

**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,<br>05 Соціальні та поведінкові науки   |
| <b>Спеціальність</b>                                 | 014 Середня освіта , 053 Психологія  |
| <b>Освітня програма</b>                              | Середня освіта (Українська мова і література).<br>Психологія,<br>Середня освіта (Історія). Психологія  |
| <b>Форма навчання</b>                                | денна  |
| <b>Рік навчання</b>                                  | II (другий), 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<br>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<br><i>Дейніченко Лариса Миколаївна</i> , кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології |
| <b>Контактна інформація</b> | +38(050)-55-80-548<br>+38 (050)-175-53-28   |
| <b>E-mail</b>               | <a href="mailto:t.borozentseva@forlan.org.ua">t.borozentseva@forlan.org.ua</a><br><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. Каблаш 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-profesifjnoi-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. Разумова О.Г., Резнікова О.Г. Особливості розвитку професійної Я-концепції сучасного вчителя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. Зб. Наук. Праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2021, № 3(56) Т.1. С.161-171.
11. Савчук З. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5. С. 175–184.
12. 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>.
13. 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>
14. 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>
15. 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 – 6 год., практичні – 18 год.; самостійна робота – 66 год.

### Теми лекцій

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Феномен «професійне самовдосконалення» у координатах міждисциплінарного дослідження | 2               |
| 2     | Кризи професійного становлення та методи їх подолання.                              | 2               |
| 3     | Супервізія в системі професійного самовдосконалення психологів.                     | 2               |
|       | <b>Разом:</b>   | <b>6</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   | 2            |
| 5.    | Самоосвіта майбутніх психологів у процесі навчання у ВНЗ                                 | 2            |
| 6.    | Техніки самовідновлення психолога в кризових умовах праці.                               | 4            |
| 7.    | Супервізія в системі професійного самовдосконалення практичного психолога                | 2            |
| 8.    | Формування професійного іміджу майбутніх психологів у процесі професійної підготовки     | 2            |
|       | <b>Разом:</b>  | <b>18</b>    |

### 5. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Поняття самовдосконалення особистості як психолого-педагогічна проблема                 | 4               |
| 2     | Компоненти готовності до професійного самовдосконалення майбутніх психологів            | 4               |
| 3     | Зв'язок самоактуалізації і творчості у процесі професійного самовдосконалення           | 4               |
| 4     | Сутність та структура готовності майбутніх психологів до професійного самовдосконалення | 4               |
| 5     | Самоменеджмент в процесі професійного становлення                                       | 6               |
| 6     | Співвідношення між поняттями “освіта”, “самоосвіта”, “самостійна робота”                | 6               |

|    |  |    |
|----|--|----|
| 7  | Формування професійного іміджу майбутніх психологів у процесі професійної підготовки | 6  |
| 8  | Розкрийте процес мотивації у професійному самовдосконаленні психолога                | 6  |
| 9  | Охарактеризуйте засоби професійного самовдосконалення психолога                      | 6  |
| 10 | Розкрийте основні кризи професійного становлення психолога.                          | 10 |
| 11 | Особливості проявів професійного вигорання   | 10 |
|    | <b>Разом:</b>  | 66 |

## 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» 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 № 2 |
| 2. | КТ №2: усне опитування, письмові завдання    | 30                | Практичне заняття № 5 |
| 3. | КРЗМ: тестування, підготовка творчих завдань | 40                | Практичне заняття № 8 |
|    | <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         |                       |   |
| 90-100         | Відмінно                      | зараховано    | A                     | відмінне виконання лише з незначною (мінімальною 1-2) кількістю помилок |
| 82-89          | Добре                         | зараховано    | B                     | вище середнього рівня з кількома помилками                              |
| 75-81          |                               |               | C                     | вище середнього рівня з кількома помилками                              |
| 67-74          | Задовільно                    | зараховано    | D                     | непогано, але зі значною кількістю недоліків                            |
| 60-66          |                               |               | E                     | виконання задовольняє мінімальним критеріям                             |
| 35-59          | Незадовільно                  | не зараховано | FX                    | з можливістю повторного складання                                       |
| 1-34           |                               |               | F                     | з обов'язковим повторним курсом   |