ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

МАУП

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТРЕНІНГ ШВИДКОГО ЧИТАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ»

Спеціальність:	**D4 Публічне управління та адміністрування**
Освітній рівень:	**другий (магістерський) рівень**
Освітня програма:	**Публічне управління та адміністрування**

МАУП 2026

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	**Тренінг швидкого читання та розвитку пам'яті**
Шифр та назва спеціальності	D4 «Публічне управління та адміністрування»
Рівень вищої освіти	другий (магістерський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	вибіркова
Кількість кредитів і годин	3 кредити ЄКТС / 90 год. Лекції: 14 год. Семінарські заняття: 16 год. Самостійна робота: 60 год.
Терміни вивчення дисципліни	
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	https://maup.com.ua/ua/pro-akademiyu/instituti/institut-ekonomiki/kafedra-publichnogo-administruvannya/katalog-zagalnoakademichnih-disciplin.html

Загальна інформація про викладача. Контактна інформація.

Боринська Ольга Леонідівна	
Науковий ступінь	кандидат політичних наук
Вчене звання	доцент
Посада	професор кафедри публічного адміністрування
Дисципліни, які викладає НПП	Мистецтво публічного виступу, Соціально-психологічні аспекти управління
Напрями наукових досліджень	політичне лідерство, публічна політика, парламентаризм, професійний розвиток державних службовців,політика європейської інтеграції, соціально-психологічні аспекти державних службовців, конфлікти в публічному управлінні
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=rzc6uLMAAAAJ https://orcid.org/0000-0002-9034-5699 https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=58674886300&origin=recordpage
Контактна інформація викладача:	
E-mail:	olga.borynska@gmail.com
Контактний тел.	+38 (050) 983-88-20
Портфоліо викладача на сайті кафедри / Інституту / Академії	https://maup.com.ua/ua/pro-akademiyu/instituti/institut-ekonomiki/kafedra-publichnogo-administruvannya.html

Анотація курсу. Вибіркова освітня компонента спрямована на розвиток усвідомленого, гнучкого та результативного читання навчальних, фахових і цифрових текстів, а також на опанування науково обґрунтованих способів кодування, відтворення й довготривалого збереження інформації. Зміст охоплює психологію уваги, сприймання, розуміння тексту й пам'яті; способи переглядового, пошукового та поглибленого читання; роботу з інформаційними перевантаженнями; мнемонічні прийоми, практику пригадування, інтервальне повторення, метакогнітивний контроль, критичне читання в цифровому середовищі. Тренінгова робота передбачає початкове й підсумкове оцінювання швидкості читання разом із перевіркою

розуміння та відстроченого відтворення. Збільшення темпу не розглядається як самоціль або гарантований результат: стратегія добирається відповідно до характеру тексту й навчального завдання.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні закономірності, когнітивні та метакогнітивні механізми читання й пам'яті, а також інструменти усвідомленого опрацювання та засвоєння інформації.

Метою курсу є сформувати здатність обирати та застосовувати відповідні до навчальної мети стратегії читання, підвищувати продуктивність роботи з текстами без втрати розуміння, організовувати надійне запам'ятовування й самостійно оцінювати результати власного навчання.

Завдання навчальної дисципліни:

– засвоїти психологічні основи читання, уваги, робочої та довготривалої пам'яті;

– оволодіти методами діагностики темпу читання, рівня розуміння й відстроченого відтворення інформації;

– навчитися визначати мету читання та обирати поглиблене, переглядове або пошукове опрацювання тексту;

– розвинути навички аналізу структури, аргументації й достовірності друкованих та цифрових джерел;

– опанувати засоби смислового структурування, мнемотехніки, асоціативного та візуального кодування матеріалу;

– використовувати практику активного пригадування та інтервальне повторення для підтримання довготривалої пам'яті;

– формувати метакогнітивні навички самоперевірки, планування навчання й коригування індивідуальних стратегій;

– критично оцінювати допоміжні можливості цифрових інструментів і генеративного штучного інтелекту, дотримуючись академічної доброчесності;

– розробити індивідуальний план удосконалення читання та засвоєння фахової інформації на основі вимірюваних результатів.

Пререквізити навчальної дисципліни. Навички читання українською мовою, базова цифрова грамотність і здатність працювати з навчальними текстами. Спеціальна психологічна підготовка не є обов'язковою.

Постреквізити навчальної дисципліни. Набуті вміння можуть застосовуватися під час вивчення інших освітніх компонент, роботи з науковими джерелами, підготовки курсових, кваліфікаційних та дисертаційних робіт, професійного самонавчання.

Дисципліна є загальноакадемічною вибірковою компонентою. Наведені нижче компетентності та результати навчання визначені для цієї дисципліни; їх співвіднесення з кодами конкретної освітньої програми здійснюється закладом освіти під час включення дисципліни до відповідного навчального плану.

Програмні компетентності

Загальні компетентності, що розвиваються дисципліною	**Предметні компетентності дисципліни**
• здатність до аналізу, синтезу та критичного мислення; • уміння самостійно й безперервно навчатися; • здатність працювати з інформацією з різних джерел; • навички планування власної пізнавальної діяльності; • здатність до самоконтролю, рефлексії та аргументованого оцінювання результатів.	• здатність добирати стратегії читання до мети, тексту й часу; • здатність оцінювати темп читання в поєднанні з розумінням та відтворенням; • уміння застосовувати смислове кодування та мнемотехніки; • здатність організовувати активне пригадування й інтервальне повторення; • уміння критично працювати з цифровими й ШІ-опосередкованими матеріалами.

Результати навчання

РН1. Пояснювати роль уваги, сприймання, робочої та довготривалої пам’яті у процесах читання й навчання.

РН2. Визначати особисті показники темпу читання, розуміння та відстроченого відтворення за зіставними діагностичними завданнями.

РН3. Обирати й реалізовувати стратегії переглядового, пошукового та поглибленого читання з огляду на інформаційну мету.

РН4. Структурувати зміст складного тексту, відокремлювати головні положення від деталей, перевіряти аргументацію і джерела.

РН5. Застосовувати асоціативні, образні та логіко-смислові прийоми запам’ятовування залежно від типу матеріалу.

РН6. Планувати відтворення інформації з пам’яті й інтервальне повторення; оцінювати їх результативність.

РН7. Здійснювати метакогнітивний моніторинг власного навчання та обґрунтовано коригувати індивідуальну стратегію.

РН8. Підготувати й захистити навчальне портфоліо з доказами прогресу та аналізом обмежень отриманих результатів.

Зміст навчальної дисципліни (денна форма навчання)

№	**Назва теми**	**Лекції**	**Семінарські заняття**	**Самостійна робота**	**Методи навчання / оцінювання**
Змістовий модуль 1. Наукові основи та практики ефективного читання					
Тема 1.	Наукові засади читання, уваги та пам’яті. Початкова діагностика	2	2	8	Діагностичне читання і тест розуміння; карта навчальних цілей.

№	Назва теми	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Методи навчання / оцінювання
Тема 2.	Сприймання тексту, рухи очей, когнітивне навантаження й індивідуальний темп читання	2	2	7	Аналіз читання текстів різного рівня складності; рефлексивний щоденник.
Тема 3.	Стратегії оглядового, пошукового та поглибленого читання (SQ3R/SQRRR)	2	2	8	SQ3R, пошук ключових понять, складання запитань і коротких конспектів.
Тема 4.	Розуміння, смисловий аналіз і критичне читання друкованих та цифрових текстів	2	2	7	Перевірка аргументів, порівняння джерел, побудова смислової схеми.
Змістовий модуль 2. Мнемічні стратегії та саморегульоване навчання					
Тема 5.	Кодування знань: асоціації, мнемотехніки, ментальні карти та візуалізація	2	2	8	Асоціативні ланцюги, метод локусів, ментальні карти, ключові слова.
Тема 6.	Активне пригадування, інтервальне повторення та довготривале засвоєння	2	2	7	Мінітести без підказок; календар інтервального повторення.
Тема 7.	Метакогнітивні стратегії, саморегульоване навчання та відповідальне використання ШІ	2	2	8	Самоперевірка, аналіз помилок, критична оцінка матеріалів ШІ.
Тема 8.	Інтегрований тренінг читання й пам’яті. Підсумкова діагностика та портфоліо	0	2	7	Порівняльне читання зіставних текстів, підсумковий захист портфоліо.
Всього:		**14**	**16**	**60**	**90 годин (3 кредити ЄКТС)**
Форма підсумкового контролю: залік					

Зміст самостійної роботи. Самостійна робота становить 60 годин і включає опрацювання психологічних досліджень; читання різножанрових текстів із фіксацією темпу та розуміння; виконання вправ на пошук ключових ідей, побудову питань і смислових схем; створення мнемонічних опор; розроблення плану інтервального повторення; самотестування без підказок; аналіз цифрових джерел; ведення щоденника самоспостережень; укладання індивідуального портфоліо. Кожній темі відповідає самостійне завдання; за результатами діагностики здобувач формулює обґрунтовані рекомендації для власного навчання.

Використовувані показники: кількість слів за хвилину, частка правильно відтворених фактів або відповідей на запитання, повнота смислового переказу та результат відстроченої

перевірки. Діагностика передбачає зіставні за обсягом і складністю тексти; самі по собі зміни швидкості без збереження розуміння не трактуються як досягнення мети курсу.

Технічне обладнання та/або програмне забезпечення. Комп’ютер або мобільний пристрій із доступом до електронних навчальних матеріалів, секундомір/таймер, текстовий редактор, електронні картки для повторення (за вибором здобувача), засоби демонстрації презентацій, система дистанційного навчання. Для порівняння результатів використовують тексти подібної складності й завдання на перевірку розуміння. Застосування цифрових платформ не повинно вимагати розкриття персональних даних третім особам.

Форми і методи контролю. Передбачено поточний, модульний та підсумковий (семестровий) контроль. Поточний контроль охоплює практичні вправи на семінарських заняттях, самостійні роботи й початкову та підсумкову діагностику. Модульний контроль перевіряє розуміння психологічних механізмів читання та пам’яті, аргументований добір стратегій і здатність застосувати їх на практиці. Підсумковий залік проводиться у формі захисту індивідуального портфоліо.

Форми поточного оцінювання:

– діагностичне читання з перевіркою розуміння та коротким аналітичним висновком;

– вправи на визначення структури тексту, оглядове й пошукове читання, формулювання запитань;

– розроблення смислових схем, асоціативних карт і мнемонічних матеріалів;

– побудова індивідуального графіка активного пригадування та інтервального повторення;

– критичний аналіз друкованих, цифрових та ШІ-опосередкованих інформаційних матеріалів;

– самоперевірка, рефлексивні нотатки, обговорення результатів і захист портфоліо.

Критерії оцінювання результатів навчання та розподіл балів

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою: семінарські заняття – 40 балів (8 × 5); самостійні роботи – 16 балів (8 × 2); початкова й підсумкова діагностика – 4 бали (2 + 2); модульна контрольна робота – 20 балів; підсумкове залікове портфоліо – 20 балів. Разом – 100 балів.

Вид роботи	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Діагн.	МКР	Залік / разом
Семінари	5	5	5	5	5	5	5	5	–	–	40
Самостійні завдання	2	2	2	2	2	2	2	2	–	–	16
Діагностика / МКР	–	–	–	–	–	–	–	–	4	20	24
Залікове портфоліо	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	20
Усього	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**100**

Розподіл балів за видами робіт є вичерпним: 40 (семінари) + 16 (самостійні завдання) + 4 (діагностика) + 20 (модульна контрольна) + 20 (портфоліо) = 100. Бали за діагностику нараховуються за коректність процедури й аналіз, а не за досягнення заданої швидкості читання.

Критерії оцінювання залікового портфоліо

Рівень виконання	Кількість балів	Критерії
Високий	18–20	Портфоліо містить повні й зіставні діагностичні дані; обґрунтований вибір стратегій; вправи з перевіркою розуміння, активним пригадуванням і повторенням; критичну рефлексію; коректно зазначені джерела.
Достатній	15–17	Результати представлені системно; більшість стратегій застосовано правильно, хоча наявні окремі недоліки аргументації або самоперевірки.
Середній	12–14	Наявні основні елементи портфоліо, але зіставлення результатів, висновки чи обґрунтування стратегій неповні.
Низький	0–11	Відсутні ключові матеріали або достовірне оцінювання розуміння; висновки не підтверджені власними даними; істотні порушення вимог завдання.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Максимальна оцінка	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
2	**2**	**1,5**	**1**	**0**
Критерії: виконання заявленої вправи, правильність методики, підтвердження результату, якість самостійного аналізу, доброчесність і своєчасність.				

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи. Максимум 20 балів: коректність пояснення когнітивних механізмів читання й пам’яті – до 6 балів; добір стратегії до навчальної задачі – до 6 балів; аналіз практичного кейсу – до 6 балів; обґрунтованість висновку й термінологічна точність – до 2 балів.

Залік. Здобувач подає портфоліо (початкове й підсумкове діагностування, результати щонайменше чотирьох тренувальних вправ, план активного пригадування та інтервального повторення, рефлексивний звіт) і коротко захищає власні методичні рішення. Підсумкова оцінка визначається сумою набраних балів упродовж вивчення дисципліни.

Шкала підсумкового оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	Результат заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	зараховано
75–81	C	добре	зараховано
68–74	D	задовільно	зараховано
60–67	E	задовільно	зараховано
35–59	FX	незадовільно	не зараховано з можливістю повторного складання

0–34	F	незадовільно	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Організація навчання. Регулярна участь у семінарських тренінгах, самостійне виконання вправ і ведення рефлексивного щоденника є умовами належного засвоєння дисципліни. У разі пропусків передбачене виконання еквівалентного індивідуального завдання відповідно до правил закладу освіти.

Академічна доброчесність. Звіти, результати вимірювань і портфоліо мають відображати власну роботу здобувача. Забороняється вигадування показників темпу читання чи засвоєння, плагіат і подання чужих матеріалів за власні. Генеративний штучний інтелект можна використовувати для допоміжного структурування матеріалу та формування тренувальних запитань із перевіркою фактичної точності й зазначенням використання відповідно до правил закладу. Генеративний ШІ не замінює самостійного прочитання, відтворення та аналізу тексту.

Етика й інклюзивність. Показники темпу читання та пам'яті інтерпретуються з урахуванням мовного досвіду, індивідуальних освітніх потреб, доступності матеріалів і впливу втоми. Не допускається порівняння здобувачів лише за швидкістю читання; оцінюється насамперед обґрунтованість методів та якість виконання завдань.

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Романовський О. Г., Гура Т. В., Михайличенко В. Є., Грень Л. М. Основи загальної психології : навч. посіб. 2-ге вид., допов. і перероб. Харків : ФОП Іванченко І. С., 2025. 332 с. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/93880 (дата звернення: 25.10.2026).

2. Практикум із загальної психології : навч. посіб. / уклад.: Т. М. Канівець, Н. Г. Матейчук, Г. С. Фесун. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2025. 416 с. URL: https://dspace.chnu.edu.ua/items/cebf10ef-6aab-41ba-b887-a6cdb75b3a81 (дата звернення: 25.10.2026).

3. Увага. Відчуття. Сприймання. Пам'ять: класичні наукові праці : хрестоматія / концепція та авторизований переклад з англ., нім., фр. В. П. Москальця. Івано-Франківськ : Університет Короля Данила, 2026. 105 с. URL: https://repository.ukd.edu.ua/handle/123456789/2523 (дата звернення: 25.10.2026).

4. Дєордіца Т., Вороніна М., Єпіфанова О., Толмачов В. Свідома мнемічна діяльність у навчанні: досвід систематизації прийомів. *Фізико-математична освіта*. 2022. Т. 36, № 4. С. 38–45. DOI: https://doi.org/10.31110/2413-1571-2022-036-4-005.

5. Дєордіца Т., Вороніна М., Єпіфанова О., Толмачов В. Мисленнєва тактика засвоювання термінів фахової мови. *Фізико-математична освіта*. 2022. Т. 34, № 2. С. 25–32. DOI: https://doi.org/10.31110/2413-1571-2022-034-2-004.

6. Нечипорук М. В., Романюк В. О. Когнітивні та метакогнітивні стратегії освоєння інформації як основа саморегульованого навчання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2025. № 18. С. 135–143. DOI: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-135-143.

7. Волошина-Нарожна В. О. Метакогнітивні механізми саморегульованого навчання та їх роль в успішності навчальної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2025. № 18. С. 109–115. DOI: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-109-115.

8. Давидюк Л., Фідкевич О. Читацька грамотність студентів філологічних спеціальностей: самооцінка рівня сформованості інтерпретаційних умінь. *Український педагогічний журнал*. 2025. № 4. С. 208–220. DOI: https://doi.org/10.32405/2411-1317-2025-4-208-220.

9. Цалапова О. М., Федоренко М. В. Розвиток культури читання молоді в умовах цифровізації суспільства. *Освіта та педагогічна наука*. 2024. № 2 (186). С. 3–12. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2747-2024-2(186)-3-12.

10. Твердохліб Г. Цифрове читання як сучасний освітній тренд. *Молодь і ринок*. 2024. № 9 (229). С. 80–84. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.307820.

Додаткова література

11. Бондаренко Н. В. Читацька грамотність українського учнівства: акценти PISA–2018. *Український педагогічний журнал*. 2020. № 2. С. 95–103. DOI: https://doi.org/10.32405/2411-1317-2020-2-95-103.

12. Ганаба С. О. Стратегії розвитку критичного та креативного мислення : навч. посіб. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2021. 128 с. URL: https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/2784 (дата звернення: 25.10.2026).

13. Іванова Т. В. Медіаграмотність та критичне мислення в процесі викладання дисциплін комунікаційного циклу : навч. посіб. / за заг. ред. В. Ф. Іванова. Київ : Центр вільної преси, 2024. 178 с. URL: https://www.aup.com.ua/book-review/mediagramotnist-ta-kritichne-mislen-3/ (дата звернення: 25.10.2026).

14. Войтович Н. О., Імбіровська-Сиваківська Л. А. Медіаграмотність: технології і практичне застосування : посібник / за заг. ред. В. Ф. Іванова. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2024. 57 с. URL: https://medialiteracy.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/Mediagramotnist_tehnologii_i_practika_posybnic_2024.pdf (дата звернення: 25.10.2026).

15. Дєордіца Т., Вороніна М., Гладушина Р., Єпіфанова О., Козьменко О., Толмачов В. Чотири техніки промптингу для аналітичної роботи з навчально-методичними матеріалами. *Фізико-математична освіта*. 2026. Т. 41, № 2. С. 46–55. DOI: https://doi.org/10.31110/fmo2026.v41i2-04.

Інформаційні інтернет-ресурси

16. Електронний репозитарій НТУ «Харківський політехнічний інститут». URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/.

17. Інституційний репозитарій Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. URL: https://dspace.chnu.edu.ua/.

18. Науковий журнал «Фізико-математична освіта». URL: https://fmo-journal.org/.

19. Український педагогічний журнал. URL: https://uej.undip.org.ua/.

20. Академія української преси. URL: https://www.aup.com.ua/.