted: January 24 th, 2022| Accepted for publication: February 23rd, 2022

## 5. Процес навчання, інформаційний обсяг дисципліни

Навчання на курсі відбувається в форматі лекційних та практичних занять. Загальна кількість годин/кредитів: 90 год. /3 ECTS; лекційні заняття – 20 год., практичні – 26 год.; самостійна робота – 44 год.

### Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовий модуль № 1. «Основні складові професійного самовдосконалення»</b>	
1.	Феномен «професійне самовдосконалення» у координатах міждисциплінарного дослідження	4
2.	Сутність та етапи професійного становлення.	4
3.	Складові та чинники професійного становлення.	4
4.	<b>Змістовий модуль № 2. «Методи та прийоми професійного самовдосконалення»</b>	
5.	Кризи професійного становлення та методи їх подолання.	2
6.	Професійні деструкції, вигорання – їх профілактика та подолання.	2
7.	Супервізія в системі професійного самовдосконалення психологів.	2
8.	Формування професійного іміджу майбутніх психологів.	2

<b>Разом:</b>	<b>20</b>
---------------	-----------

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кол-во годин
1.	Самовдосконалення як чинник професійного розвитку особистості	2
2.	Діагностика готовності майбутніх психологів до професійного самовдосконалення	2
3.	Особливості формування готовності майбутніх психологів до професійного самовдосконалення	2
4.	Особистісно-професійне самовиховання психолога	4
5.	Самоосвіта майбутніх психологів у процесі навчання у ВНЗ	4
6.	Техніки самовідновлення психолога в кризових умовах праці.	4
7.	Супервізія в системі професійного самовдосконалення практичного психолога	4
8.	Формування професійного іміджу майбутніх психологів у процесі професійної підготовки	4
	<b>Разом:</b>	<b>26</b>

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Поняття самовдосконалення особистості як психолого-педагогічна проблема	2
2.	Компоненти готовності до професійного самовдосконалення майбутніх психологів	2
3.	Зв'язок самоактуалізації і творчості у процесі професійного самовдосконалення	2
4.	Сутність та структура готовності майбутніх психологів до професійного самовдосконалення	2
5.	Самоменеджмент в процесі професійного становлення	4
6.	Співвідношення між поняттями “освіта”, “самоосвіта”, “самостійна робота”	4
7.	Формування професійного іміджу майбутніх психологів у процесі професійної підготовки	4
8.	Розкрийте процес мотивації у професійному самовдосконаленні психолога	6
9.	Охарактеризуйте засоби професійного самовдосконалення психолога	6
10.	Розкрийте основні кризи професійного становлення психолога.	6
11.	Особливості проявів професійного вигорання	6
	<b>Разом:</b>	<b>44</b>

## 6. Політика навчальної дисципліни

**Політика академічної поведінки.** Внутрішня екосистема інституту будується на засадах взаємної поваги й партнерства між учасниками освітнього процесу, а також на засадах розвитку, інклюзивності, безбар'єрності, відкритості, прозорості, у якій враховані потреби й таланти кожної людини. Форми організації освітнього процесу, види навчальних занять і оцінювання результатів навчання регламентуються [Положенням про організацію освітнього процесу.](#)

Вивчення навчальної дисципліни «*Основи професійного самовдосконалення (профільний рівень)*» потребує підготовки до практичних занять. Результатом підготовки до занять повинно бути змістовне володіння здобувачем вищої освіти матеріалом з теми, якій присвячено відповідне заняття.

**Відвідування занять** є обов'язковим компонентом оцінювання здобувачів вищої освіти. За об'єктивних/поважних причин навчання може відбуватись у змішаному та онлайн-форматі за попереднім погодженням. Пропущені (з поважних причин) заняття мають бути відпрацьовані. Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин.

**Політика академічної доброчесності** здобувачів і викладачів регламентується [Положенням про академічну доброчесність,](#) [Положенням про забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти,](#) [Положенням про самостійну роботу.](#)

Відповідь здобувача повинна демонструвати ознаки самостійного виконання завдань, відсутність ознак повторюваності та плагіату. Цитування в письмових роботах допускається тільки із відповідним посиланням на авторський текст. Недопустимі підказки і списування у ході виконання лабораторних робіт, контрольних робіт.

## 7. Політика та критерії оцінювання

Вивчення курсу завершується складанням заліку.

Загальна оцінка з навчальної дисципліни складається із суми балів за контрольні точки (60%) та контрольні роботи змістових модулів (40%), набраних упродовж навчального семестру.

Кількість КТ – 2, коефіцієнт КТ – 0,3

Кількість КРЗМ – 1, коефіцієнт КРЗМ – 0,4

№	Вид діяльності	% від заг. оцінки	Термін виконання
1.	КТ №1: усне опитування, тестування	30	Практичне заняття № 3
2.	КТ №2: усне опитування, письмові завдання	30	Практичне заняття № 8
3.	КРЗМ: тестування, підготовка творчих завдань	40	Практичне заняття № 12
	<b>Разом:</b>	100	

### Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни «Основи професійного самовдосконалення»

Оцінка	Критерії оцінювання
<b>«відмінно»</b>	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>«добре»</b>	ставиться за вияв здобувачем повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача наявні незначні помилки.
<b>«задовільно»</b>	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	виставляється здобувачеві, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.

### Шкала оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів ВНЗ, національна та ECTS:

Оцінка в балах	Оцінка за національною Шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
	екзамен	Залік		
<b>90-100</b>	<b>Відмінно</b>	<b>зараховано</b>	<b>A</b>	відмінне виконання лише з незначною (мінімальною 1-2) кількістю помилок
<b>82-89</b>	<b>Добре</b>	<b>зараховано</b>	<b>B</b>	вище середнього рівня з кількома помилками
<b>75-81</b>			<b>C</b>	вище середнього рівня з кількома помилками
<b>67-74</b>	<b>Задовільно</b>	<b>зараховано</b>	<b>D</b>	непогано, але зі

				значною кількістю недоліків
<b>60-66</b>			<b>E</b>	виконання задовольняє мінімальним критеріям
<b>35-59</b>	<b>Незадовільно</b>	<b>не зараховано</b>	<b>FX</b>	з можливістю повторного складання
<b>1-34</b>			<b>F</b>	з обов'язковим повторним курсом