

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**з підготовки до практичних занять,
самостійної та індивідуальної роботи з**
освітнього компонента «Професійна кар'єра фахівця психолога»
для здобувачів спеціальності С4 «Психологія»
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти
очної (денної) та заочної форми здобуття вищої освіти

РЕКОМЕНДОВАНО

на засіданні кафедри публічного управління та
адміністрування
Навчально-наукового юридичного інституту
(протокол № 2 від 21.10.2025р.)

ПОГОДЖЕНО

на засіданні Науково-методичної ради
Державного університету економіки і
технологій
(протокол № 3 від 21.10.2025р.)

м. Кривий Ріг – 2025 р.

Методичні вказівки з підготовки до практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з освітнього компонента «Професійна кар'єра фахівця психолога» для здобувачів спеціальності С4 «Психологія» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти очної (денної) та заочної форми здобуття вищої освіти освіти / укладач: Ю. МАЄР, Кривий Ріг, ДУЕТ, 2025 р. 24 с.

Укладач: Юлія МАЄР, доцент кафедри публічного управління та адміністрування, ННЮІ, PhD в галузі Психологія

Відповідальний за випуск: Юлія МАЄР, доцент кафедри публічного управління та адміністрування, ННЮІ, PhD в галузі Психологія

Методичні вказівки з підготовки до практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з освітнього компонента «Професійна кар'єра фахівця психолога» для здобувачів спеціальності С4 «Психологія» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти розроблені з метою засвоєння основних положень професійного становлення, розвитку та реалізації кар'єри в галузі психології. Особлива увага приділяється формуванню у здобувачів знань про закономірності професійної соціалізації, механізми планування кар'єрного шляху, особливості ринку психологічних послуг та вимоги до фахівця-психолога в сучасних умовах.

Методична розробка містить перелік питань, що виносяться на обговорення відповідно до тем практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи, спрямовані на розвиток навичок самопізнання, аналізу власного професійного потенціалу, цілепокладання та побудови стратегії особистісного й професійного зростання. У межах рекомендацій також подано перелік рекомендованої літератури, що сприяє глибокому опрацюванню тем курсу, орієнтованого на формування готовності студентів до активної участі в професійному середовищі, реалізації себе як психолога в різних галузях практики, науки й освіти.

Методичні вказівки укладено відповідно до освітньої програми та включають перелік рекомендованої літератури, що сприяє розширенню наукового світогляду здобувачів та ефективному опануванню дисципліни.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Перелік завдань з підготовки до практичних занять та самостійної та індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти	6
Поточне та підсумкове оцінювання	19
Перелік питань для підготовки до підсумкового оцінювання	22
Список використаних джерел	24

ВСТУП

В сучасному динамічному суспільстві, що характеризується стрімкими трансформаціями на ринку праці, глобалізацією, розвитком цифрових технологій та постійною зміною запитів до професій, проблема усвідомленого та стратегічного кар'єрного розвитку психолога набуває особливої актуальності. Професійна кар'єра в сфері психології сьогодні перестає бути лінійним процесом і дедалі більше постає як нелінійна, багатовекторна, адаптивна траєкторія, що вимагає від фахівця гнучкості, саморефлексії, етичної відповідальності та здатності до міждисциплінарної взаємодії.

Вивчення дисципліни «Професійна кар'єра фахівця-психолога» передбачає не лише ознайомлення з теоретичними концепціями кар'єрного розвитку, а й формування практичних навичок самопізнання, професійного позиціонування та активного управління власною кар'єрною траєкторією. Особливе значення набувають питання професійної ідентичності психолога, вибору напрямку спеціалізації, формування кар'єрного портфоліо, а також опанування інструментів планування подальшого освітнього й професійного зростання.

З огляду на специфіку психологічної діяльності, яка поєднує глибоку міжособистісну взаємодію, високу емоційну залученість і соціальну відповідальність, ефективна побудова кар'єри психолога повинна ґрунтуватися не лише на ринкових критеріях, а й на гуманістичних цінностях, усвідомленні соціального запиту та персонального покликання. Це вимагає від фахівця здатності до рефлексивного аналізу власних ресурсів, стратегічного мислення й готовності до безперервного професійного саморозвитку.

Мета освітнього компонента «Професійна кар'єра фахівця-психолога» – формування цілісного уявлення про професійну кар'єру фахівця в галузі психології, розвиток навичок самореалізації та стратегічного планування професійного шляху з урахуванням сучасних тенденцій ринку праці, особистих здібностей та соціальних викликів.

Завдання освітнього компонента «Професійна кар'єра фахівця-психолога»: ознайомити з етапами, моделями та критеріями побудови професійної кар'єри психолога, розкрити специфіку різних напрямів психологічної діяльності (клінічна, організаційна, освітня психологія тощо) та їх вплив на кар'єрний розвиток, навчити аналізувати ринок праці й вимоги до психологів у різних сферах, допомогти у визначенні власних професійних інтересів, сильних сторін та зони розвитку за допомогою психодіагностичних методів, розвинути вміння складати кар'єрне портфоліо, ефективне резюме та проходити співбесіди, опрацювати стратегії нетворкінгу, професійного брендингу та підвищення конкурентоспроможності, навчити планувати освітній та професійний розвиток (курси, сертифікації, академічна кар'єра), обговорити етичні дилеми у професійній діяльності психолога, підкреслити роль психолога у суспільстві та вплив кар'єрних рішень на соціальні зміни.

В процесі вивчення освітнього компонента «Психологічні інструменти раннього втручання після травматичних подій» здобувач освіти набуває таких компетентностей і результатів навчання:

Метою методичних рекомендацій є надання здобувачам вищої освіти структурованого, концептуально й практично орієнтованого супроводу до опанування змісту дисципліни «Професійна кар'єра фахівця-психолога». Рекомендації розроблені для того, щоб полегшити підготовку до практичних занять, сприяти ефективному виконанню самостійної роботи, підтримати розвиток індивідуального кар'єрного плану та забезпечити цілісне розуміння сучасних викликів і перспектив професійного становлення в галузі психології.

Особливу увагу приділено формуванню вмінь з аналізу ринку праці, використання психодіагностичних методик для визначення професійних інтересів, розробки стратегій підвищення конкурентоспроможності, побудови етичного професійного іміджу та запобігання професійному вигоранню. Таким чином, дисципліна покликана стати важливим етапом у формуванні психолога нового покоління – гнучкого, соціально відповідального та зорієнтованого на довготривале професійне зростання.

ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ З ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рекомендації та політика використання штучного інтелекту (ШІ) для студентів при виконанні завдань курсу

<i>Вид діяльності</i>	<i>Рекомендації до практичних завдань</i>	<i>Політика використання ШІ</i>
Виконання письмових робіт (есе, рефератів, оглядів)	Можна використовувати ШІ як інструмент генерації ідей, пошуку аргументів, створення структурованого плану тексту. Рекомендується проводити перевірку фактів через надійні академічні джерела. При написанні основного тексту трансформувати згенеровану інформацію у власну форму, додавати авторське бачення.	Обов'язково вказувати, що використано ШІ в частині роботи. Не дозволяється подавати повністю згенеровані ШІ тексти як свої власні. Порушення правил = академічна недобросовісність.
Підготовка до тестів, смістивних робіт, іспитів	Можна використовувати ШІ для повторення матеріалу, створення тренувальних запитань. Доцільно ставити уточнювальні запити. Порівнювати відповіді ШІ з навчальними матеріалами.	Не використовувати ШІ під час контрольних або підсумкових робіт без дозволу викладача. Критично переосмислювати знання, отримані через ШІ.
Виконання практичних завдань (аналіз кейсів, ситуацій)	ШІ може бути корисний для створення варіантів рішень, аналізу точок зору. Порівнювати відповіді ШІ з власними висновками.	Розмежовувати власний аналіз і дані ШІ в структурі відповіді. Не копіювати відповіді ШІ без осмислення.
Етичні та правові межі використання ШІ	Користуватись ШІ лише в дозволеному викладачем обсязі. Бути відповідальним за зміст і достовірність роботи.	Заборонено використовувати ШІ для обману, створення фейкових даних. Не передавати персональні або службові дані в ШІ.

Тема 1. Психологія кар'єри як галузь психологічного знання

Основні завдання психології кар'єри як галузі психологічного знання.

Поняття кар'єри, кар'єрного розвитку.

Психологічна структура кар'єри.

Поняття успіху.

Критерії розвитку кар'єри та успішності кар'єри.

Поняття «професійна діяльність», «зайнятість», «професійна траєкторія».

Основні підходи до вивчення поняття «кар'єра»: теорії змісту, процесуальні теорії, змістово-процесуальні теорії.

Теорія Голланда, теорія Сьюпера.

Види кар'єри, етапи кар'єри. Моделі розвитку кар'єри.

Аналіз соціальних та соціально-психологічних чинників кар'єри: етнопсихологічних та соціокультурних.

Організаційні чинники досягнення кар'єри.

Особистісні чинники розвитку кар'єри.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає специфіка психології кар'єри як галузі наукового знання?
2. Як розуміється поняття «професійна кар'єра» в контексті психології?
3. Які ключові структурні елементи входять до психологічної структури кар'єри?
4. В чому відмінність між поняттями «професійна діяльність», «зайнятість», «кар'єра», «професійна траєкторія»?
5. Які критерії використовуються для оцінки успішності кар'єри?
6. Порівняйте підходи до вивчення кар'єри у межах теорії Голланда та Сьюпера.
7. Які існують етапи та моделі розвитку кар'єри?
8. Як соціокультурні фактори впливають на формування кар'єрних стратегій?
9. Які особистісні риси сприяють ефективному розвитку кар'єри?
10. Як взаємодіють внутрішні (мотиваційні) та зовнішні (організаційні) чинники кар'єрного зростання?

Завдання до практичного заняття:

1. Підготуйте аналітичну таблицю, де порівняйте основні теоретичні підходи до вивчення кар'єри (Голланд, Сьюпер, Савікас).
2. Наведіть приклади різних типів кар'єр (традиційна, горизонтальна, латеральна, кар'єра «вглиб» тощо) та обґрунтуйте їх особливості.
3. Проаналізуйте свою або гіпотетичну кар'єрну траєкторію за моделлю Сьюпера: ідентифікуйте стадії, виклики, рішення.
4. Розробіть коротке есе на тему «Моє розуміння успіху в професійній кар'єрі» з опорою на психологічну термінологію (2-3 стор., шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

5. Проаналізуйте вплив соціокультурних факторів на кар'єрне зростання в українському суспільстві (на прикладі різних поколінь або професій).

Самостійна робота:

1. Прочитайте фрагмент наукової статті з психології кар'єри та підготуйте її аналіз з основними висновками та критичним аналізом.

2. Здійсніть самодіагностику власного типу кар'єрної орієнтації за допомогою методики Дж. Голланда; підготуйте короткий звіт з інтерпретацією результатів.

3. Підготуйте огляд одного з підходів до вивчення кар'єри (на вибір) із зазначенням ключових понять, переваг і обмежень, підготуйте презентацію (7-10 слайдів).

4. Проведіть міні дослідження серед одногрупників: які уявлення про кар'єру переважають, які мотиви та бар'єри виникають на шляху професійного розвитку. Представте результати у формі короткої презентації або постера.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 2. Сучасні психологічні концепції кар'єри та її зміни в інформаційному та міжкультурному суспільстві.

Еволюція уявлень про кар'єру. Змістовні теорії кар'єри.

Процесуальні теорії. Змістовно-процесуальні теорії.

Теорії широкого пояснення.

Конструктивістські теорії кар'єри

Теоретико-концептуальні основи психології кар'єри

Теорія професійного розвитку Д. Сьюпера.

Концепція професійного вибору Дж. Голланда.

Теорія компромісу і звуження альтернатив Л. Готфредсон.

Системна теорія В. Паттон і М. Макмен.

Соціально-когнітивна кар'єрна теорія Р. Лент, С. Браун.

Кар'єрна теорія Дж. Крумбольц.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає відмінність між змістовними, процесуальними та змістовно-процесуальними теоріями кар'єри?

2. Як зміни в інформаційному суспільстві вплинули на трансформацію кар'єрних уявлень?

3. Яка роль конструктивістського підходу в сучасному кар'єрному консультуванні?

4. В чому полягає зміст та практичне значення соціально-когнітивної теорії кар'єри Лента, Брауна і Хака?

5. Які основні положення системної теорії Паттон і Макмен і як вона пояснює розвиток кар'єри?

6. Як реалізується теорія компромісу та звуження альтернатив Л. Готфредсон?

7. В чому полягає практична цінність теорії Крумбольца у роботі з клієнтами?

8. Як поєднуються суб'єктивні уявлення про кар'єру з об'єктивними умовами ринку праці?

9. Які теорії кар'єри найбільш відповідають сучасним викликам нестабільності та багатовекторності?

10. Як концепції кар'єрного розвитку враховують міжкультурні та гендерні аспекти?

Завдання до практичного заняття:

1. Побудуйте порівняльну таблицю, де проаналізуйте основні положення та відмінності між теоріями Голланда, Сьюпера, Готфредсон, Паттон-Макмен, Крумбольца.

2. Розгляньте ситуацію з фіктивним клієнтом (кейсове завдання): визначте, які теоретичні підходи найбільш ефективні для роботи з ним, обґрунтуйте вибір.

Кейс: Фіктивний клієнт – Аліна, 23 роки. Аліна – випускниця факультету міжнародних відносин. Після закінчення навчання вона відчуває професійну невизначеність: формально має диплом, але не бачить себе в дипломатії чи державній службі. Батьки наполягають на пошуку стабільної роботи в державній установі, тоді як сама Аліна захоплюється графічним дизайном і мріє про фриланс або стартап у сфері креативних індустрій. Однак вона має сумніви щодо своєї компетентності в новій сфері, побоюється нестабільного доходу, не має чіткого плану і відчуває тиск очікувань з боку родини. Паралельно в Аліни зростає тривожність, погіршується сон, знижується самооцінка. Вона звертається до психолога з проханням «зрозуміти, чого я хочу насправді, і перестати відчувати, що я всім винна».

3. Підготуйте коротку презентацію на тему: «Кар'єра в цифрову епоху: виклики та можливості» з акцентом на роль психолога.

4. Проведіть самоаналіз: яка теорія кар'єри найкраще відображає вашу власну кар'єрну стратегію? Обґрунтуйте свій вибір.

5. Проаналізуйте сучасні тенденції у кар'єрному консультуванні (на прикладі однієї з країн ЄС або США) й порівняйте з українськими реаліями.

Самостійна робота:

1. Вивчіть одну з сучасних теорій кар'єри (наприклад, конструктивістську теорію Савікаса або системну Паттон і Макмен) та складіть ментальну карту її ключових понять.

2. Підготуйте аналітичний огляд: як цифровізація змінює вимоги до побудови кар'єри у сфері психології?

3. Здійсніть інтерв'ювання одного з фахівців (психолог, педагог, HR) щодо особливостей формування його/її кар'єри та співвіднесіть отримані дані з теоретичними моделями.

4. Розробіть авторську схему факторів, які визначають кар'єрну мобільність в інформаційному суспільстві.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 3. Сучасні тенденції та виклики у професійній діяльності психолога

Поняття професійної кар'єри у психології.

Специфіка ринку психологічних послуг в Україні та світі.

Основні напрями психологічної діяльності (клінічна, організаційна, освітня, консультативна тощо).

Вимоги до кваліфікації та компетенцій сучасного психолога.

Запитання для самоконтролю:

1. Як змінюється поняття професійної кар'єри психолога в умовах цифрової трансформації?
2. В чому полягає специфіка надання психологічних послуг в Україні порівняно зі світовими практиками?
3. Які сучасні напрями психологічної діяльності вважаються найбільш динамічними і чому?
4. Які ключові компетенції повинен мати психолог ХХІ століття?
5. Як етичні стандарти адаптуються до нових викликів у професії психолога?

Завдання до практичного заняття:

1. Проведіть порівняльний аналіз (у вигляді таблиці або схеми) основних сфер психологічної діяльності в Україні та країнах ЄС: визначте особливості попиту, вимоги до фахівців, можливості професійного зростання.
2. Проаналізуйте кейс: до вас звертається психолог-початківець, який не може визначитись зі спеціалізацією. Які чинники слід врахувати під час побудови його професійної траєкторії?
3. Підготуйте SWOT-аналіз (сильні/слабкі сторони, можливості/загрози) професійної кар'єри психолога у вибраній галузі (наприклад, організаційна психологія або військова психологія).
4. Розробіть міні-проект: «Портфоліо сучасного психолога» – що має містити кар'єрне портфоліо для успішної реалізації на ринку?

Самостійна робота:

1. Підготуйте аналітичний есе на тему «Основні виклики психологічної професії в умовах глобалізації та інформаційного перевантаження» (2-3 стор., шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Знайдіть і проаналізуйте щонайменше два актуальні огляди професійних психологічних спільнот (українських або міжнародних): які напрями визнаються перспективними, які тенденції розвитку прогнозуються?
3. Пройдіть онлайн-тест або самооцінку щодо професійної готовності до роботи в різних сферах психології. Підготуйте висновки.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 4. Моделі та етапи кар'єрного розвитку

Теорії кар'єрного росту (Сьюпер, Голланд, Шейн).

Життєвий цикл професійної кар'єри.

Кризові моменти у професійному становленні та способи їх подолання.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає ключова ідея теорії кар'єрного розвитку Сьюпера?
2. Які компоненти включає модель кар'єрних типів Дж. Голланда?
3. Як Е. Шейн тлумачить поняття «кар'єрний якорь»?
4. Які основні етапи життєвого циклу професійної кар'єри виділяються в психології?
5. Які причини виникнення криз професійного розвитку і як з ними справлятися?

Завдання до практичного заняття:

1. Аналітичне порівняння теорій: у вигляді таблиці зіставте основні положення теорій Сьюпера, Голланда та Шейна (методологія, ключові поняття, цільові групи, сфери застосування).
2. Кейс-аналіз: розгляньте ситуацію психолога, який відчуває професійне вигорання після 5 років практики. Які теоретичні моделі можна використати для інтерпретації ситуації? Які етапи кар'єри він проходить? Які рішення можливі?

Ситуація: Ольга, 32 роки, практичний психолог. Після закінчення магістратури працює в освітній сфері – шкільний психолог у великій міській гімназії. Загальний стаж практики – 5 років. За цей час вона активно брала участь у проєктах, проходила додаткове навчання, мала позитивні відгуки від колег і керівництва. Проте останні кілька місяців вона почала відчувати втрату мотивації, зниження енергії, небажання працювати з дітьми, які раніше надихали. Спостерігається емоційне виснаження, зниження віри у власну професійну ефективність. Вона зізнається, що відчуває себе “застраглюю” та не бачить перспектив для зростання. Появились думки про зміну професійної сфери, хоча кардинальні рішення лякають.

3. Складіть індивідуальну карту етапів вашої майбутньої кар'єри психолога, враховуючи етапи за Сьюпером і визначаючи потенційні кар'єрні якорі (за Шейном).

4. Обговорення у малих групах: підготуйте аргументовану відповідь на питання: «Що важливіше в кар'єрному розвитку – внутрішня мотивація чи зовнішні обставини?»

Самостійна робота:

1. Підготуйте есе на тему: «Моя кар'єрна ідентичність: від мрії до плану», у якому відобразить особистісні ресурси, очікування, потенційні ризики й бар'єри (2-3 стор., шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Ознайомтесь із науковою статтею (обрати за списком рекомендованої літератури), яка розкриває сучасні підходи до профілактики професійного вигорання, і зробіть короткий критичний огляд.

3. Виконайте тест за моделлю кар'єрних якорів Шейна (доступний онлайн або на платформі курсу) й підготуйте коротке самоаналізування за його результатами.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 5. Діагностика професійних інтересів та здібностей

Методики визначення професійних схильностей (ДДО Голланда, кар'єрні анкети).

Оцінка особистісних якостей, необхідних для різних напрямів психології. SWOT-аналіз власних професійних можливостей.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає основна ідея типології особистості за Дж. Голландом?
2. Яким чином результати ДДО можуть допомогти у виборі спеціалізації в межах професії психолога?
3. Які основні компоненти включає SWOT-аналіз професійного розвитку?
4. Які особистісні якості є найбільш релевантними для успішної реалізації себе в ролі консультативного психолога?
5. Як можна використовувати результати діагностики для формування індивідуального плану кар'єрного розвитку?

Завдання до практичного заняття:

1. Пройдіть опитувальник Голланда (ДДО), визначте свій тип професійної орієнтації та підготуйте коротке обґрунтування відповідності типу обраній сфері психології.
2. Виконайте кар'єрну анкету або інструмент оцінки професійних цінностей. Зіставте отримані результати з власними уявленнями про кар'єру.
3. Здійсніть SWOT-аналіз власної професійної ситуації (в контексті майбутньої кар'єри психолога). Письмово опишіть: Сильні сторони (компетенції, риси характеру); Слабкі сторони (зони розвитку); Можливості (ресурси, тренди, підтримка); Загрози (ризики, зовнішні обмеження).

Самостійна робота:

1. Підготуйте письмову рефлексію (1-2 сторінки) на тему: «Яким я бачу свій професійний шлях у психології: внутрішні мотиви, пріоритети, виклики» (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Ознайомтеся з принаймні двома статтями або джерелами щодо психологічної діагностики професійної орієнтації та підготуйте короткий огляд (1 сторінка) з ключовими ідеями (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
3. Створіть індивідуальну модель кар'єри у форматі схеми або дорожньої карти з етапами, орієнтирами і ключовими ресурсами для реалізації.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 6. Аналіз ринку праці для психологів

Популярні професійні ніші та спеціалізації.

Вимоги роботодавців до психологів у державному та приватному секторах.

Перспективні напрями розвитку професії (диджитал-психологія, коучинг, нейромаркетинг та ін..).

Запитання для самоконтролю:

1. Які професійні напрями вважаються найбільш актуальними для психологів в Україні та світі?
2. У чому полягають ключові відмінності між вимогами до психологів у державному та приватному секторах?
3. Які переваги й ризики має професійна діяльність у сфері диджитал-психології?
4. Як визначити відповідність власних компетенцій актуальним запитам ринку праці?
5. Які соціально-економічні та культурні чинники впливають на структуру попиту на психологічні послуги?

Завдання до практичного заняття:

1. Аналітичне дослідження: знайдіть та проаналізуйте 5 актуальних вакансій для психологів з різних ресурсів (державна установа, приватна клініка, освітній заклад, міжнародна організація, стартап). Визначте спільні й відмінні вимоги до кваліфікації, функціоналу, навичок.
2. Групове обговорення: складіть порівняльну таблицю за критеріями: сфера діяльності, обсяг оплати праці, очікувані «м'які» та «жорсткі» навички, вимоги до досвіду.
3. Кар'єрна карта: сформууйте власну траєкторію входження в одну з проаналізованих професійних ніш (оберіть зі знайдених вакансій), зазначивши кроки для досягнення готовності відповідати вимогам.
4. Міні-презентація: підготуйте коротку усну доповідь (до 5 хвилин) щодо перспектив розвитку однієї з нових спеціалізацій психолога (нейромаркетинг, диджитал-консультування, кар'єрний коучинг тощо).

Самостійна робота:

1. Підготуйте есе (1-1,5 сторінки) на тему: «Яке професійне майбутнє я бачу для себе як психолога?» із урахуванням реального стану ринку праці та власних ресурсів (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Проведіть SWOT-аналіз власної професійної конкурентоздатності (сильні сторони, слабкі сторони, можливості, загрози).
3. Ознайомтесь з аналітичними звітами (наприклад: McKinsey, Deloitte, OECD) про тренди на ринку праці та виділіть прогнозовані зміни, що можуть вплинути на професію психолога.
4. Створіть власний професійний профіль психолога, який би ви представили потенційному роботодавцю: зазначте свої навички, професійні цілі, цінності, бажані напрями розвитку.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 7. Практичні аспекти побудови кар'єри психолога

Створення професійного іміджу психолога.

Етика самопрезентації.

Структура ефективного резюме.

Участь в конференціях, тренінгах, асоціаціях.

Кейси успішного кар'єрного нетворкінгу.

Запитання для самоконтролю:

1. Які складові формують професійний імідж психолога?
2. В чому полягає етична відповідальність психолога під час самопрезентації?
3. Які елементи повинні бути включені в сучасне ефективне резюме психолога?
4. Яку роль відіграють професійні заходи (конференції, тренінги, членство в асоціаціях) у побудові кар'єри?
5. Що таке професійний нетворкінг і які його психологічні механізми?

Завдання до практичного заняття:

1. Створіть індивідуальне резюме, орієнтоване на одну з обраних вами спеціалізацій (наприклад: дитяча психологія, HR, коучинг, клінічна психологія тощо). Використовуйте сучасні стандарти оформлення (структура, лаконічність, фокус на компетенціях).
2. Розробіть етичний кодекс власної професійної поведінки у форматі «5 принципів фахівця», які ви готові дотримуватись у публічній і цифровій самопрезентації.
3. Проаналізуйте 3 сторінки психологів у соцмережах або на професійних платформах: визначте сильні сторони їх іміджу, комунікаційний стиль, наявність етичних порушень або самореклами, яка може суперечити нормам професії.
4. Складіть особисту «мапу нетворкінгу»: кого ви знаєте у сфері психології, які спільноти/події/організації можете використати для налагодження нових професійних контактів. Виділіть 3 конкретні дії, які зробите найближчим часом для розвитку мережі.

Самостійна робота:

1. Підготуйте коротку презентацію (до 5 хвилин) на тему: «Мій професійний імідж: як я хочу, щоб мене сприймали клієнти та колеги». Можна оформити у вигляді візуального портфоліо.
2. Проаналізуйте власну цифрову присутність (соцмережі, професійні профілі): які враження вона формує? Чи узгоджується вона з етичними стандартами та іміджем фахівця?
3. Складіть особистий план участі в професійних заходах (на найближчі 6 місяців): оберіть конференції, семінари, тренінги, асоціації, до яких ви хочете долучитись. Обґрунтуйте свій вибір.
4. Опишіть кейс успішного кар'єрного шляху одного з сучасних українських або міжнародних психологів (за відкритими джерелами),

звертаючи увагу на стратегії самопрезентації, академічну активність, розвиток особистого бренду.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 8. Планування освітнього та кар'єрного шляху

Вибір між академічною та практичною психологією.

Значення додаткової сертифікації (терапевтичні школи, коучинг).

Міжнародні можливості для психологів (стажування, гранти).

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає принципова відмінність між академічною та практичною кар'єрою психолога?
2. Які переваги та ризики має кожна з цих траєкторій?
3. Які напрями додаткової сертифікації є найбільш релевантними для сучасного психолога?
4. Які міжнародні програми, гранти або стажування відкриті для українських психологів?
5. Як оцінити свої сильні сторони при виборі освітньої чи професійної стратегії?

Завдання до практичного заняття:

1. Проведіть порівняльний аналіз академічного та практичного шляхів розвитку психолога. Складіть таблицю «Плюси і мінуси», включаючи критерії: зміст діяльності, вимоги до кваліфікації, можливості працевлаштування, етапи кар'єри.
2. Складіть індивідуальний план додаткової сертифікації та навчання на найближчі 2–3 роки. Включіть: обрані психотерапевтичні школи, тренінги, курси підвищення кваліфікації, супервізії тощо.
3. Оберіть одну міжнародну програму (грант, стажування, конференцію) для психологів, проаналізуйте умови участі, етапи подачі заявки, можливі результати.
4. Сформулюйте SMART-цілі щодо свого професійного розвитку у форматі: короткострокова (6–12 міс.), середньострокова (1–2 роки) та довгострокова (3–5 років) ціль.
5. Проведіть самооцінку за допомогою матриці «Інтерес – Компетентність – Можливість – Ресурс»: які напрями розвитку є для вас найреалістичнішими і водночас найцікавішими.

Самостійна робота:

1. Напишіть есе на тему: «Яким я бачу свій кар'єрний шлях психолога: між теорією і практикою» (2-3 сторінки, шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).
2. Підготуйте презентацію з аналізом 3 можливих міжнародних програм для психологів (наприклад: Erasmus+, Open Society Foundations, Fulbright), з короткою характеристикою кожної.

3. Проаналізуйте біографію одного з відомих психологів (українських чи міжнародних), виділіть: яка освітня траєкторія, які етапи кар'єри, які точки вибору вплинули на розвиток його/її професійного шляху.

4. Створіть карту ресурсів для розвитку власної кар'єри, включаючи особистісні якості, навчальні можливості, фінансові джерела, професійні контакти, онлайн-платформи.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 9. Професійне вигорання та баланс

Проблеми формування професійного самовизначення і побудови плану кар'єри особистості.

Професійні кризи на різних вікових етапах.

Причини відмови від кар'єри.

Кар'єрне зростання і професійна деградація.

Криза середини кар'єри.

Деформація в кар'єрі.

Причини та профілактика емоційного вигорання.

Техніки тайм-менеджменту для психологів.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає суть професійного вигорання? Які його основні симптоми?

2. Які чинники сприяють виникненню кризи середини кар'єри у психолога?

3. Чим відрізняється професійна деградація від кар'єрної паузи?

4. Які техніки тайм-менеджменту є найбільш ефективними для фахівців психологічної сфери?

5. Як пов'язані етапи професійного розвитку з ризиками вигорання?

6. Які особистісні чинники підвищують стресостійкість психолога?

Завдання до практичного заняття:

1. Проаналізуйте клінічну ситуацію фахівця, який демонструє ознаки професійного вигорання. Визначте: а) симптоми, б) стадію вигорання (за К. Маслач), в) можливі чинники; г) шляхи корекції.

Кейс: Професійне вигорання практичного психолога Ірина, 34 роки, практичний психолог у центрі психологічної допомоги. Має 7-річний досвід роботи з клієнтами, переважно працює з дорослими, що пережили травматичні події, втрату, ПТСР. Останні пів року Ірина відзначає в себе постійне відчуття втоми, зниження мотивації до роботи, байдужість до проблем клієнтів, що раніше викликали співпереживання. Вона часто забуває про домовленості з клієнтами, прагне скоротити час консультацій, почала частіше хворіти, має проблеми зі сном. Все частіше думає про зміну професії, хоча ще рік тому відчувала задоволення від своєї діяльності. Керівництво помічає зниження її ефективності, але вона ігнорує пропозиції взяти відпустку або зменшити навантаження. На запитання колеги Ірина відповідає: "Мені

здається, що все, що я роблю - марно. Клієнти не змінюються, у мене немає сил, а допомоги чекати нема від кого. Всі самі собі."

2. Складіть індивідуальну карту ризику професійного вигорання: оцініть рівень навантаження, джерела стресу, індивідуальні стратегії подолання. За потреби запропонуйте заходи профілактики.

3. Виконайте SWOT-аналіз власної професійної ситуації у контексті балансу «життя - робота». Проаналізуйте сильні сторони, можливості, загрози та слабкі місця.

4. Розробіть план дій для подолання умовної «кризи середини кар'єри» у психолога. Оберіть відповідні теоретичні моделі (Сьюпер, Шейн, Маслач тощо) і запропонуйте стратегії змін.

5. Опрацюйте добірку технік тайм-менеджменту для психолога. Оберіть 3, які вам найбільше підходять, і складіть індивідуальний щоденний тайм-план із урахуванням роботи, відпочинку й саморефлексії.

Самостійна робота:

1. Підготуйте есе на тему: «Як я бачу збереження балансу у своїй майбутній психологічній практиці» (2 стор., шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

2. Знайдіть 2 наукові статті про синдром професійного вигорання серед психологів або психотерапевтів. Коротко проаналізуйте їх і порівняйте підходи до профілактики.

3. Оберіть одну з моделей кар'єрного розвитку (Сьюпер, Голланд, Шейн) та проаналізуйте, як вона пояснює можливість виникнення професійних криз.

4. Створіть ментальну карту «Джерела мого відновлення», яка міститиме всі доступні вам ресурси для подолання емоційного виснаження.

5. Розробіть перелік особистих "тривожних маркерів", що можуть сигналізувати про вигорання. Запропонуйте відповідні дії у відповідь (техніки відновлення, зміна навантаження тощо).

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

Тема 10. Психолог як агент соціальних змін

Роль психології в сучасних суспільних процесах.

Проектна робота та громадська діяльність психолога.

Історія становлення етичних кодексів психолога у світі та в Україні.

Запитання для самоконтролю:

1. В чому полягає роль психолога як агента соціальних змін у сучасному суспільстві?

2. Які напрями проектної та громадської діяльності доступні сучасному психологу в Україні?

3. Назвіть ключові етичні принципи, якими має керуватись психолог у публічній діяльності.

4. Які міжнародні документи лежать в основі професійної етики психолога?

5. Як участь у соціальних проєктах впливає на професійну ідентичність фахівця?

Завдання до практичного заняття:

1. Підготуйте короткий огляд одного з реалізованих соціальних або громадських проєктів, у якому брали участь психологи (наприклад, допомога ВПО, ментальне здоров'я військових, просвітницькі ініціативи в школах тощо). Проаналізуйте: мету проєкту; основні цільові групи; використані психологічні підходи; соціальний ефект.

2. Порівняйте етичний кодекс психолога України з етичним кодексом АРА або EFPA. Визначте спільні риси та унікальні положення; Обґрунтуйте, які з положень мають особливу значущість у кризових ситуаціях (наприклад, під час війни, катастроф, громадянських протестів).

3. Складіть план власної громадської або соціальної ініціативи як психолога. Визначте актуальну соціальну проблему; Пропишіть мету, завдання, інструменти психологічної роботи; Складіть попередній бюджет і план комунікації з партнерами; Визначте можливі етичні ризики.

Самостійна робота:

1. Напишіть есе на тему: «Соціальна відповідальність психолога у трансформаційному суспільстві: виклики і перспективи» (2 стор., шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5)

2. Підготуйте презентацію на тему: «Еволюція етичних кодексів у психології: від заборон до відповідальності».

3. Пройдіть онлайн-курс або вебінар, присвячений проєктній роботі або етиці в психології (наприклад, на платформах Coursera, Prometheus), складіть короткий відгук на основні ідеї та інструменти, що можуть бути застосовані у вашій професійній діяльності.

Опрацювання літератури: основна, додаткова.

ПОТОЧНЕ ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ

H. CURRENT AND FINAL EVALUATION / ПОТОЧНЕ ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ				
Складові поточного контролю результатів освітньої діяльності здобувачів вищої освіти	Форма підсумкового контролю			
	екзамен		залік	
	за формами навчання		за формами навчання	
	денна	заочна	денна	заочна
Поточний контроль				
Знання, уміння та навички, продемонстровані на аудиторних заняттях	-	-	40	30
Виконання модульних контрольних робіт	-	-	20	20
Виконання і захист завдань самостійної роботи	-	-	30	40
Професійні комунікації за компонентом	-	-	5	5
Наукова робота за компонентом	-	-	5	5
Підсумковий контроль				
	50	50	-	-
УСЬОГО	100	100	100	100

Шкала балів	Оцінка за 4-бальною шкалою	Шкала ECTS
90 – 100	Відмінно	A
80 – 89		B
70 – 79	Добре	C
66 – 69		D
60 – 65	Задовільно	E
21 – 59	незадовільно з можливістю повторного складання екзамену (заліку)	FX
0 – 20	незадовільно з можливістю вивчення дисципліни за індивідуальним графіком у формі додаткової індивідуально-консультативної роботи	F

Ефективна система оцінювання навчальних досягнень є ключовою умовою забезпечення якості підготовки майбутніх фахівців психологічного профілю. Поточний і підсумковий контроль знань, умінь та навичок здобувачів вищої освіти в межах вивчення дисципліни «Професійна кар'єра фахівця психолога» виконує не лише функцію діагностики засвоєння навчального матеріалу, а й сприяє формуванню професійних компетентностей, орієнтованих на побудову успішної кар'єри в галузі психології.

Поточне оцінювання

Поточне оцінювання забезпечує можливість відстеження динаміки індивідуального професійного зростання студента. У цьому курсі воно реалізується через:

Участь у практичних заняттях (до 40 балів)

Оцінюється активність здобувача в обговоренні теми, виконанні кейсових завдань, участі в рольових вправах, аналізі професійних ситуацій. Пріоритет надається здатності студента формулювати власну позицію, використовувати теоретичні знання в аналізі кар'єрних траєкторій, оцінці професійних викликів та ухваленні рішень.

Модульний контроль (до 20 балів)

Включає тестові, аналітичні й ситуаційні завдання на перевірку знань за окремими змістовими модулями курсу. Завдання мають на меті оцінити здатність інтегрувати різні теоретичні підходи (Голланд, Сьюпер, Готфредсон, Крumbольц тощо) та застосовувати їх до аналізу кар'єрного розвитку.

Самостійна робота (до 30 балів)

Включає виконання індивідуальних завдань: SWOT-аналізу власної кар'єрної позиції, розробки освітньо-кар'єрного плану, написання есе щодо цінностей професійного розвитку, підготовки презентацій про сучасні моделі ринку психологічних послуг. Здобувач зобов'язаний представити результати у письмовій або усній формі.

Наукова активність (до 5 балів)

Передбачає участь у наукових конференціях, підготовку тез, рефератів, публікацій, пов'язаних із тематикою дисципліни (психологія кар'єри, професійне самовизначення, кар'єрне вигорання, інноваційні напрями в психології). Особлива увага приділяється здатності студента інтегрувати результати досліджень у практичну площину.

Комунікативна компетентність (до 5 балів)

Визначається рівнем розвитку професійного мовлення, здатністю до ефективної самопрезентації, участі у дискусіях, використанням психологічної термінології та вмінням підтримувати діалог в міждисциплінарному середовищі.

Підсумковий контроль

Фінальне оцінювання проводиться у формі заліку (тестова форма) після завершення вивчення всіх тем курсу. Його мета — комплексна перевірка сформованості професійних уявлень про кар'єрний розвиток, розуміння закономірностей кар'єрних криз, можливостей і ризиків побудови психологічної практики в сучасному суспільстві.

Залікове тестування охоплює питання різного рівня складності:

- з вибором правильної відповіді,
- на відповідність теоретичних моделей,
- аналіз коротких кейсів,
- визначення етапів професійного зростання.

Оцінюванню підлягають:

володіння базовими теоретичними знаннями з дисципліни (понятійний апарат, моделі кар'єрного розвитку, закономірності професійного становлення);

розуміння ключових тенденцій розвитку професії;

здатність до критичного осмислення та інтерпретації феноменів кар'єри в сучасному суспільстві;

вміння застосувати теоретичні моделі до аналізу реальних або змодельованих ситуацій.

Максимальна кількість балів за залік — 30.

Загальні положення щодо оцінювання

Залік вважається не складеним, якщо здобувач отримав менше 30 балів за підсумкове тестування.

У разі, якщо сумарна оцінка (поточне + підсумкове) становить 21–59 балів, здобувач має право на повторне складання заліку, перше — у звичайному порядку, друге — у присутності комісії.

Здобувачі, які набрали загалом менше 20 балів, до повторного складання не допускаються. Вони проходять дисципліну за індивідуальним графіком, який включає додаткову підготовку та консультації з викладачем.

Остаточна оцінка фіксується у заліковій відомості та є підставою для прийняття рішення щодо академічної успішності.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО ОЦІНЮВАННЯ

1. Що таке кар'єра у психологічному контексті та які її основні типи?
2. Як визначається поняття «професійна траєкторія» у психології праці?
3. У чому полягає структура кар'єри з точки зору психології особистості?
4. Які чинники впливають на успішність професійної кар'єри?
5. Охарактеризуйте класифікацію кар'єр за типом мотивації та ціннісних орієнтацій.
6. У чому полягає відмінність між поняттями «зайнятість» та «професійна діяльність»?
7. Розкрийте суть змістовних теорій кар'єри.
8. Поясніть основні положення теорії професійного вибору Дж. Голланда.
9. У чому полягає суть теорії професійного розвитку Д. Сьюпера?
10. Дайте характеристику процесуальних теорій кар'єри.
11. Розкрийте особливості змістово-процесуальних теорій побудови кар'єри.
12. Охарактеризуйте конструктивістські теорії кар'єрного розвитку.
13. Які особливості має теорія компромісу і звуження альтернатив Л. Готфредсон?
14. Опишіть основні положення системної теорії В. Паттон і М. Макмен.
15. Що таке соціально-когнітивна кар'єрна теорія Р. Лента та С. Брауна?
16. Визначте внесок Дж. Крумбольца в дослідження кар'єрного розвитку.
17. Як трансформуються уявлення про кар'єру в інформаційному суспільстві?
18. У чому полягає значення міжкультурного контексту для планування кар'єри психолога?
19. Назвіть сучасні виклики у професійній діяльності психолога.
20. Охарактеризуйте основні напрями діяльності сучасного психолога.
21. Які компетенції є ключовими для успішної професійної діяльності психолога?
22. Проаналізуйте тенденції розвитку психологічних послуг в Україні.
23. Які вимоги висуваються до психолога з боку сучасного ринку праці?
24. Що таке життєвий цикл професійної кар'єри?
25. Які етапи включає модель кар'єрного розвитку за Сьюпером?
26. У чому полягає зміст поняття «криза середини кар'єри»?
27. Які чинники можуть зумовлювати професійну деградацію?
28. Як виявляється професійне вигорання у діяльності психолога?
29. Які є методи профілактики та подолання професійного вигорання?

30. У чому полягає специфіка кар'єрного зростання у психологічній професії?
31. Назвіть основні методики діагностики професійних інтересів.
32. Як використовувати ДДО Дж. Голланда для професійної орієнтації?
33. Визначте роль особистісних рис у побудові кар'єри психолога.
34. Що таке SWOT-аналіз і як його застосовують у професійному самовизначенні?
35. Назвіть сучасні професійні ніші психолога в Україні.
36. Які спеціалізації є найзатребуванішими у світовій практиці психології?
37. Визначте перспективні напрями професійного розвитку психолога.
38. Як створити ефективне професійне резюме для психолога?
39. У чому полягає значення участі в професійних конференціях та тренінгах?
40. Що таке кар'єрний нетворкінг і як він впливає на професійний розвиток?
41. Порівняйте можливості академічної та практичної кар'єри у психології.
42. Яке значення має додаткова сертифікація у професійній кар'єрі психолога?
43. Опишіть міжнародні можливості для розвитку психолога.
44. У чому полягає значення волонтерства у побудові професійної кар'єри?
45. Які аспекти формування професійного іміджу є найбільш значущими?
46. Охарактеризуйте роль психолога як агента соціальних змін.
47. Яке значення має етична самопрезентація для професійної діяльності психолога?
48. Визначте основні риси сучасного етичного кодексу психолога.
49. Як проектна діяльність може сприяти розвитку кар'єри фахівця?
50. Яке місце психолога у розвитку громадянського суспільства?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література:

1. Кутішенко В.П. Психологічні аспекти кар'єрного зростання жінки Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, 2014. Сер.12 Психологічні науки. №. 43. С. 93-99.
2. Чаркіна О. А. Теоретичне обґрунтування програми Тренінгу кар'єрного розвитку для молодих жінок. Габітус. Одеса., №32., 2021. С.61-69.
3. Чуйко О. М. Основні напрями подолання гендерно-рольового конфлікту особистості у процесі розвитку кар'єри. Збірник наукових праць: психологія, 2019. № 23. С. 50-58.
4. Терлецька Л.Г. Рольова гра як засіб формування професійно значущих якостей майбутнього психолога-практика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім.. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 1997. 15с.
5. Хомуленко Б. В. Функціонально-рольові особливості особистості психолога. Вісник Національного університету оборони України, 2015. №3 (46). С.326-332.
6. Дахно І. І. Ділова кар'єра. Навч. посіб. К. Центр учбової літератури, 2011. 528 с.
- Барановська Л.В., Глущук Н.В. Психологія ділового спілкування: навчальний посібник. К. НАУ, 2016. 248 с.
7. Чмут Т. К. Етика ділового спілкування: Курс лекцій. 2-ге вид., стереотип. К. МАУП, 2003. 208 с.
8. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ. Інформ.-аналіт. агенство, 2012. 200 с .
9. Мельник О. В. Побудова кар'єри : навч.-метод. посіб. Кіровоград. Імекс-ЛТД, 2016. 172 с.
10. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина». Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
11. Кокун О. М. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості монографія кол. монографія за ред. О. М. Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с.

Додаткова література:

1. Коропецька О.М. Профорієнтація та профпідбір [Текст]:навчальний. Ів.- Франківськ: Місто НВ, 2009. - 348 с.
2. Савельєва В. С., Ськов О. Л. Управління діловою кар'єрою: навч. посібник. Київ : Цент учбової літератури, 2007. 176 с.
3. Мельник О. В. Побудова кар'єри : навч.-метод. посібник. Кіровоград Імекс-ЛТД, 2014.172 с.
4. Чуйко О., Куравська Н. Гендер і кар'єра : навчальний посібник. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ. Видавець Супрун В.П., 2019. 364с.