

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
Кафедра психології

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Факультет гуманітарно-педагогічний  
18 червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«АКМЕОЛОГІЯ»**

Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика та інформація

Спеціальність: С4 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія» (ОС «PhD - доктор філософії»)

Факультет (ННІ): гуманітарно-педагогічний

Розробники: доцент кафедри психології, к.психол.н., доцент Валентина ТЕСЛЮК

Київ – 2026 р.

### Опис навчальної дисципліни «Акмеологія»

Під час вивчення дисципліни «Акмеологія» аспіранти пізнають механізми саморозвитку, акмеологічні ресурси для досягнення професійного зростання, методи подолання криз, принципи планування кар'єри та етичні основи професійної діяльності. Дисципліна забезпечує розуміння сутності процесів особистісного і професійного самовдосконалення, механізмів самореалізації та саморефлексії, розвитку компетенцій, необхідних для досягнення професійних і життєвих вершин, а також ролі гуманістичних цінностей, етичних принципів та акмеологічних ресурсів у подоланні кризових ситуацій і формуванні стійкості до стресів.

Дисципліна забезпечує: розуміння особливостей принципів і механізмів професійного та особистісного розвитку; розвиток навичок саморефлексії, самоконтролю та управління часом; освоєння акмеологічних методів і технологій для ефективного вирішення професійних завдань; формування здатності до адаптації в умовах змін; розвиток комунікативних та лідерських якостей для продуктивної наукової і професійної діяльності.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	Доктор філософії	
Спеціальність	С4 «Психологія»	
Освітня програма	«Психологія»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин	150	
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	1	1
Семестр	2	2
Лекційні заняття	30 год.	8 год.
Практичні, семінарські заняття	30 год.	8 год.
Лабораторні заняття	- год.	- год.
Самостійна робота	90 год.	134 год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	4 год.	

#### 1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

**Мета:** формування у аспірантів глибокого наукового розуміння акмеології як міждисциплінарної галузі знань, що вивчає закономірності, механізми та умови досягнення особистістю найвищого рівня розвитку – «акме».

**Перелік освітніх компонент, які передують вивченню навчальної дисципліни:** методологічні проблеми психології; інноваційні методики викладання психологічних дисциплін.

#### **Набуття компетентностей:**

**інтегральна компетентність (ІК):** Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми у сфері психології (що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань для теорії та практики), застосовувати сучасні методології наукової та науково-педагогічної діяльності,

здійснювати власні наукові дослідження, результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

### загальні компетентності (ЗК):

ЗК 01. Здатність до наукового мислення (високий рівень абстрактного мислення, аналізу й синтезу) та креативного підходу у вирішенні наукових задач.

ЗК 02. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на підґрунті системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

### спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК 02. Здатність до глибокого аналізу науково-практичних проблем у галузі психології та прогнозування шляхів їх розвитку й розв'язання.

### Програмні результати навчання (ПРН) ОП:

ПРН 02. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.

ПРН 06. Критично і системно оцінювати результати власної науково-дослідної роботи і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми, визначати перспективи подальших наукових розвідок.

ПРН 08. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми психології державною та іноземною мовами, готувати результати досліджень у вигляді наукових публікацій, у тому числі у міжнародних виданнях.

## 2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин													
	Денна форма							Заочна форма						
	тижн і	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
			л	п	лаб	ін д	с. р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
<b>Модуль 1. Акмеологія як наука</b>														
Тема 1. Вступ до акмеології	1	10	2	2			6	12	2	2				8
Тема 2. «Акме» як вершина розвитку особистості	2	10	2	2			6	8						8
Тема 3. Особистість в акмеологічному вимірі	3	10	2	2			6	8						8
Тема 4. Психологічні основи розвитку професіоналізму	4	10	2	2			6	8						8
Тема 5. Закономірності і механізми самореалізації	5	10	2	2			6	12	2	2				8
Тема 6. Формування цілей і життєвих стратегій	6	10	2	2			6	8						8
Тема 7. Психологічні	7	10	2	2			6	8						8

основи розвитку творчості													
Тема 1.8. Проблеми і перспективи акмеологічних досліджень	8	10	2	2			6	8					8
Разом за модулем 1	8	80	16	16			48	72	4	4			64
<b>Модуль 2. Прикладні аспекти акмеології</b>													
Тема 1. Методи акмеології	9	10	2	2			6	14	2	2			10
Тема 2. Технології особистісного самовдосконалення	10	10	2	2			6	10					10
Тема 3. Акмеологія управлінської діяльності	11	10	2	2			6	14	2	2			10
Тема 4. Акмеологія у педагогічній діяльності	12	10	2	2			6	10					10
Тема 5. Акмеологічний підхід до вирішення кризових ситуацій	13	10	2	2			6	10					10
Тема 6. Розвиток професійної кар'єри	14	10	2	2			6	10					10
Тема 7. Етичні основи акмеології	15	10	2	2			6	10					10
Разом за модулем 2	7	70	14	14			42	78	4	4			70
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>150</b>	<b>30</b>	<b>30</b>			<b>90</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>134</b>

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ до акмеології	2
2	«Акме» як вершина розвитку особистості	2
3	Особистість в акмеологічному вимірі акмеології	2
4	Психологічні основи розвитку професіоналізму	2
5	Закономірності і механізми самореалізації	2
6	Формування цілей і життєвих стратегій	2
7	Психологічні основи розвитку творчості	2
8	Проблеми і перспективи акмеологічних досліджень	2

9	Методи акмеології	2
10	Технології особистісного самовдосконалення	2
11	Акмеологія управлінської діяльності	2
12	Акмеологія у педагогічній діяльності	2
13	Акмеологічний підхід до вирішення кризових ситуацій	2
14	Розвиток професійної кар'єри	2
15	Етичні основи акмеології	2

#### 4. **Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ до акмеології	2
2	«Акме» як вершина розвитку особистості	2
3	Особистість в акмеологічному вимірі акмеології	2
4	Психологічні основи розвитку професіоналізму	2
5	Закономірності і механізми самореалізації	2
6	Формування цілей і життєвих стратегій	2
7	Психологічні основи розвитку творчості	2
8	Проблеми і перспективи акмеологічних досліджень	2
9	Методи акмеології	2
10	Технології особистісного самовдосконалення	2
11	Акмеологія управлінської діяльності	2
12	Акмеологія у педагогічній діяльності	2
13	Акмеологічний підхід до вирішення кризових ситуацій	2
14	Розвиток професійної кар'єри	2
15	Етичні основи акмеології	2

#### 5. **Теми самостійної роботи**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Акмеологія як наука	48
2	Прикладні аспекти акмеології	42

#### 6. **Методи та засоби діагностики результатів навчання:**

*(вибрати необхідне чи доповнити)*

- усне та письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних робіт.

#### 7. **Методи навчання (вибрати необхідне чи доповнити):**

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод проектного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму.
-

## 8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

### 8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Акмеологія як наука</b>		
Практична робота 1. Вступ да акмеології	Знати: суть акмеології, підходи до визначення предмету акмеології, умови досягнення акме; основні етапи становлення акмеології. Вміти: визначити основні завданням акмеології на сучасному етапі.	7
Практична робота 2. Акме як вершина розвитку особистості	Знати: концепцією акме як найвищого етапу розвитку особистості. Вміти: здійснювати самодіагностику і планування шляхів досягнення акме в особистому житті і професійній діяльності.	7
Практична робота 3. Особистість в акмеологічному вимірі	Знати: сутність акмеологічного підходу до розвитку особистості. Вміти: здійснювати аналіз життєвих акмеологічних чинників; розробляти індивідуальну акмеологічну стратегію.	7
Практична робота 4. Психологічні аспекти розвитку професіоналізму	Знати: ключові психологічні якості, необхідні для досягнення високого рівня професіоналізму в обраній сфері. Вміти: аналізувати і розвивати емоційну стійкість у професійній діяльності.	7
Практична робота 5. Закономірності і механізми самореалізації	Знати: основні закономірності та механізми самореалізації особистості. Вміти: використовувати ефективні механізми для досягнення професійного та особистісного розвитку.	8
Практична робота 6. Формування цілей і життєвих стратегій	Знати: основні складові планування та управління розвитком. Вміти: визначати довгострокові та короткострокові цілі, встановлювати пріоритети та будувати стратегії для їх реалізації.	8
Практична робота 7. Психологічні основи розвитку творчості	Знати: психологічні механізми та чинники, що впливають на розвиток творчості. Вміти: використовувати психологічні техніки для стимулювання творчого мислення у науковій і професійній діяльності.	8
Практична робота 8. Проблеми і перспективи акмеологічних досліджень	Знати: сучасні проблеми та перспективи акмеологічних досліджень. Вміти: розробляти перспективні напрями акмеологічних досліджень.	8
Самостійна робота 1.	Знати: предмет, об'єкт, завдання та методи акмеології, розрізнати її основні поняття та принципи. Вміти: аналізувати місце акмеології в системі наук, а також обґрунтовувати її значення для особистісного і професійного саморозвитку.	10

Модульна контрольна робота 1.	Демонструвати системне розуміння теоретичних засад акмеології, показати знання її предметної області, категоріального апарату та методології, а також виявити здатність аналізувати акмеологічні процеси в контексті особистісного й професійного розвитку.	<b>30</b>
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Прикладні аспекти акмеології</b>		
Практична робота 1. Сучасні теорії мотивації праці	Знати: основні методи акмеологічної діагностики. Вміти: застосовувати методи акмеологічної діагностики для оцінки особистісного та професійного розвитку.	8
Практична робота 2. Технології особистісного самовдосконалення	Знати: основні технології та методи особистісного самовдосконалення. Вміти: застосовувати технології та методи особистісного самовдосконалення для підвищення ефективності власного розвитку, управління емоціями, мотивацією, а також розвитку комунікативних і когнітивних здібностей.	8
Практична робота 3. Акмеологія управлінської діяльності	Знати: акмеологічні основи управлінської діяльності. Вміти: аналізувати та розробляти стратегії управління з акмеологічної позиції.	8
Практична робота 4. Акмеологія у педагогічній діяльності	Знати: основи педагогічної майстерності як важливої складової професійної діяльності викладача. Вміти: використовувати різні методи і техніки для покращення навчального процесу.	8
Практична робота 5. Акмеологічний підхід до вирішення кризових ситуацій	Знати: методи акмеологічного вирішення криз. Вміти: аналізувати кризові ситуації через акмеологічну призму, використовувати акмеологічні ресурси для ефективного вирішення криз.	8
Практична робота 6. Розвиток професійної кар'єри	Знати: психологічні основи планування кар'єри, етапи професійного зростання. Вміти: аналізувати власні професійні цілі, визначати необхідні ресурси для їх досягнення та розробляти стратегії реалізації кар'єрного плану.	10
Практична робота 7. Етичні основи акмеології	Знати: етичні принципи професіонала, основні моральні аспекти саморозвитку. Вміти: застосовувати етичні норми в професійній діяльності.	10
Самостійна робота 2.	Знати: сутність і завдання прикладної акмеології як науки про професійне й особистісне вдосконалення; чинники, що сприяють або гальмують досягнення «акме» в особистісному та професійному плані. Вміти: аналізувати акмеологічні ситуації та визначати рівень професійного розвитку особистості; використовувати знання з прикладної акмеології у психолого-педагогічній, науковій та управлінській практиці.	<b>10</b>
Модульна контрольна робота 2.	Демонструвати знання з прикладних аспектів акмеології	<b>30</b>
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>	<b><math>(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70</math></b>	
<b>Екзамен</b>	<b>30</b>	
<b>Всього за курс</b>	<b>(Навчальна робота + екзамен) <math>\leq 100</math></b>	

Курсовий проект/робота (за наявності)		100
---------------------------------------	--	-----

### 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

### 8.3. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

### 9. Навчально-методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3959>;
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти.

### 10. Рекомендовані джерела інформації

1. Гладкова В.М., Пожарський С.Д. Основи акмеології : підручник. Львів : Новий Світ-2000, 2020. 320 с.
2. Дзюба Т М. Психологія дорослості з основами геронтології : навч. посіб. /за ред. В. Ф. Моргуна. Київ: Слово, 2013. 264 с.
3. Зарицька В.В. Психологія самореалізації особистості : монографія. Херсон: Гельветика. 2019. 242 с.
3. Пальчевський С.С. Акмеологія : навч.посіб. Київ : Кондор, 2024. 398 с.
4. Професійна педагогічна освіта : акме-синергетичний підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 389 с.
5. Теслюк В.М., Савицька І.М., Буцик І.М. Акмеологія : навч.посіб. НУБіП України. 2025. 410 с.
6. Теорія і практика професійної акмеології: монографія / Вознюк О.В., Дубасенюк О.А., Костюшко Ю.О., Осадчук Н.П., Сидорчук Н.Г. Житомир : Вид-во ПП «Свро-Волинь», 2020. 392 с.
7. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Київ : Центр навчальної літератури. 2019. 250 с.
8. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова, О. О. Нежинська Н. І. Пінчук; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. 48 с.
9. Сучасні акмеологічні дослідження : теоретико-методологічні та прикладні аспекти : колективна монографія / редкол. : В.О.Огнев'юк, С.О. Сисоева. Київ : ун-т ім. Б.Гринченка. 2016.

10. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. вид. Ніжин : Ред.-видав. відділ НДПУ, 2001. 194 с.
11. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / [ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.] ; Т. I ; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Вип. 38. К.-Алчевськ: ЛАДО, 2013. С. 347–351. С.10
12. Варбан Є. Життєва криза : поняття, концепції та прояви. *Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 10. Кам-Подільський : Аксіома, 2010. С. 120–133.
13. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 152 с.
14. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. /клад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
15. Психологія управління : навч. посіб. / укл. В. В. Ягоднікова. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2022. 141 с.
16. Смільсон М. Л. Розвиток у старості : завдання, специфіка, ризику. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
17. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум : навч. посіб. Київ : Главник, 2006. 144с.
18. Угрин О. Г. Психологія управління : практичний посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 164 с.
19. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
20. Rogers A. Teaching Adults / A. Rogers. 3rd ed. Buckingham and Philadelphia: Open University Press, 1998, 2002.
21. Панченко С. М. Психологічні особливості дорослої людини як суб'єкта навчання. *Вісник Нац. акад. Держ. прикорд. служби України*. 2013. Вип. 3. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D1%8F%D0%BA%20%D1%81%D1%83%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D1%8F%D0%BA%20%D1%81%D1%83%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf) (дата звернення 25.05.2026).
22. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць / за ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андрєєвої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704781/4/maket73.pdf> (дата звернення 25.05.2025).
23. Фундаментальна акмеологія – наука XXI століття : монографія/редкол. В.О. Огнев'юк, В.М. Гладкова, Я.С. Фруктова. Київ : Інтерсервіс, 2019. 206 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27937/1/v.hladkova\\_Fundamental%20acmeology.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27937/1/v.hladkova_Fundamental%20acmeology.pdf) (дата звернення 25.05.2026).