

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор навчально-наукового  
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ**

**Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та найменування галузі знань)

спеціальність 053 Психологія

(шифр та найменування спеціальності)

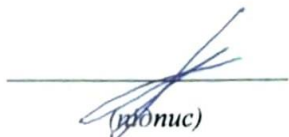
освітньо-професійна програма Психологія

(назва однієї або декількох)

форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2024

РОЗРОБНИК силабусу (доктор психологічних наук, професор, кафедри психології, філософії та суспільних наук)

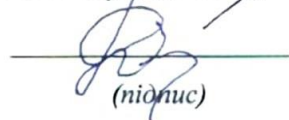
  
Ольга ДРОБОТ  
(підпис)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 19 від 13.06.2024

Завідувач кафедри  Лариса ТАРАСЮК  
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми 053 Психологія  
(кандидат психологічних наук, доцент)

  
Олена ДУБЧАК  
(підпис)

Рецензії/відгуки (зазначити від кого, за наявності)

<b>1. Загальна інформація про навчальну дисципліну</b>	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Психологія кар'єрного зростання, ВК
2. Статус навчальної дисципліни	Вибірковий компонент
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	2й рік навчання, 4 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	4 кредити ЄКТС (120 год), з них: 40 год аудиторного навантаження (20 год лекційних, 20 год семінарських занять) та 80 год самостійної роботи.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	За запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Дробот Ольга Вячеславівна (доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук).
9. Контактна інформація викладача	drobot.olha@tnu.edu.ua
10. Посилання на силабус на вебсайті Університету	
<b>2. Опис навчальної дисципліни</b>	
Анотація дисципліни	Вивчення цієї дисципліни сприяє формуванню у здобувачів розуміння психологічних особливостей побудови професійної кар'єри, кар'єрного зростання, надання психологічної допомоги щодо успішного здійснення кар'єри спеціалістів різного профілю.
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	<p><b>Мета вивчення дисципліни:</b> формування у здобувачів вищої освіти комплексного розуміння, умінь та навичок, що сприятимуть у наданні психологічної допомоги в успішному здійсненні кар'єри фахівців різного профілю.</p> <p><b>Основними завданнями вивчення дисципліни є:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формування розуміння кар'єри та стратегії кар'єрного зростання;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оволодіти методиками та засобами кар'єрного зростання спеціалістів різного профілю;</li> <li>• опанувати діагностичними методиками виявлення стану розвитку кар'єрного потенціалу особистості;</li> <li>• дослідити вплив психологічного стану на професійне становлення особистості,</li> <li>• визначити напрями психологічного супроводу стратегії кар'єрного зростання спеціалістів різного профілю.</li> </ul>
<p>Формат проведення дисципліни</p>	<p>Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання.</p> <p>Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.</p> <p>У дистанційному режимі лекції / практичні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.</p>

## 1. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навчального заняття	Форми і методи контролю знань	Кількість годин
<p><b>Тема 1. Психологія кар'єрного зростання як сфера діяльності психолога.</b>                      Мета, предмет та завдання навчальної дисципліни. Поняття кар'єри. Основні цілі кар'єри. Особливості кар'єри відповідно до соціокультурного середовища. Вік і кар'єра. Стать і кар'єра. Кар'єра і освіта. Кар'єра і влада. П'ять етапів просування кар'єри. Види кар'єри. Кар'єра як предмет психологічного аналізу.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<p><b>Тема 2. Передумови кар'єрного зростання.</b>                      Ринок праці як сукупність соціально-економічних відносин. Ринок праці як чинник функціонування суспільства. Основні компоненти ринку трудових ресурсів (запит, пропозиція, вартість робочої сили, конкуренція, резервування робочої сили). Професійна інформація. Професійний вибір. Праця як основа соціалізації в суспільстві. Психологічні особливості праці. Праця і кар'єра, їх взаємозв'язок.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<p><b>Тема 3. Психологічне сприйняття проблеми кар'єризму.</b>                      Психологія кар'єри і кар'єризму. Позитивні аспекти кар'єризму. Негативні аспекти кар'єризму. Проблема кар'єризму в Україні, ЄС та США. Психологічні особистісні характеристики, що впливають на кар'єрне зростання. Психологічна потреба в кар'єрному зростанні як риса особистості. Різні психологічні передумови в кар'єризмі у жінок та чоловіків.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<p><b>Тема 4. Основні детермінанти професійного становлення.</b>                      Професійне становлення особистості. Поняття особистісного та професійного</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2

розвитку людини. Внутрішні та зовнішні фактори професійного розвитку. Протиріччя професійного становлення фахівця як рушійна сила розвитку та кар'єрного зростання. Особистісні особливості, що обмежують кар'єрне зростання. Психологічні бар'єри професійного розвитку Р.Х.Шакурова, Е.Е.Симанюк, D.T. Hall та Р. М. Mirvis. Психологічна готовність до професійної діяльності.	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<b>Тема 5. Основні детермінанти кар'єрного зростання</b> Фактори професійної успішності (стартові, соціально-демографічні, професійно-кваліфікаційні, психологічні, психофізіологічні). Особистісні якості, які впливають на кар'єрне зростання фахівця. Професійна спрямованість фахівця. Самооцінка, життєві цілі та планування кар'єри. Самопрезентація, складання резюме та психологічні особливості проходження співбесіди. Стимулювання, регулювання та супровід кар'єри. Негативні психологічні наслідки завершення кар'єри. Конструювання кар'єри в контексті життєвого шляху	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	4
<b>Тема 6. Кар'єрне зростання як показник професійного успіху особистості.</b> Поняття кар'єрного росту. Межі кар'єрного росту. Рушії кар'єрного росту. Чинники, що впливають на кар'єру. Соціально-професійні чинники. Особистісні якості. Визначення значимих компетенцій особистості для успішної кар'єри. Демографічні чинники. Випадкові обставини. Особистість і кар'єра. Шестикутник успіху. Індивідуальні орієнтації, що впливають на кар'єру за Дж. Голландом. Реалістична орієнтація. Дослідницька орієнтація. Артистична орієнтація. Соціальна орієнтація. Ініціативна орієнтація. Звичайна орієнтація	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	4
<b>Тема 7. Моделі розвитку кар'єри</b> Основні моделі розвитку кар'єри. Модель «трамплін». Модель «драбина». Модель «змія». Модель «перехрестя». Модель	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2

розвитку кар'єри Е. Комарова. Ситуативна кар'єра. Кар'єра «від керівника». Кар'єра «від розвитку об'єкта». Власноручна кар'єра. Кар'єра «по трупах». Системна кар'єра. Основні напрямки внутріорганізаційної кар'єри. Взаємозв'язок між етапами життя і стадіями кар'єри.	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<b>Тема 8. Планування кар'єри.</b> Поняття планування в кар'єрі. Планування кар'єри у різних вікових групах. Завдання планування кар'єри. Кар'єрна стратегія. Індивідуальний план кар'єри. Інструменти для усвідомленої побудови кар'єри. Технології, які використовуються при плануванні кар'єри. Психологічний супровід кар'єрного зростання.	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<b>Тема 9. Професійні кризи та відмова від кар'єри</b> Професійні кризи на різних вікових етапах. Причини відмови від кар'єри. Кар'єрний ріст і професійна деградація. Криза середини кар'єри. Деформація в кар'єрі. Зміни у відношенні до працівників. Деформація менталітету. Деформації емоційної сфери. Редукція професійних обов'язків. Деформація іміджу працівника. Деструктивні конфлікти в організації.	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<b>Тема 10. Психологічні проблеми при кар'єрному зростанні. Психологічний супровід.</b> Кар'єрні бар'єри в професійній діяльності. Синдром вигорання працівника. Синдром професійного самогубства. Синдром набутої безпорадності. Синдром кар'єрної кризи. Явище апшифтингу і адуншифтингу. Дауншифтинг як стійкий розвиток. Дауншифтинг і професійне самовизначення. Дауншифтинг і сім'я. Дауншифтинг і здоров'я.	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2

## 1. Організація самостійної роботи студентів

**3.1. Підготовка до семінарських занять.** Завдання з навчальної дисципліни «Психологія кар'єрного зростання» розробляються викладачем і передбачають тематичний перелік теоретичних та практичних завдань до кожного заняття, перевірку мультимедійних презентацій матеріалу доповідей,

використання методичного матеріалу до дослідження когнітивних стилів особистості.

### **3.2. Матеріали для самоконтролю та самостійної підготовки.**

*Самостійна робота* студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни, самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Теми доповідей для СРС:

#### **Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:**

2. Основні підходи до дослідження професійної кар'єри
3. Теорія професійного становлення Д.Сьюпер та психолого-акмеологічний підхід І.Д.Ладанова
4. Задачі і напрямки розвитку психології кар'єри
5. Основні принципи системного підходу в психології кар'єри
6. Сценарії професійного розвитку фахівця
7. Ставлення стадії особистості до професії та кар'єрне зростання.
8. Етапи професійної зрілості Дж.Сьюпера
9. Стадії професійного становлення Е.Ф.Зеєра.
10. Кризи професійного становлення фахівця.
11. Психотехнології ефективного подолання кризи кар'єрного зростання.
12. Необхідність кар'єри в соціалізації особистості.
13. Психологія професійного розвитку.
14. Психологічні протиріччя професійного становлення фахівця
15. Психологічні стани, що обмежують кар'єрне зростання.
16. Психологічні бар'єри професійного розвитку

### **3.3. Індивідуальні завдання.**

Індивідуальні завдання з дисципліни «Психологія кар'єрного зростання»: реферати, доповіді, есе та інші види індивідуальних завдань, запропонованих викладачем, сприяють більш поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню вмій використання знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни «Психологія кар'єрного зростання» виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вільного вибору теми завдання. ІЗ охоплює усі основні теми дисципліни.



При виконанні та оформленні ІЗ студент може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

### **17. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).**

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

## **7. Політика дисципліни.**

*Політика щодо дедлайнів та перескладання.* Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання завдань відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

*Політика щодо академічної доброчесності.* Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

*Політика щодо відвідування.* Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в онлайн/змішаній формах за погодженням із керівником курсу.

## **8. Система оцінювання та вимоги.**

Здобувач допускається до складання заліку з дисципліни, якщо ним повністю виконані всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни.

Залік - це форма підсумкового (семестрового) контролю, яка передбачає оцінювання засвоєння здобувачами навчального матеріалу на підставі поточного контролю результатів виконання ним певних видів робіт (на практичних, семінарських і лабораторних, індивідуальних заняттях), так і результатів виконання самостійних завдань.

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями:

- 0% завдання не виконано;
- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,
- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;
- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);
- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

#### Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	6	10	60	Залік
Виконання завдань для самостійної роботи	8	5	40	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :60+40 = 100				

#### Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	«зараховано»	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89		Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74		Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)

FX	30-59	«не зараховано»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу 3 повторним

### 9. Рекомендовані джерела інформації:

Рекомендовані джерела інформації до теми (основна література; допоміжна література; інформаційні ресурси в мережі Інтернет)

#### Основна література

1. Гендер і кар'єра : навчальний посібник / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ : Супрун В.П., 2019. 372 с.
2. Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : [монографія] / В. Т. Лозовецька. Київ : 2015. 279 с.
3. Планування кар'єри: 6 кроків до успіху. - К.: Видавництво «Юстон», 2017. 32 с.
4. Побудова кар'єри : навчально-методичний посібник / за ред. О. В. Мельника. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
5. Психологія професійної діяльності: підручник / за ред. С.К. Шандрука. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 256 с.

#### Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Балабушка, Є., Шульга, Н. Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку: проблема оцінки ефективності. Вісник Національного університету оборони України, 2023, 74(4), 14–21. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-14-21>
2. Бех І.Д. (2018). Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек».  
[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D1%83\\_%D0%B4%D0%BE\\_%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85\\_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BD%D0%B0_%D1%88%D0%BB%D1%8F%D1%85%D1%83_%D0%B4%D0%BE_%D0%B4%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf)
3. Котовська І. Коучинг як новий метод управління персоналом. Соціально-економічні проблеми і держава. 2016. Вип. 1 (14). С. 178–184. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2016/16kivhrm.pdf>.