

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
психології і соціології
Протокол № 1 від 26.08.2025 р.

ПОГОДЖЕНО

Проректор з навчально-методичної роботи



Карина НЕМАШКАЛО

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ

робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	С4 Психологія
Освітній рівень	другий (магістерський)
Освітня програма	Психологія

Статус дисципліни
Мова викладання, навчання та оцінювання

**вибіркова
українська**

Розробник:
к. психол. наук,
доцент

Жанна БОГДАН

Завідувач кафедри
психології і соціології

Жанна БОГДАН

Гарант програми

Наталя АФАНАСЬЄВА

**Харків
2025**

ВСТУП

Актуальність навчальної дисципліни та її необхідність та роль у підготовки фахівців полягає у забезпеченні формування у здобувачів освіти знань про особливості професійного самовизначення та планування кар'єри, що закладає фундамент для розуміння процесів професійного становлення у сфері кар'єрного розвитку.

Метою навчальної дисципліни «Професійне самовизначення та планування кар'єри» є розкриття психологічних аспектів професійного самовизначення та особливостей здійснення професійної кар'єри у сучасних умовах; визначення напрямків та засобів забезпечення власного кар'єрного зростання та допомога працівникам на цьому шляху.

Завданнями навчальної дисципліни є: формування теоретичних знань про феномен професійного самовизначення, етапи кар'єрного розвитку, базові теорії (теорія самодетермінації, стадії розвитку кар'єри, концепції професійної ідентичності); розвиток практичних навичок аналізу інтересів та здібностей, постановки цілей, розроблення кар'єрного плану, оцінювання ресурсів і ризиків; опанування методів кар'єрного консультування та профорієнтації, включно з етичними аспектами й культурною чутливістю; формування професійної ідентичності та готовності до життєвого навчання. Здобувачі вищої освіти мають навчитися інтегрувати особисті цінності з нормами обраної професії; розвиток soft skills, що забезпечують успішність кар'єри (комунікація, лідерство, емоційний інтелект); критичне розуміння соціально психологічних і гендерних факторів успішної кар'єри, уміння враховувати вплив стереотипів та організаційної культури.

Предметом навчальної дисципліни є психологічні закономірності та механізми професійного самовизначення й планування кар'єри, а також методи формування й розвитку професійної ідентичності, підготовки та реалізації кар'єрних стратегій.

Об'єктом навчальної дисципліни є особистість у процесі професійного самовизначення та розвитку кар'єри, її мотивація, компетенції, цінності, соціальне оточення і професійні ролі.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
РН4	ЗК3, ЗК4, СК5, СК11
РН9	ЗК9, СК6, СК9
РН11	ЗК3, СК5, СК9, СК11

де,

РН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

РН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

РН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність самостійно обирати або професійно розробляти та етично застосовувати оптимальні методи та програми психологічного втручання для розв'язання складних питань.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. *Психологічні основи професійного самовизначення*

Тема 1. Психологія професійного самовизначення та кар'єри як галузь психологічного знання

1.1. Теоретичні засади психології професійного самовизначення. Визначення поняття "професійне самовизначення" у контексті сучасної психології. Основні історичні етапи становлення психології кар'єри як наукової дисципліни. Взаємозв'язок професійного самовизначення з іншими психологічними концепціями (самореалізація, ідентичність).

1.2. Сучасні підходи до дослідження кар'єри. Аналіз основних теоретичних моделей кар'єрного розвитку (Д. Сьюпер, Дж. Голланд). Роль когнітивних, емоційних та соціальних чинників у професійному самовизначенні. Вплив глобалізації та цифровізації на сучасні уявлення про кар'єру.

1.3. Методологічні аспекти дослідження професійного шляху. Огляд ключових методів дослідження кар'єрних процесів (кейс-стаді, опитування, лонгітюдні дослідження). Етичні дилеми у дослідженнях професійного самовизначення. Практичне застосування теорій кар'єри в консультуванні.

Тема 2. Основи професійного ставлення особистості

2.1. Психологічна структура професійного ставлення. Компоненти професійного ставлення: когнітивний, емоційний, поведінковий. Взаємозв'язок професійного ставлення з цінностями та мотивацією особистості. Чинники формування професійного ставлення (сім'я, освіта, соціальне середовище).

2.2. Динаміка розвитку професійного ставлення. Етапи формування професійного ставлення протягом життя. Кризи професійного ставлення та їх подолання. Вплив професійного досвіду на зміну ставлення до кар'єри.

2.3. Діагностика та корекція професійного ставлення. Методики діагностики професійного ставлення (опитувальники, проєктивні техніки).

Стратегії корекції негативного професійного ставлення. Роль самопізнання у формуванні позитивного професійного ставлення.

Тема 3. Планування кар'єри

3.1. Теоретичні моделі кар'єрного планування. Основні етапи кар'єрного планування (самоаналіз, пошук можливостей, прийняття рішень). Моделі планування кар'єри: традиційні та сучасні (agile-кар'єра). Взаємозв'язок між особистими цілями та професійним плануванням.

3.2. Інструменти та технології кар'єрного планування. SWOT-аналіз у плануванні кар'єри. Методи постановки кар'єрних цілей (SMART, GROW). Використання цифрових технологій для планування кар'єри (кар'єрні платформи, додатки).

3.3. Практичні аспекти реалізації кар'єрних планів. Стратегії подолання перешкод у реалізації кар'єрних планів. Роль менторства та нетворкінгу в кар'єрному плануванні. Оцінка ефективності кар'єрних планів та їх корекція.

Тема 4. Професійне самовизначення особистості

4.1. Психологічні механізми професійного самовизначення. Роль самосприйняття та самооцінки в професійному самовизначенні. Вплив соціальних ролей та очікувань на вибір професії. Когнітивні процеси прийняття рішень у професійному самовизначенні.

4.2. Чинники професійного самовизначення. Особистісні чинники (інтереси, здібності, цінності). Соціально-економічні чинники (ринок праці, родинні традиції). Культурні та гендерні аспекти професійного самовизначення.

4.3. Кризи професійного самовизначення та їх подолання. Типи криз професійного самовизначення (вікові, ситуативні). Стратегії подолання кризових станів у професійному самовизначенні. Роль психологічного консультування у подоланні криз.

Тема 5. Формування образу кар'єри

5.1. Психологічні основи формування образу кар'єри. Визначення поняття "образ кар'єри" та його компоненти. Вплив соціальних стереотипів на формування образу кар'єри. Роль уяви та мрій у створенні образу майбутньої кар'єри.

5.2. Чинники, що впливають на формування образу кар'єри. Вплив ЗМІ, соціальних мереж та реклами на уявлення про кар'єру. Роль значущих осіб (батьки, вчителі, друзі) у формуванні образу кар'єри. Взаємозв'язок між освітою та формуванням реалістичного образу кар'єри.

5.3. Корекція та розвиток образу кар'єри. Методи корекції нереалістичних уявлень про кар'єру. Техніки розвитку позитивного та мотивуючого образу кар'єри. Використання метафор та візуалізації у формуванні образу кар'єри.

Тема 6. Основи кар'єрного консультування

6.1. Теоретичні засади кар'єрного консультування. Основні принципи та етика кар'єрного консультування. Моделі кар'єрного консультування (клієнт-орієнтована, розвиткова). Взаємозв'язок кар'єрного консультування з коучингом та менторством.

6.2. Методи та техніки кар'єрного консультування. Діагностичні інструменти в кар'єрному консультуванні (тести, інтерв'ю). Техніки допомоги клієнтам у прийнятті кар'єрних рішень. Стратегії роботи з клієнтами у кризових кар'єрних ситуаціях.

6.3. Практичні аспекти роботи кар'єрного консультанта. Організація процесу кар'єрного консультування. Робота з різними групами клієнтів (студенти, дорослі, безробітні). Оцінка ефективності кар'єрного консультування.

Змістовий модуль 2. Психологічні особливості кар'єрного зростання

Тема 7. Професійний розвиток особистості

7.1. Психологічні основи професійного розвитку. Визначення професійного розвитку та його етапи. Взаємозв'язок між професійним та особистісним розвитком. Роль навчання протягом життя у професійному розвитку.

7.2. Чинники професійного розвитку. Вплив самоосвіти та формальної освіти на професійний розвиток. Роль досвіду роботи та рефлексії у професійному розвитку. Соціальні чинники (нетворкінг, менторство) у професійному розвитку.

7.3. Стратегії планування професійного розвитку. Індивідуальні плани професійного розвитку. Використання тренінгів та семінарів для розвитку навичок. Оцінка результатів професійного розвитку та корекція планів.

Тема 8. Успішність кар'єри

8.1. Критерії успішності кар'єри. Суб'єктивні та об'єктивні критерії успішності кар'єри. Культурні та соціальні особливості сприйняття успіху. Взаємозв'язок між успішністю кар'єри та задоволеністю життям.

8.2. Чинники успішної кар'єри. Особистісні чинники (амбіції, наполегливість, лідерські якості). Професійні чинники (кваліфікація, досвід, адаптивність). Соціальні чинники (мережа контактів, підтримка родини).

8.3. Психологічні аспекти досягнення успіху в кар'єрі. Роль мотивації та цілепокладання у досягненні успіху. Стратегії подолання страху невдач у кар'єрі. Баланс між кар'єрою та особистим життям як складова успіху.

Тема 9. Соціально-психологічні фактори успішної кар'єри

9.1. Соціальні мережі та їх роль у кар'єрі. Визначення нетворкінгу та його значення для кар'єри. Стратегії побудови та підтримки професійних зв'язків. Віртуальні мережі (LinkedIn) як інструмент кар'єрного росту.

9.2. Соціальний капітал та кар'єра. Поняття соціального капіталу та його вплив на кар'єру. Механізми використання соціального капіталу для кар'єрного просування. Етичні аспекти використання соціальних зв'язків у кар'єрі.

9.3. Культурні та організаційні чинники успішної кар'єри. Вплив корпоративної культури на кар'єрне зростання. Роль різноманітності та інклюзії у кар'єрному успіху. Соціальна відповідальність організацій та її вплив на кар'єру співробітників.

Тема 10. Психологічні труднощі на шляху розвитку кар'єри

10.1. Типи психологічних труднощів у кар'єрі. Внутрішні труднощі (страх невдач, низька самооцінка, перфекціонізм). Зовнішні труднощі (дискримінація, мобінг, стекстрес). Кризові ситуації у кар'єрі (звільнення, професійне вигорання).

10.2. Механізми виникнення та розвитку кар'єрних труднощів. Психологічні причини виникнення труднощів у кар'єрі. Вплив минулого досвіду на формування кар'єрних труднощів. Роль соціального середовища у закріпленні кар'єрних труднощів.

10.3. Стратегії подолання кар'єрних труднощів. Методи корекції негативних установок щодо кар'єри. Техніки зменшення стресу та тривоги у кар'єрних ситуаціях. Роль психологічної підтримки та консультування у подоланні труднощів.

Тема 11. Основні напрямки і техніки розвитку soft-skills для розвитку кар'єри

11.1. Важливість soft-skills у сучасній кар'єрі. Визначення soft-skills та їх роль у професійному успіху. Співвідношення hard-skills та soft-skills у різних професіях. Вплив soft-skills на кар'єрне зростання та адаптивність.

11.2. Основні напрямки розвитку soft-skills. Комунікативні навички: активне слухання, публічні виступи. Емоційний інтелект: розпізнавання емоцій, емпатія, саморегуляція. Лідерські навички: мотивація, делегування, прийняття рішень.

11.3. Техніки та методи розвитку soft-skills. Тренінги та воркшопи для розвитку soft-skills. Використання зворотного зв'язку для вдосконалення навичок. Практичні вправи для розвитку креативності та критичного мислення.

Тема 12. Гендерні аспекти розвитку кар'єри

12.1. Гендерні стереотипи та їх вплив на кар'єру. Аналіз гендерних стереотипів у професійній сфері. Вплив стереотипів на вибір професії та кар'єрне зростання. Гендерна нерівність у заробітній платі та посаді.

12.2. *Гендерні особливості кар'єрного розвитку.* Відмінності у кар'єрних стратегіях чоловіків та жінок. Вплив родинних обов'язків на кар'єру чоловіків та жінок. Гендерні аспекти лідерства та управління.

12.3. *Подолання гендерних бар'єрів у кар'єрі.* Стратегії подолання гендерної дискримінації на роботі. Роль організаційних політик у забезпеченні гендерної рівності. Приклади успішних практик подолання гендерних стереотипів у кар'єрі.

Перелік практичних (семінарських) занять за навчальною дисципліною наведено в табл. 2

Таблиця 2

Перелік практичних (семінарських) занять

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Психологія професійного самовизначення та кар'єри як галузь психологічного знання	Вивчення та обговорення питань: 1.1. Теоретичні засади психології професійного самовизначення. 1.2. Сучасні підходи до дослідження кар'єри. 1.3. Методологічні аспекти дослідження професійного шляху. Огляд ключових методів дослідження кар'єрних процесів (кейс-стаді, опитування, лонгітюдні дослідження).
Тема 2. Основи професійного ставлення особистості.	Вивчення та обговорення питань: 2.1. Психологічна структура професійного ставлення. Компоненти професійного ставлення. 2.2. Динаміка розвитку професійного ставлення. Етапи формування професійного ставлення протягом життя. 2.3. Діагностика та корекція професійного ставлення.
Тема 3. Планування кар'єри.	Вивчення та обговорення питань: 3.1. Теоретичні моделі кар'єрного планування. Основні етапи кар'єрного планування (самоаналіз, пошук можливостей, прийняття рішень). 3.2. Інструменти та технології кар'єрного планування. SWOT-аналіз у плануванні кар'єри. 3.3. Практичні аспекти реалізації кар'єрних планів.
Тема 4. Професійне самовизначення особистості	Вивчення та обговорення питань: 4.1. Психологічні механізми професійного самовизначення. 4.2. Чинники професійного самовизначення. 4.3. Кризи професійного самовизначення та їх подолання.
Тема 5. Формування образу кар'єри	Вивчення та обговорення питань: 5.1. Психологічні основи формування образу кар'єри. 5.2. Чинники, що впливають на формування образу кар'єри. Вплив ЗМІ, соціальних мереж та реклами на уявлення про кар'єру. 5.3. Корекція та розвиток образу кар'єри.
Тема 6. Основи кар'єрного консультування.	Вивчення та обговорення питань: 6.1. Теоретичні засади кар'єрного консультування. Основні принципи та етика кар'єрного консультування. 6.2. Методи та техніки кар'єрного консультування. 6.3. Практичні аспекти роботи кар'єрного консультанта.
Тема 7. Професійний розвиток особистості.	Вивчення та обговорення питань: 7.1. Психологічні основи професійного розвитку. 7.2. Чинники професійного розвитку. 7.3. Стратегії планування професійного розвитку.

Тема 8. Успішність кар'єри.	Вивчення та обговорення питань: 8.1. Критерії успішності кар'єри. 8.2. Чинники успішної кар'єри. Особистісні чинники (амбіції, наполегливість, лідерські якості). 8.3. Психологічні аспекти досягнення успіху в кар'єрі.
Тема 9. Соціально-психологічні фактори успішної кар'єри	Вивчення та обговорення питань: 9.1. Соціальні мережі та їх роль у кар'єрі. Визначення нетворкінгу та його значення для кар'єри. 9.2. Соціальний капітал та кар'єра. Поняття соціального капіталу та його вплив на кар'єру 9.3. Культурні та організаційні чинники успішної кар'єри.
Тема 10. Психологічні труднощі на шляху розвитку кар'єри.	Вивчення та обговорення питань: 10.1. Типи психологічних труднощ у кар'єрі. Кризові ситуації у кар'єрі (звільнення, професійне вигорання). 10.2. Механізми виникнення та розвитку кар'єрних труднощ. 10.3. Стратегії подолання кар'єрних труднощ.
Тема 11. Основні напрямки і техніки розвитку soft-skills для розвитку кар'єри.	Вивчення та обговорення питань: 11.1. Важливість soft-skills у сучасній кар'єрі. Визначення soft-skills та їх роль у професійному успіху. 11.2. Основні напрямки розвитку soft-skills. 11.3. Техніки та методи розвитку soft-skills.
Тема 12. Гендерні аспекти розвитку кар'єри	Вивчення та обговорення питань: 12.1. Гендерні стереотипи та їх вплив на кар'єру. Аналіз гендерних стереотипів у професійній сфері. 12.2. Гендерні особливості кар'єрного розвитку. Відмінності у кар'єрних стратегіях чоловіків та жінок. 12.3. Подолання гендерних бар'єрів у кар'єрі.

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 3

Таблиця 3

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Психологія професійного самовизначення та кар'єри як галузь психологічного знання	Вивчення матеріалу за питаннями: Методологічні аспекти дослідження професійного шляху. Огляд ключових методів дослідження кар'єрних процесів (кейс-стаді, опитування, лонгітюдні дослідження).
Тема 2. Основи професійного ставлення особистості.	Вивчення матеріалу за питаннями: Динаміка розвитку професійного ставлення. Етапи формування професійного ставлення протягом життя. Діагностика та корекція професійного ставлення.
Тема 3. Планування кар'єри.	Вивчення та обговорення питань: Інструменти та технології кар'єрного планування. SWOT-аналіз у плануванні кар'єри. Практичні аспекти реалізації кар'єрних планів.
Тема 4. Професійне самовизначення особистості	Вивчення матеріалу за питаннями: Психологічні механізми професійного самовизначення. Кризи професійного самовизначення та їх подолання.
Тема 5. Формування образу кар'єри	Вивчення та обговорення питань: Чинники, що впливають на формування образу кар'єри. Корекція та розвиток образу кар'єри.

Тема 6. Основи кар'єрного консультування.	Вивчення матеріалу за питаннями: Методи та техніки кар'єрного консультування. Практичні аспекти роботи кар'єрного консультанта.
Тема 7. Професійний розвиток особистості.	Вивчення матеріалу за питаннями: Психологічні основи професійного розвитку. Чинники професійного розвитку.
Тема 8. Успішність кар'єри.	Вивчення матеріалу за питаннями: Критерії успішності кар'єри. Чинники успішної кар'єри. Особистісні чинники (амбіції, наполегливість, лідерські якості).
Тема 9. Соціально-психологічні фактори успішної кар'єри	Вивчення матеріалу за питаннями: Соціальний капітал та кар'єра. Поняття соціального капіталу та його вплив на кар'єру. Культурні та організаційні чинники успішної кар'єри.
Тема 10. Психологічні труднощі на шляху розвитку кар'єри.	Вивчення матеріалу за питаннями: Типи психологічних труднощів у кар'єрі. Кризові ситуації у кар'єрі (звільнення, професійне вигорання). Механізми виникнення та розвитку кар'єрних труднощів.
Тема 11. Основні напрямки і техніки розвитку soft-skills для розвитку кар'єри.	Вивчення матеріалу за питаннями: Основні напрямки розвитку soft-skills. Техніки та методи розвитку soft-skills.
Тема 12. Гендерні аспекти розвитку кар'єри	Вивчення матеріалу за питаннями: Гендерні стереотипи та їх вплив на кар'єру. Аналіз гендерних стереотипів у професійній сфері. Відмінності у кар'єрних стратегіях чоловіків та жінок. Подолання гендерних бар'єрів у кар'єрі.

Кількість годин практичних (семінарських) занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як: проблемні лекції (Тема 1-10), практична робота та групові дискусії (Теми 1-10), творчі завдання (Теми 3, 6), інтерактивні вправи (Тема 1, 9), індивідуальна дослідницька робота під час виконання есе (Тема 10).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

ХНЕУ ім. С. Кузнеця використовує накопичувальну (100-бальну) систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Система оцінювання сформованих компетентностей у здобувачів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи.

Контрольні заходи оцінювання включають:

Поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час

проведення лекційних, практичних занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 60 балів; мінімальна сума, що дозволяє здобувачеві скласти екзамен, – 35 балів);

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувачів вищої освіти. Семестровий контроль проводиться у формі семестрового екзамену (іспиту). Складання семестрового екзамену (іспиту) здійснюється під час екзаменаційної сесії.

Максимальна сума балів, яку може отримати здобувач вищої освіти під час екзамену (іспиту) – 40 балів. Мінімальна сума, за якою екзамен (іспит) вважається складеним – 25 балів.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається: – для дисциплін з формою семестрового контролю екзамен (іспит) – сумуванням балів за поточний та підсумковий контроль.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи:

Поточний контроль: семінари у вигляді круглого столу (15 балів), завдання за темами (5 балів), експрес ання (15 балів), письмові контрольні роботи (20 балів), есе (5 балів).

Семестровий контроль: Екзамен (40 балів) Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни. Приклад екзаменаційного білета та критерії оцінювання для навчальної дисципліни.

Приклад екзаменаційного білета

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Навчальна дисципліна

« ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ »

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ 1

Завдання 1 (тестове) — 20 балів

1. Що означає професійне самовизначення?
 - а) здатність підпорядковуватися вимогам роботодавця
 - б) здатність робити вибір і керувати власною кар'єрою
 - в) визначення кар'єри родиною
 - г) успадкована схильність до певної професії

2. Які три психологічні потреби, за теорією самодетермінації, мотивують людей до розвитку?
 - а) безпека, влада, статус
 - б) автономія, компетентність, пов'язаність
 - в) змагання, покора, незалежність
 - г) прибуток, авторитет, вплив
3. На якій стадії теорії розвитку кар'єри С. Супера людина активно досліджує різні професійні ролі та пробує себе у різних сферах?
 - а) зростання
 - б) дослідження
 - в) становлення
 - г) завершення
4. Чим відрізняється поняття «кар'єра» від «роботи»?
 - а) «кар'єра» — це лише про високу зарплату
 - б) «кар'єра» — це довгостроковий шлях розвитку та реалізації потенціалу, «робота» — виконання певних завдань протягом обмеженого часу
 - в) це синоніми
 - г) робота завжди престижніша за кар'єру
5. Що таке професійна ідентичність?
 - а) набір навичок і дипломів
 - б) уявлення про себе як про фахівця, яке формується через інтеріоризацію цінностей та норм професії
 - в) просто назва посади
 - г) соціальний статус людини
6. Основна мета планування кар'єри полягає в:
 - а) отриманні максимальної кількості дипломів
 - б) узгодженні особистих цілей із можливостями професійного середовища
 - в) уникненні будь-якого стресу
 - г) накопиченні фінансових ресурсів
7. Що станеться, якщо робочі вимоги високі, а ресурси (підтримка, автономія) недостатні (модель «вимоги – ресурси»)?
 - а) зросте задоволеність роботою
 - б) можливе емоційне виснаження та вигорання
 - в) працівники стануть більш мотивованими
 - г) це не впливає на стан людини
8. Яке із наведених тверджень найточніше описує поняття «кар'єрна адаптивність»?
 - а) здатність людини змінювати сферу діяльності у відповідь на зміни ринку праці
 - б) фізична витривалість працівника
 - в) одержимість просуванням по службі
 - г) готовність уникати будь-яких ризиків
9. Що означає термін «кар'єрний плато»?
 - а) стрімке просування
 - б) стагнація або уповільнення зростання у кар'єрі

- в) початок нової роботи
 - г) непередбачуване звільнення
10. Яку з наведених навичок відносять до soft-skills, важливих для успішної кар'єри?
- а) вміння користуватися екскаватором
 - б) вміння кодити мовою Python
 - в) навичка ефективної комунікації
 - г) знання бухгалтерського обліку

Завдання 2 (рефлексійне) – 5 балів

Опишіть, які фактори (цінності, сімейні очікування, вплив освітнього середовища) найбільше впливали на вибір вашої професії. Чи виникали у вас труднощі з визначенням кар'єрних цілей? Поділіться короткими прикладами.

Завдання 3 (діагностичне) – 15 балів

Проаналізуйте ваш поточний етап кар'єрного розвитку відповідно до теорії Супера (дослідження, становлення, підтримка тощо). Оцініть, наскільки задоволені ви власною професійною ідентичністю та чи збігаються ваші особисті цінності з цінностями обраної професії. Опишіть кроки, які ви плануєте зробити для подальшого професійного зростання.

Затверджено на засіданні кафедри психології і соціології.
Протокол № _____ 1 _____ від «26» серпня 2025 р.

Екзаменатор к.психол.н., доц. Жанна БОГДАН

Зав. кафедрою к.психол.н., доц. Жанна БОГДАН

Критерії оцінювання

Підсумкові бали за екзамен складаються із суми балів за виконання всіх завдань, що округлені до цілого числа за правилами математики.

Алгоритм вирішення кожного завдання включає окремі етапи, які відрізняються за складністю, трудомісткістю та значенням для розв'язання завдання. Тому окремі завдання та етапи їх розв'язання оцінюються відокремлено один від одного таким чином:

Завдання 1 (тестове) (20 балів)

За кожний правильний тест, – 2 бали.

Завдання 2 (стереотипне) (5 балів)

2,0 – повне та обґрунтоване розкриття обраного стереотипу

2,0 – представлено глибокий аналіз впливу стереотипу, продемонстровано розуміння його наслідків для соціальної взаємодії, наведено критичний погляд

1,0 – наявність прикладів і доказів впливу стереотипу на поведінку людей

Завдання 3 (діагностичне) (15 балів)

5,0 – виявлення ключових психологічних понять та теорій, доречних для аналізу ситуації

5,0 – здатність ідентифікувати основні психологічні проблеми, з якими стикається підліток, та обґрунтувати важливість цих проблем

5,0 – обґрунтоване пояснення, чому вибрані методи є доцільними та як вони можуть допомогти в цій ситуації

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

2. Москалець В. П. Психологія особистості [текст] підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Ліра-К, 2020. 364 с. Режим доступу: <https://lira-k.com.ua/preview/12676.pdf?srsltid=AfmBOorDaBpBfzM722oU7iUamfPlfYlnd--njmp2W0EFhxKxQnYxjPad>

3. Назаров Н. К. Управління конфліктами в організації. Менеджмент персоналу: підручник. За заг. ред. д. е. н., проф. В. Брича. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 640 с. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/30462>

4. Психологія : навч. посіб. Укл.: В. М. Лугова, І. В. Литовченко, С. М. Голубєв, Г. В. Білоконенко. Харків : Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця, 2020. 298 с. <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/26057>

5. Пушкар О. І. Культура цифрових медіа [Електронний ресурс] : навчальний посібник / О. І. Пушкар, Є. М. Грабовський. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. 163 с. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28184>

Додаткова

6. Афанасьєва Н., Богдан Ж., Ушакова І. Гендерні особливості міжособистісної взаємодії в організації. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2024. № 2. С. 65-73. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/34970>

7. Віденєєв І. О. Стан прояву смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості в здобувачів вищої освіти. *Культура та інформаційне суспільство XXI століття: матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. молодих учених* – ХДАК, Харків. 2025. – Ч.1. С. 90-91. https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/konfer/konfer/KIS-2025/KIS-2025_1.pdf

8. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 22. С. 120-128. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35242>

9. Gender segregation (in employment) [Електронний ресурс] // A Dictionary of Sociology. URL: <https://www.encyclopedia.com/social-sciences/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/gender-segregation-employment>

10. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study on subjective wellbeing of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad. Lek.* 75(8 pt 1), 1854-1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>

11. Khavula, R., Chuyko, O., Rodina, N., Korniienko, I., Bogdan, Z., & Kichuk, A. (2024). Stress Resistance of Personality in the Conditions of Organizational Culture in Ukraine. Specific Dependent Phenomena. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 15(2), 175-190. <https://doi.org/10.18662/brain/15.2/571>

Інформаційні ресурси

12. Нормативно-правова база <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/normatyvno-pravova-baza/>

13. Нормативно-правова база щодо діяльності психологічної служби http://ruoord.kharkivosvita.net.ua/menu_normprav.php

14. ПНС освітнього компоненту Професійне самовизначення та планування кар'єри С4 Психологія ОП Психологія <https://pns.hneu.edu.ua/course/view.php?id=12403>

15. Репозитарій кафедри психології і соціології ХНЕУ ім. С. Кузнеця <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/33407>

16. Психологічні методики та тести https://www.eztests.xyz/#google_vignette

17. Сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>