

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

О. В. Костюченко

СТРАТЕГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
*Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять
та самостійної роботи*

для здобувачів вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія

Київ – 2026 рік

РОЗРОБНИК: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Олена КОСТЮЧЕНКО

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Ольга ДРОБОТ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 1 від 26.08.2026

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 1 від 27.08.2026

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення дисципліни “Стратегії професійної та особистісної самореалізації” передбачає: опанування магістрами інтегральної системи знань та прикладних інструментів, що дозволяють ефективно управляти власним інтелектуальним та особистісним капіталом. Дисципліна побудована на стику акмеології, організаційної психології, сучасного селф-менеджменту та бізнес-проектування практики. Навчальний процес інтегрує лекційні заняття, глибокі дискусії на семінарах, практичне моделювання життєвих стратегій (за методологією дизайн-мислення) та інтенсивну самотійну рефлексивну роботу з реальними клієнтськими кейсами.

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формування у майбутніх магістрів психології системного розуміння та вміння використовувати психологічні теорії, методи та концепції для глибокого самопізнання, розуміння інших людей, а також для розробки стратегій і планів індивідуального розвитку. Курс спрямований на розвиток гнучких навичок (soft skills), формування зрілої професійної ідентичності, готовності до побудови приватної практики чи корпоративної кар'єри, а також на розвиток психологічної стійкості, запобігання синдрому вигорання (вікарної травми) та монетизації експертності з метою досягнення цілісного відчуття самореалізації..

Основні завдання дисципліни:

- *теоретичні*: засвоєння методологічних засад акмеології успіху, концепцій резильєнтності (Resilience), моделей життєвого балансу (Work-Life Integration) та етичних стандартів просування психологічних послуг;
- *практичні*: опанування технологій комплексного самоаудиту (Personal Due Diligence) за допомогою матриць SWOT/TOWS, декомпозиції цілей за SMART/HARD та інструментів дизайн-мислення для кар'єрного проектування. Прикладні (інструментальні): розвиток навичок екологічного селф-маркетингу, побудови автентичного особистого бренду, ефективної самопрезентації (Elevator Pitch) та формування стратегічних карт нетворкінгу;
- *консультативні*: формування готовності здійснювати професійний психологічний супровід клієнтів, які перебувають у стані кар'єрного вигорання, життєвих криз та пошуку професійної ідентичності.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (ЛЕКЦІЇ, СЕМІНАРИ, ПРАКТИЧНІ, СРЗ)

МОДУЛЬ 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс (8 год. лекцій)

Тема 1.1. Феномен самореалізації особистості та критерії професійної зрілості (2 год.)

Холістична природа самореалізації особистості: ціннісно-смислові основи, самоставлення в структурі самореалізації особистості, часова перспектива в структурі феномену самореалізації особистості, психологічні ресурси самореалізації особистості.

Поняття самореалізації в психологічній науці: Еволюція поглядів (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм). Сучасний акмеологічний підхід: прагнення до вершини («акме») індивідуального розвитку.

Структура професійної зрілості: Компоненти професійної ідентичності магістра психології. Етапи становлення експерта: від адаптації та «роботи за інструкцією» до формування індивідуального стилю.

Кризи професійного становлення: Психологічна специфіка переходу від статусу студента до статусу самостійного практикуючого фахівця чи дослідника. Внутрішні та зовнішні критерії успішності самореалізації.

Тема 1.2. Самопізнання та аудит ресурсів. SWOT-аналіз особистості, тайм-менеджмент та цілепокладання (2 год.)

Методологія Personal Due Diligence: Комплексний психологічний аудит особистісного потенціалу. Адаптація бізнес-інструментів для оцінки внутрішніх ресурсів: методика SWOT (сильні та слабкі сторони, можливості та загрози) та матриця TOWS для побудови стратегічних дій.

Психологія цілепокладання: Екзистенційні та прагматичні цілі. Технології SMART та HARD цілепокладання в контексті життєвої архітектури (Life Design). Розмежування нав'язаних соціумом «помилкових цілей» та істинних внутрішніх цінностей.

Тайм-менеджмент високих досягнень: Управління часом як управління життєвою енергією. Психологічні аспекти прокрастинації, хронофаги та методи боротьби з ними. Матриця Ейзенхауера та Agile-підходи в особистому плануванні.

Тема 1.3. Психологічна пружність: стресостійкість, адаптивність в умовах змін (Resilience) та Work-Life Balance (2 год.)

Концепція резильєнтності (Resilience): Психологічна пружність як здатність відновлюватися після криз, адаптуватися до умов невизначеності (VUCA/BANI-світ) та трансформувати стрес у досвід розвитку.

Стрес-менеджмент у діяльності психолога: Специфіка стресогенних факторів у допоміжних професіях. Фізіологічні та ментальні маркери

гострого та хронічного стресу. Техніки швидкої саморегуляції та стабілізації емоційного стану.

Моделі життєвого балансу: Критика класичного «Work-Life Balance» та перехід до концепції «Work-Life Integration» (інтеграція сфер життя). Колесо життєвого балансу як інструмент діагностики та гармонізації сфер особистого, професійного, соціального та духовного розвитку.

Тема 1.4. Психологічні бар'єри самореалізації: подолання «синдрому самозванця» та профілактика вигорання (2 год.)

Психологічні пастки успіху: Синдром самозванця (Impostor Syndrome) серед висококваліфікованих спеціалістів: природа виникнення, типи прояву та механізми внутрішнього саботажу розвитку. Страх невдачі (атихіфобія) та страх успіху.

Професійне вигорання (Burnout): Стадії та динаміка розвитку вигорання за класифікацією ВООЗ. Відмінність між вигоранням та депресією. Специфічні ризики для психологів: вікарна (вторинна) травматизація та емпатійна втома.

Стратегії захисту експерта: Система профілактики вигорання. Екологія робочого простору психолога. Побудова індивідуального плану психогігієни, значення регулярної супервізії, інтервізії та особистої психотерапії.

МОДУЛЬ 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх (8 год. лекцій)

Тема 2.1. Дизайн-мислення в побудові життєвої та кар'єрної траєкторії: методи та інструменти (2 год.)

Методологія дизайн-мислення (Design Thinking): Застосування інженерного та дизайнерського підходу до проектування власного життя (за концепцією Б. Бернетта та Д. Еванса). Етапи проектування: Емпатія (Empathy). Аналіз і Синтез (Define). Генерування Ідей (Ideate). Прототипування (Prototype). Тестування (Test) та інструментів для їх проходження: Шлях клієнта (Customer journey). Картина клієнта (Personas). Погляд зсередини (Insights). Опитування (Interviewing). Спостереження (Observation). Мозковий штурм (Brainstorming). Швидке прототипування (Rapid prototyping). Розповідь (Storytelling).

Раціональні й ірраціональні підходи у вирішенні проблем. Ітеративні й адаптивні способи розроблення розв'язання проблеми. Створення альтернатив і здійснення вибору. Рефреймінг – один із найважливіших інструментів дизайнера. Ідеяція: брейнстормінг. Таблиця Осборна. «Техніка контрольної таблиці». Використання ідей TRB3 у проектній діяльності. Визначення та теорія TRB3 (теорія розв'язання винахідницьких задач). Відмінність і схожість TRB3 та дизайн-мислення. Синектика. NESTA. SCAMPER. Ідеяція: gamestorming. Моделювання та його різновиди в дизайн-мисленні. Метафоризація як засіб дизайн-мислення.

Кар'єрні стратегії на ринку високої кваліфікації: Вертикальна, горизонтальна та зигзагоподібна кар'єра. Особливості «портфельної кар'єри»

(Portfolio Career) для сучасного психолога. Побудова альтернативних сценаріїв майбутнього (плани «А», «Б» та «В»).

Прототипування кар'єри: Як тестувати нові професійні ніші з мінімальними ризиками (інформаційні інтерв'ю, короткі волонтерські чи тестові проєкти).

Тема 2.2. Особистий бренд, селф-маркетинг та стратегії ефективної самопрезентації психолога (2 год.)

Особистий бренд як актив: Поняття автентичного особистого бренду. Архітектоніка бренду: внутрішнє ядро (цінності, місія, унікальна експертність) та зовнішня оболонка (візуальний стиль, вербальна та невербальна комунікація).

Етичний селф-маркетинг у психології: Межі припустимого в рекламі та просуванні психологічних послуг згідно з Етичним кодексом. Визначення своєї цільової аудиторії (ЦА) та позиціонування на ринку (вибір ніші: сімейне консультування, КПТ-терапія, бізнес-коучинг тощо).

Психологія та технологія самопрезентації: Механізми формування першого враження. Техніка Elevator Pitch (коротка промова для знайомства). Стратегії репрезентації експертності в цифровому та медіапросторі. Поняття капіталізації знань.

Тема 2.3. Професійний нетворкінг, побудова репутаційного капіталу та етика ділової комунікації (2 год.)

Закономірності та механізми самореалізації особистості: Сутність, види, напрями розвитку і реалізації особистості. Успіхологія в самореалізації особистості.

Соціальний капітал як чинник успіху: Теорія соціальних мереж Марка Грановеттера (сила «слабких зв'язків» для кар'єрного просування). Поняття нетворкінгу високого рівня. Створення мапи стейкхолдерів (Stakeholder Mapping) для досягнення професійних цілей.

Професійні спільноти та інституційний капітал: Роль членства у національних та міжнародних психологічних асоціаціях (НПА, УСП тощо). Етика взаємодії всередині професійної спільноти: колегіальність, правила перенаправлення клієнтів, уникнення публічної критики колег.

Ділова репутація та антикризовий PR: Управління репутаційними ризиками. Психологічні засади вирішення конфліктів у діловому середовищі. Побудова мережі менторів та професійного партнерства (взаємодія за схемою: психолог – психіатр – невролог).

Тема 2.4. Психологічний супровід самореалізації клієнта: консультування з питань кар'єрного вигорання, життєвих криз та пошуку ідентичності (2 год.)

Специфіка клієнтських запитів щодо успіху: Феноменологія криз самореалізації у клієнтів (криза середнього віку, екзистенційний вакуум, втрата сенсів, синдром «досягнене не радує»). Психологічні особливості

клієнтів під час вимушеної зміни професії (через релокацію, скорочення, війну).

Роль психолога як фасилітатора: Межі компетенцій психолога-консультанта. Чому готові поради не працюють: ведення клієнта до самостійних рішень через методи коучингу, наративної практики та екзистенційного аналізу.

Психологічні технології особистісного розвитку і самореалізації: психічної саморегуляції; розвитку: асертивності, емоційного інтелекту, творчого та особистісного потенціалу, ефективного спілкування; формування привабливого іміджу.

Технологія супроводу клієнта: Алгоритм діагностики професійного вигорання клієнта. Робота з клієнтським синдромом самозванця та внутрішніми блоками. Методика допомоги клієнту в побудові його власної карти життєвого балансу та плану подолання професійної кризи.

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Модуль 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс (4 год. семінарів)

**Семінар 1. Психологічна пружність та екологія життєвого балансу
магістра (2 год.)** *(Відповідає Темі 1.3)*

Питання для обговорення:

1. *Структура психологічного образу самореалізованої особистості:* Поняття про особистісні та професійно важливі якості: комунікативні навички, асертивна поведінка, креативність мислення, навички вирішення проблемних виробничих ситуацій, моделювання ситуацій ділової взаємодії, а також особливості їх формування.

2. *Формування успішного іміджу:* поняття, складові, чинники. Портрет реалізованої особистості. Творчий підхід до життя та професійної діяльності, вибір стилю поведінки в складних ситуаціях в основі успішної самореалізації.

3. Феномен резильєнтності (Resilience) в умовах сучасних суспільних криз: вроджена властивість чи динамічна навичка особистості?

4. Порівняльний аналіз класичної концепції «Work-Life Balance» та сучасної моделі «Work-Life Integration»: переваги, ризики та психологічні пастки для фахівця.

5. Психологічні критерії та маркери деструктивного порушення життєвого балансу. Межі особистої відповідальності за власний емоційний ресурс.

6. Технології швидкого відновлення та превентивного стрес-менеджменту в умовах високої невизначеності (VUCA/BANI-світ).

Семінар 2. Синдром самозванця та вигорання: психологічні деструктори успіху (2 год.) *(Відповідає Темі 1.4)*

Питання для обговорення:

1. Психологічна природа «синдрому самозванця» у висококваліфікованих спеціалістів: внутрішні причини, гендерна специфіка та механізми маскування.
2. Професійне вигорання як системна криза особистості: стадії розвитку, діагностичні маркери та відмінність від клінічної депресії.
3. Специфіка емпатійної втоми та вікарної (вторинної) травматизації в допоміжних професіях.
4. Інституційні та особистісні інструменти захисту експерта: психогігієна, обов'язковість особистої терапії, супервізії та інтервізії.

МОДУЛЬ 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх (4 год. семінарів)

Семінар 3. Особистий бренд психолога: етика, позиціонування та селф-маркетинг (2 год.) *(Відповідає Темі 2.2)*

Питання для обговорення:

1. *Детермінанти гармонійного особистісного розвитку та самореалізації:* соціальні фактори; усвідомлення і врахування психічних процесів, станів, властивостей; подолання внутрішньоособистісних суперечностей; інтелек-туально-когнітивні чинники; духовні, морально-почуттєві та морально-вольові психологічні чинники в основі особистісної і професійної самореалізації особистості.
2. Поняття та структура автентичного особистого бренду психолога: баланс між професійною роллю та особистісною унікальністю.
3. Етичні дилеми та обмеження у просуванні психологічних послуг згідно з міжнародними та українськими кодексами (НПА, УСП).
4. Психологічні бар'єри селф-маркетингу: як заявляти про свою експертність без почуття ніяковості та нарцисичних пасток.
5. Критерії вибору професійної ніші та аналіз цільової аудиторії (ЦА) на сучасному ринку психологічних послуг.

Семінар 4. Психологічний супровід клієнтів у кризах самореалізації (2 год.) *(Відповідає Темі 2.4)*

Питання для обговорення:

1. Феноменологія сучасних запитів клієнтів щодо успіху: криза ідентичності, екзистенційний вакуум («всього досяг, а сенсу немає»).
2. Психологічні особливості консультування клієнтів, які переживають вимушену зміну кар'єри (через релокацію, вік, професійне вигорання).
3. Межі професійної компетентності психолога-фасилітатора: відмінність між психологічним супроводом, директивним менторством та бізнес-консалтингом.
4. Етичні засади та методичні підходи до роботи з клієнтським опором під час планування ними кар'єрних та життєвих змін.
5. *Технології розвитку асертивності, емоційного інтелекту, формування*

привабливого іміджу : Визначення рівня впевненості в собі та самооцінка. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню, самовдосконаленню. Розвиток уміння виявляти сильні сторони особистості та спиратися на них у власній діяльності. Оволодіння технікою формування адекватної самооцінки та готовності відповідати за свої вчинки. Розкриття себе, виявлення довіри. Емоційний інтелект: зміст і структура, техніки розвитку емоційного інтелекту. Зв'язок між емоційним інтелектом лідера та успішністю комунікативно-управлінською діяльністю. Необхідність розвитку емоційного інтелекту в діяльності бізнес-лідера. Роль емоцій та почуттів в особистісній самореалізації та розвитку. Теорія та практика креативності у побудові власного життя. Я – концепція. Самопрезентація й імідж: поняття, типи, технології побудови, функції та інструментарій іміджу. Кінетичний і вербальний імідж. Формування позитивного мислення. Техніки та вправи для розвитку позитивного мислення.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс (2 год. практичних)

Практичне заняття 1. Стратегічний аудит особистісного потенціалу та проектування цілей (2 год.) *(Відповідає Темі 1.2)*

Мета: Опанувати інструменти комплексного самоаудиту, навчитися трансформувати особистісні ресурси у стратегічні цілі та розробляти систему гнучкого планування часу.

Завдання:

- 1. Побудова індивідуальної матриці SWOT / TOWS:** Визначити власні сильні та слабкі сторони (як фахівця), зіставити їх із ринковими можливостями та загрозами. Сформулювати стратегії прориву та захисту.
- 2. Декомпозиція цілей за методологією SMART/HARD:** Сформулювати 3 ключові професійні цілі на 1, 3 та 5 років (наприклад, отримання сертифікації, запуск практики).
- 3. Кейс-завдання «Мій Agile-тиждень»:** Оптимізувати свій графік за допомогою матриці Ейзенхауера та інструментів блокування часу (Time Blocking) для усунення хронофагів.

МОДУЛЬ 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх (6 год. практичних)

Практичне заняття 2. Проектування кар'єри методом дизайн-мислення (2 год.) *(Відповідає Темі 2.1)*

Мета: Навчитися застосовувати інструменти дизайн-мислення для моделювання альтернативних сценаріїв професійного розвитку та тестування кар'єрних гіпотез.

Завдання:

1. **Розробка трьох «Одіссей-планів» (Сценарії майбутнього):** Створити три карти розвитку життя на найближчі 5 років: План А (прямий рух за обраним напрямом), План Б (якщо План А стане неможливим), План В (якщо гроші та статус не мають значення).

2. **Вправа «Прототипування досвіду»:** Розробити алгоритм перевірки обраної кар'єрної ніші без значних фінансових витрат (скласти план інформаційного інтерв'ю з експертом, обрати волонтерський проєкт).

Практичне заняття 3. Аудит соціального капіталу та проектування карти нетворкінгу (2 год.) *(Відповідає Темі 2.3)*

Мета: Сформувати навички стратегічного управління діловою репутацією та побудови екологічної професійної мережі (нетворкінгу).

Завдання:

1. **Створення карти стейкхолдерів (Stakeholder Mapping):** Візуалізувати поточне коло професійних зв'язків. Розподілити контакти за рівнями впливу та близькості (ментори, колеги, потенційні клієнти, партнери).

2. **Розробка скриптів взаємодії:** Сформулювати етичні письмові та усні звернення для залучення ментора, входу у професійну асоціацію або організації інтерв'їзійної групи.

3. **Аналіз репутаційного кейсу:** Вирішити етичну дилему, пов'язану з публічним конфліктом між колегами або кризою репутації у соціальних мережах.

Практичне заняття 4. Моделювання первинної консультації: робота із запитами щодо кризи самореалізації (2 год.) *(Відповідає Темі 2.4)*

Мета: Опанувати практичні техніки кар'єрного коучингу, нарративного та екзистенційного аналізу для роботи з клієнтами, які переживають кар'єрні кризи та вигорання.

Завдання:

1. **Рольова гра «Психолог – Клієнт – Супервізор»:** Відпрацювати в тріадах навички проведення первинної сесії.

2. **Запит Клієнта:** «Успішний топ-менеджер у стані глибокого вигорання, який втратив сенс діяльності».

3. **Застосування техніки «Колесо кар'єрного балансу»:** Провести діагностику задоволеності клієнта різними аспектами його професійного життя та намітити перші кроки виходу з кризи.

4. **Супервізорський розбір сесії:** Проаналізувати помилки (спроби давати директивні поради, порушення сетингу) та скласти екологічний план супроводу цього клієнта.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Самостійна робота здобувача із курсу «Стратегії професійної та особистісної самореалізації» (СРЗ) загальним обсягом 88 годин для денної та 110 годин для заочної форми є провідним компонентом курсу, що поєднує теоретико-аналітичний пошук (опрацювання базової та додаткової літератури, конспектування, складання опорних схем і логіко-тематичних таблиць) із прикладним моделюванням. Здобувачі самостійно розробляють індивідуальні проекти та рефлексивні звіти, готують аналітичні доповіді й мультимедійні презентації для виступів на семінарських заняттях, проходять комплексний самоаудит і апробують інструменти селф-менеджменту. Така діяльність спрямована на практичний експертний аналіз і супервізію клієнтських кейсів, що дозволяє майбутнім магістрам психології покроково сформулювати траєкторію власного кар'єрного зростання.

МОДУЛЬ 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс (40 год. СРЗ)

Тема 1.1. Феномен самореалізації особистості та критерії професійної зрілості магістра

Обсяг СРЗ: 10 годин.

Завдання для СРЗ: Опрацювати першоджерела гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс). Написати есе-рефлексію (до 2 сторінок) на тему: «*Мої внутрішні та зовнішні критерії успіху в професії психолога*».

Питання для самоперевірки:

1. Чим концепція «акме» в акмеології відрізняється від класичного поняття самоактуалізації А. Маслоу?
2. Які психологічні маркери свідчать про перехід фахівця від етапу «адаптації» до етапу «професійної зрілості»?
3. У чому полягає конструктивна роль кризи «молодого спеціаліста» під час завершення магістратури?

Тема 1.2. Самопізнання та аудит ресурсів. SWOT-аналіз особистості, тайм-менеджмент та цілепокладання

Обсяг СРЗ: 10 годин.

Завдання для СРЗ: Завершити оформлення персональної матриці SWOT/TOWS. Скласти інтегральну ментальну карту (Mind Map) власних цілей на 5 років із декомпозицією на найближчий місяць за критеріями HARD.

Питання для самоперевірки:

1. Як матриця TOWS допомагає конвертувати слабкі сторони особистості в нові кар'єрні можливості?
2. У чому полягає головна відмінність між SMART-цілями та HARD-цілями, і коли яку методологію варто застосовувати?

3. Яка психологічна першопричина прокрастинації (згідно з теорією емоційної регуляції), і чому класичні інструменти тайм-менеджменту часто безсилі проти неї?

Тема 1.3. Психологічна пружність: стресостійкість, адаптивність в умовах змін (Resilience) та Work-Life Balance

Обсяг СРЗ: 10 годин.

Завдання для СРЗ: Провести тижневий хронометраж власного життя за методикою «Колесо життєвого балансу». Розробити та описати персональний «Протокол психологічного відновлення» (SOS-техніки при гострому стресі).

Питання для самоперевірки:

1. Які чотири базові компоненти складають основу психологічної пружності (Resilience) за сучасними дослідженнями?
2. Чому концепція Work-Life Integration вважається більш адаптивною для сучасного світу, ніж Work-Life Balance?
3. Які фізіологічні сигнали тіла та поведінкові маркери свідчать про перехід стресу з фази резистентності (опору) у фазу виснаження (дистресу)?

Тема 1.4. Психологічні бар'єри самореалізації: подолання «синдрому самозванця» та профілактика вигорання

Обсяг СРЗ: 10 годин.

Завдання для СРЗ: Пройти тестування за шкалою синдрому самозванця Кленс (Clance IP Scale) та методикою діагностики вигорання (MBI). Скласти карту професійних ризиків у своїй майбутній практиці та план роботи з ними.

Питання для самоперевірки:

Як відрізнити здоровий рівень професійного сумніву в собі від деструктивного «синдрому самозванця»?

Чим «вікарна (вторинна) травма» психолога відрізняється від класичного синдрому емоційного вигорання (СЕВ)?

Які критерії вказують на те, що психологу в конкретному клієнтському кейсі терміново необхідна супервізія, а не просто відпочинок?

МОДУЛЬ 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх (48 год. СРЗ)

Тема 2.1. Дизайн-мислення в побудові життєвої та кар'єрної траєкторії: методи та інструменти

Обсяг СРЗ: 10 годин.

Завдання для СРЗ: Оформити та візуалізувати три альтернативні «Одіссей-плани» свого життя. Провести одне реальне або віртуальне інформаційне інтерв'ю з колегою, який уже успішно реалізувався у бажаній для вас ніші.

Питання для самоперевірки:

1. Чому на етапі генерації ідей у дизайн-мисленні заборонено критикувати навіть найбільш нереалістичні сценарії розвитку кар'єри?
2. Що таке «прототип кар'єри» і як він допомагає мінімізувати ризики при зміні професійного вектора?

3. Як відрізнити «проблему-якір» (яку неможливо змінити, а треба прийняти) від реальної кар'єрної проблеми, що піддається вирішенню?

Тема 2.2. Особистий бренд, селф-маркетинг та стратегії ефективної самопрезентації психолога

Обсяг СРЗ: 10 годин.

Завдання для СРЗ: Створити або оптимізувати професійний профіль у LinkedIn (або спеціалізованій платформі). Написати текст своєї 60-секундної самопрезентації (Elevator Pitch) для знайомства на професійних заходах.

Питання для самоперевірки:

1. Які ключові компоненти формують «внутрішнє ядро» автентичного особистого бренду практикуючого психолога?
2. Які існують головні етичні обмеження при використанні відгуків клієнтів (кейсах) у публічному просторі згідно з Кодексом НПА/УСП?
3. Чим відрізняється егоцентрична самопрезентація («який я крутий експерт») від екологічної експертної самопрезентації («як мої знання вирішують проблему клієнта»)?

Тема 2.3. Професійний нетворкінг, побудова репутаційного капіталу та етика ділової комунікації

Обсяг СРЗ: 10 годин.

Завдання для СРЗ: Деталізувати власну карту стейкхолдерів. Скласти аналітичну довідку щодо трьох професійних асоціацій в Україні чи світі, членство в яких є релевантним для вашої спеціалізації.

Питання для самоперевірки:

1. Чому «слабкі зв'язки» (знайомі знайомих) за теорією М. Грановеттера є більш ефективними для кар'єрного просування, ніж «сильні зв'язки» (близькі друзі)?
2. Які існують етичні правила перенаправлення клієнта до інших фахівців (наприклад, до психіатра чи суміжного психотерапевта)?
3. Які перші три кроки має зробити фахівець у разі виникнення публічної репутаційної кризи (критики чи хейту в професійному середовищі)?

Тема 2.4. Психологічний супровід самореалізації клієнта: консультування з питань кар'єрного вигорання, життєвих криз та пошуку ідентичності

Обсяг СРЗ: 18 годин.

Завдання для СРЗ: Підготувати фінальний екзаменаційний проєкт: «Стратегічна бізнес-модель та дорожня карта моєї психологічної практики до 2030 року» (оформлення презентації або текстового кейсу).

Питання для самоперевірки:

1. У чому полягає різниця в запитах клієнта при кризі професійної ідентичності та при звичайній втомі від операційної діяльності?
2. Як психологу екологічно обійти пастку клієнтського запиту: «Скажіть, що мені робити, яку професію обрати, щоб точно бути щасливим»?

3. Які специфічні маркери в поведінці клієнта вказують на те, що його кар'єрна криза є наслідком глибинної екзистенційної кризи або депресивного стану?

3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ, САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота здобувачів (СРЗ) загальним обсягом 88 годин для денної та 110 годин для заочної форми є провідним компонентом курсу, що поєднує теоретико-аналітичний пошук (опрацювання базової та додаткової літератури, конспектування, складання опорних схем і логіко-тематичних таблиць) із прикладним моделюванням. Студенти самостійно розробляють індивідуальні проєкти та рефлексивні звіти, готують аналітичні доповіді й мультимедійні презентації для виступів на семінарських заняттях, проходять комплексний самоаудит і апробують інструменти селф-менеджменту. Така діяльність спрямована на практичний експертний аналіз і супервізію клієнтських кейсів, що дозволяє майбутнім магістрам психології покроково сформувати траєкторію власного кар'єрного зростання.

3.1. Організація та види самостійної роботи здобувачів (СРЗ)

Самостійна робота здобувачів із курсу «Стратегії професійної та особистісної самореалізації» є ключовим компонентом підготовки магістрів. Вона інтегрує теоретичну базу із глибокою особистісною та професійною рефлексією. Програма передбачає такі взаємопов'язані форми та види самостійної діяльності здобувачів:

1. Науково-теоретична та інформаційно-аналітична робота

- Робота з автентичними джерелами: критичний аналіз базової та додаткової наукової літератури, міжнародних досліджень у сферах акмеології, психології праці та селф-менеджменту.
- Аналітичне кодування інформації: структурування складних психологічних концепцій шляхом конспектування, складання логіко-тематичних тез, розробки опорних конспектів, порівняльних таблиць та інтерактивних схем.
- Академічне коментування: підготовка наукових рефератів, аналітичних доповідей та оглядів сучасних тенденцій на ринку психологічних послуг.

2. Проєктно-дослідницька та практична діяльність

- Розробка індивідуальних проєктів: самостійне моделювання та візуалізація кар'єрних стратегій, скриптів взаємодії, карт нетворкінгу та випускного екзаменаційного проєкту.
- Практична апробація методик: самостійне тестування та відпрацювання психологічних технік (SWOT/TOWS-аналіз особистості, інструменти дизайн-мислення, коучингові алгоритми, методики тайм-менеджменту та стрес-менеджменту).

- Складання рефлексивних звітів: фіксація результатів самодіагностики (вигорання, стресостійкості, прокрастинації) у вигляді аналітичних звітів та есе з елементами глибокого самоаналізу (Personal Due Diligence).

3. Інтерактивно-презентаційна та експертна робота

- Комунікативна апробація знань: підготовка мультимедійних презентацій та виступи з науковими повідомленнями на семінарських заняттях, участь у кейс-дебатах.
- Експертний аналіз та супервізія: самостійний розбір практичних кейсів взаємодії з клієнтами, аналіз етичних дилем та підготовка матеріалів для інтерв'язійного обговорення.

3.2. Методичні рекомендації до підготовки й участі в семінарському занятті

Семінарське заняття у магістратурі є формою колективного обговорення, що спрямована на розвиток критичного мислення, експертної дискусії та формування наукової аргументації.

- *Етапи підготовки:* Здобувач має заздалегідь ознайомитися з планом семінару, опрацювати обов'язкові першоджерела (етичні кодекси, акмеологічні праці) та підготувати тези відповідей на проблемні питання.
- *Правила дискусії:* Виступ студента має бути аргументованим, спиратися на наукові психологічні концепції та демонструвати розуміння магістерського контексту. Вітається формулювання власних гіпотез щодо вирішення етичних дилем маркетингу та позиціонування психолога.
- *Оцінювання:* Вища оцінка (5 балів) виставляється за активну аналітичну участь, ініціювання конструктивних дискусій та вільне володіння професійною термінологією. Провідна роль відводиться колегіальності: повазі до думок колег та відсутності неконструктивної критики.

3.3. Методичні вказівки до виконання практичних робіт та інструментального моделювання

Практичні заняття орієнтовані на набуття інструментальних компетентностей (soft & hard skills) шляхом індивідуального моделювання та роботи в тріадах.

1. *Моделювання інструментів селф-менеджменту:* При виконанні SWOT/TOWS-аналізу (Тема 1.2) або побудові трьох «Одіссей-планів» (Тема 2.1) студент повинен використовувати затверджені графічні шаблони та матриці. Аналіз має бути реалістичним і спиратися на виявлені дефіцити.
2. *Оформлення цифрового портфоліо та нетворкінг-мап:* Створення карти стейкхолдерів та оптимізація профілю в LinkedIn (Тема 2.2, 2.3) вимагають дотримання ділового етикету, чіткого позиціонування експертної ніші та написання екологічних скриптів комунікації.
3. *Захист результатів:* Кожна практична робота супроводжується коротким рефлексивним звітом (до 2 сторінок), де здобувач фіксує отримані висновки та намічає зони подальшого розвитку.

3.4. Опрацювання наукової літератури, етичних стандартів та міжнародних протоколів (СРЗ)

Самостійне вивчення першоджерел є базою для формування професійної ідентичності магістра.

- *Робота з етичною базою:* Магістранти зобов'язані детально опрацювати Етичні кодекси Товариства психологів України та НПА. Конспектування має фокусуватися на правилах реклами психологічних послуг, межах конфіденційності та сетингу.
- *Пошук міжнародних досліджень:* Здобувачі мають самостійно здійснювати пошук актуальних публікацій (за останні 5 років) у наукометричних базах (Google Scholar, ResearchGate) за ключовими темами курсу (*Burnout Prevention, Impostor Syndrome in Psychologists, Career Resilience*).
- *Кодування інформації:* Результати опрацювання літератури систематизуються у вигляді логіко-тематичних тез, порівняльних таблиць та ментальних карт (Mind Maps) для ефективної інтеграції знань.

3.5. Написання та захист комплексного Кейс-стаді (Case Study) під час роботи з клієнтами

Цей вид роботи моделює реальну консультативну діяльність психолога із запитом щодо криз самореалізації (Тема 2.4).

- *Структура Кейс-стаді:* Студент отримує (або моделює на основі практики) анамнез клієнта, який перебуває у стані професійного вигорання або екзистенційного вакууму. Робота має містити: первинний запит, діагностичний блок (визначення стадії вигорання/кризи), вибір методологічного підходу (коучинг, гештальт, КПТ, екзистенційний аналіз) та покроковий план терапевтичного супроводу.
- *Етичний аспект:* Усі клієнтські дані в тексті Кейс-стаді мають бути суворо анонімізовані (зміна імен, віку, специфіки професії) для дотримання правила конфіденційності.
- *Форма захисту:* Робота відпрацьовується під час симуляційної рольової гри «Психолог – Клієнт – Супервізор» на практичному занятті, де студент демонструє навички укладання контракту та ведення екологічної сесії.

3.6. Методичні рекомендації до підготовки випускного екзаменаційного проєкту

Випускний проєкт є інтеграційним підсумком усього курсу і захищається під час іспиту (вартість – 20 балів).

1. **Тематика та сутність:** Проєкт має назву «*Стратегічна бізнес-модель та дорожня карта моєї психологічної практики до 2030 року*». Це реальний бізнес-план та дорожня карта особистого розвитку магістра.
2. **Обов'язкові розділи проєкту:**

- *Вступ*: обрана ніша консультування, місія, цінності та аналіз цільової аудиторії (ЦА).
 - *Аналітичний блок*: розширений SWOT/TOWS-аналіз власного потенціалу.
 - *Стратегічний блок*: декомпозиція професійних та фінансових цілей на 1, 3 та 5 років за критеріями SMART/HARD.
 - *Етико-правовий блок*: розроблений авторський шаблон терапевтичного/робочого контракту для клієнтів (правила відмін, запізнень, оплати) та юридична форма ведення практики (ФОП, податки).
 - *Блок резильєнтності*: план превенції власного вигорання (графік особистої терапії, супервізій, інтервізійних груп).
3. **Вимоги до захисту**: Проєкт представляється у вигляді візуальної мультимедійної презентації (до 10 слайдів). Час на доповідь – до 7 хвилин. Магістрант повинен продемонструвати високий рівень навичок самопрезентації та аргументовано відповісти на запитання викладачів.

4. КРИТЕРІЇ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни, та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на семінарських та практичних заняттях у формі представлення та обговорення доповідей, вирішення кейсів, а також виконання письмових завдань. Поточний контроль проводиться в усній і письмовій формі. Поточний контроль також здійснюється через моніторинг виконання студентами завдань аудиторної і самостійної роботи. Результати такого моніторингу відображаються у Google Classroom, що дозволяє систематично відстежувати рівень активності студентів в освоєнні дисципліни.

Підсумковою формою контролю результатів навчання освітнього компоненту «Стратегії професійної та особистісної самореалізації» є екзамен.

Підсумковий контроль передбачає складання екзамену студентами, які накопили мінімальну кількість балів. Питання для підготовки наведено у Додатку. Здобувач допускається до складання екзамену з дисципліни коли повністю виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни. У разі, коли протягом навчального семестру до початку підсумкового (семестрового) контролю, визначеного навчальним планом, здобувач набрав менше балів, ніж зазначено у програмі навчальної дисципліни (менше 36 балів), відбувається недопуск здобувача до складання підсумкового (семестрового) контролю.

Підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами оцінювання контрольних заходів, визначених програмою (максимально 60

балів) та балів, одержаних за результатами складання екзамену (максимально 40 балів).

Екзамен проводиться у письмовій формі за білетами, затвердженими кафедрою. Екзаменаційний білет складається з 1 теоретичного, 1 практичного та 15 тестових завдань

За екзамен максимально можна отримати 40 балів. За теоретичне питання студент отримує 10 балів, за практичне - 20 балів, за тестові завдання - 10 балів (1 бал за кожну правильну відповідь з 10 завдань).

Оцінка теоретичних питань орієнтовно відбувається наступним чином:

- *Десять балів* - розгорнута аргументована відповідь, що глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичного питання

- *Від сіми до дев'яти балів* – в основному розкрито зміст теоретичного питання, однак допускаються певні неточності.

- *Від чотирьох до шости балів* - при недостатньо повній відповіді, в якій зустрічаються певні неточності або наводяться хибні твердження.

- *Від нуля до трьох балів* – не розкрито зміст теоретичного питання, при цьому допускаються суттєві неточності та помилки.

Розв'язання практичного завдання орієнтовно оцінюється наступним чином:

- *Двадцять балів* - розгорнута аргументована відповідь на завдання, в разі необхідності проілюстрована схемою, малюнком тощо.

- *Від п'ятнадцяти до дев'ятнадцяти балів* – повна відповідь на завдання, але без достатньо повних аргументацій, ілюстрацій та додаткових коментарів.

- *Від дев'яти до чотирнадцяти балів* – дана відповідь на завдання, однак допускаються певні неточності.

- *Від п'яти до восьми балів* - студент отримує при недостатньо повній відповіді, в якій зустрічаються неточності, наводяться хибні твердження, відсутня аргументація.

- *Від нуля до чотирьох балів* – неправильна відповідь, яка показує відсутність у студента основ знань з психології та заслуговує на незадовільну оцінку.

У разі незгоди з результатами оцінювання контрольних заходів та екзамену, здобувач має право оскаржити результат у порядку визначеному Положенням про апеляцію результатів підсумкового контролю ТНУ імені В.І.Вернадського.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти *при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів* є такі:

- **глибина теоретичних знань:** повнота, системність та наукова точність засвоєння психологічних концепцій, акмеологічних теорій самореалізації та методологічних засад селф-менеджменту;
- **рефлексивна компетентність (Personal Due Diligence):** здатність до об'єктивного самооцінювання, критичного аудиту власних особистісних і професійних ресурсів, а також усвідомлення бар'єрів індивідуального розвитку;

- **практико-орієнтована та проєктна здатність:** вміння інтегрувати психологічні знання з бізнес-інструментами (SWOT/TOWS, SMART/HARD цілепокладання, дизайн-мислення) для самостійного проєктування реалістичних кар’єрних траєкторій;
- **комунікативно-презентаційна спроможність:** володіння навичками екологічного селф-маркетингу, етичної та автентичної самопрезентації (зокрема, технікою Elevator Pitch) і стратегічного побудови нетворкінгу;
- **консультативна та експертна готовність:** вміння застосовувати отриманий досвід для аналізу складних клієнтських кейсів, розпізнавання симптомів професійного вигорання та надання психологічного супроводу клієнтам у кризах ідентичності;
- **дотримання професійної етики (Етична зрілість):** чітке розуміння та інтеграція вимог Етичного кодексу психолога у процеси позиціонування, реклами послуг, взаємодії в колегіальному середовищі та побудови терапевтичного сетингу з клієнтами;
- **академічна доброчесність та самостійність:** відсутність плагіату, обґрунтованість власних суджень, вчасність виконання завдань СРС та здатність до безперервного навчання (Lifelong Learning).

Поточне оцінювання результатів навчання відбувається за допомогою:

- експрес-контроль (опитування);
- поточний тестовий контроль;
- різнорівневі індивідуальні та групові завдання (звіт, презентація, проєкт, відеозапис);
- завдання, що потребують розгорнутої творчої відповіді (кейси).

6.2. Методи контролю та оцінювання

усне опитування

перевірка письмових робіт

захист доповідей до семінару, презентацій, есе, рефератів

захист запропонованого вирішення кейсів, практичних завдань

метод програмованого контролю: тестовий контроль

Критерії оцінювання захисту доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті:

3 бали – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання.

2 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, може не вистачати аргументації в поясненнях. Допускаються несуттєві неточності.

1 бали – не в повному обсязі володіє матеріалом. Має помилки у відповіді.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 3,3

Критерії оцінювання доповнення / участі в дискусіях, практичних заняттях

2 бали – доповнення змістовне, ґрунтовне, конструктивно доповнює обговорення теми;

1 бал – доповнення містить інформацію, що суттєво не розширює дискусію.

Критерії оцінювання презентації, доповідей, есе, рефератів:

Презентація, доповідь, есе, рефераті- це наочне представлення результатів самостійної роботи здобувача з опрацювання обраної теми, питання, завдання тощо. Мета презентації – набуття здобувачем навичок з аналізу інформації та наочного представлення результатів дослідження. Критерії оцінювання наведені у таблиці.

Критерії оцінювання презентації, доповіді, есе, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
<i>3 бали</i>	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження та містять важливі твердження за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Матеріал має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Дослідження надає інформацію в логічній послідовності і завершується викладенням важливих моментів дослідження
<i>2 бали</i>	Матеріал містить важливі твердження за темою дослідження, але містить не відповідну темі інформацію	Деякі висновки є недостатньо обґрунтованими	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією	Дослідження має певну непослідовність викладу теми дослідження
<i>1 бал</i>	Матеріал має опосередковане відношення до теми дослідження	Висновки є нелогічними або недостатньо обґрунтованими	У ключових положеннях відчувається нестача інформації, що необхідна для поточнення висновків	Дослідження має непослідовність у викладі теми

Для здобувачів заочної форми завчання при розрахунку використовується коефіцієнт 1,7.

Критерії оцінювання роботи на практичних заняттях:

4 бали – здобувач демонструє глибокі та всебічні знання теми, вільно оперує термінологією; безпомилково демонструє техніки психологічної допомоги, розбір складного кейсу, пропонує адекватний план реабілітації; бере активну участь у дискусіях, аргументовано відстоює свою думку, дотримується етичних стандартів.

3 бали - здобувач добре володіє навчальним матеріалом, але допускає незначні неточності у формулюваннях; загалом правильно виконує практичні вправи, але потребує підказок викладача при застосуванні складних методик; самостійно аналізує типові ситуації, проте виникають труднощі при розборі нестандартних кейсів; працює на заняттях, ставить доречні запитання, але не завжди проявляє ініціативу в дискусії.

1-2 бали - здобувач демонструє знання, що мають фрагментарний характер; орієнтується в основних поняттях, але не може пояснити зв'язки між ними; виконує лише найпростіші завдання за зразком, допускає суттєві помилки в техніках психологічної підтримки; опис кейсів поверхневий; низька активність в дискусії, відповідає переважно на прямі запитання викладача, пасивно поводить під час групової роботи.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 2,5

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів **підсумкового (семестрового) контролю**, є такі:

- виконання всіх *видів навчальної роботи*, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер *знань* навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- *характер відповідей* на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння *застосовувати* теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;
- вміння аналізувати *достовірність* одержаних результатів

6.3. Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми здобуття освіти та форми підсумкового (семестрового) контролю

Розподіл балів за видами діяльності (денна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
-------------------------	--	-------------------	-----------------------------	----------------

Змістовий модуль 1			30	
Активна участь та доповнення на семінарських і практичних заняттях	5	2 заняття	10	Оцінювання усних відповідей та дискусій
Виконання та захист практичних завдань (SWOT, цілепокладання)	10	1 заняття	10	Перевірка письмових звітів та розрахунків
Самостійна робота (СРС): написання аналітичного есе-рефлексії	10	1 заняття	10	Перевірка та рецензування тексту есе
Змістовий модуль 2			30	
Активна участь та доповнення на семінарських і практичних заняттях	5	2 заняття	10	Оцінювання усних виступів та кейс-дебатів
Виконання та захист практичних робіт (Дизайн-мислення, нетворкінг, робота з кейсом клієнта)	3,33	3 заняття	10	Перевірка практичних кейс-портфоліо
Самостійна робота (СРС): оптимізація LinkedIn профілю та розробка скриптів	5	2 заняття	10	Перевірка цифрових профілів та текстових скриптів
Підсумковий контроль			40	
Теоретичне питання Публічний захист випускного екзаменаційного проєкту	10 10	1 питання 1 проєкт	20	Екзамен (захист перед групою та викладачем)
Комп'ютерне / письмове тестування за матеріалами курсу	1	20 тестів	20	Автоматизована або письмова перевірка знань
Разом			100	
Розрахунок балу за курс: 60 + 40 = 100				

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Змістовий модуль 1			30	
Активна участь та доповнення на семінарських і практичних заняттях	5	1 заняття	5	Оцінювання усних відповідей та дискусій
Виконання та захист практичних завдань (SWOT, цілепокладання)	10	1 заняття	10	Перевірка письмових звітів та розрахунків
Самостійна робота (СРС): написання аналітичного есе-рефлексії	15	1 заняття	15	Перевірка та рецензування тексту есе
Змістовий модуль 2			30	
Активна участь та доповнення на	5	1 заняття	5	Оцінювання

семінарських і практичних заняттях				усних виступів та кейс-дебатів
Виконання та захист практичних робіт (Дизайн-мислення, нетворкінг, робота з кейсом клієнта)	10	1 заняття	10	Перевірка практичних кейс-портфоліо
Самостійна робота (СРС): оптимізація LinkedIn профілю та розробка скриптів	15	1 заняття	15	Перевірка цифрових профілів та текстових скриптів
Підсумковий контроль			40	
Теоретичне питання Публічний захист випускного екзаменаційного проєкту	10 10	1 питання 1 проєкт	20	Екзамен (захист перед групою та викладачем)
Комп'ютерне / письмове тестування за матеріалами курсу	1	20 тестів	20	Автоматизована або письмова перевірка знань
Разом			100	
Розрахунок балу за курс: 60 +40 = 100				

**Форми контролю набуття результатів навчання з дисципліни
«Стратегії професійної та особистісної самореалізації»
для денної форми навчання**

Назва змістового модуля та тем	Форми та методи поточного контролю	Максимальний бал за тему
МОДУЛЬ 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс		30 балів
Тема 1.1. Феномен самореалізації особистості та критерії професійної зрілості магістра.	Перевірка та рецензування самостійної роботи: аналітичне есе-рефлексія «Мій критерій успіху»	10
Тема 1.2. Самопізнання та аудит ресурсів. SWOT-аналіз особистості, тайм-менеджмент та цілепокладання.	Захист практичної роботи: побудова матриці SWOT/TOWS, декомпозиція цілей за SMART/HARD	10
Тема 1.3. Психологічна пружність: стресостійкість, адаптивність в умовах змін (Resilience) та Work-Life Balance.	Оцінювання усної доповіді та участі в дискусії на семінарському занятті (кейс-метод, колізійний аналіз)	5
Тема 1.4. Психологічні бар'єри самореалізації: подолання «синдрому самозванця» та профілактика	Оцінювання усних відповідей та експрес-тестування на семінарі з проблеми емпатійної втоми	5

вигорання.		
МОДУЛЬ 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх		30 балів
Тема 2.1. Дизайн-мислення в побудові життєвої та кар'єрної траєкторії: методи та інструменти.	Перевірка звітів з практичного заняття: оцінювання розроблених «Одісей-планів» (3 сценарії майбутнього)	3,33
Тема 2.2. Особистий бренд, селф-маркетинг та стратегії ефективної самопрезентації психолога.	Оцінювання усної презентації та дебатів на семінарі (етика маркетингу), перевірка CPC (оптимізація профілю LinkedIn)	10 (5 семінари + 5 CPC)
Тема 2.3. Професійний нетворкінг, побудова репутаційного капіталу та етика ділової комунікації.	Захист практичної роботи: аналіз мапи стейкхолдерів (Stakeholder Mapping), перевірка CPC (скрипти взаємодії з менторами)	8,33 (3,33 практ. + 5 CPC)
Тема 2.4. Психологічний супровід самореалізації клієнта: консультування з питань кар'єрного вигорання, життєвих криз та пошуку ідентичності.	Експертне оцінювання навичок консультування під час рольової гри «Психолог – Клієнт – Супервізор» на практичному занятті	3,34
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ (ІСПИТ)	Форми та методи підсумкового контролю:	40 балів
Усі теми курсу (Модулі 1 та 2)	1. Автоматизоване або письмове комп'ютерне тестування (20 запитань). 2. Публічний захист випускного проекту: «Стратегічна бізнес-модель та дорожня карта моєї практики до 2030 року»	20 балів за тести + 20 балів за проєкт
ЗАГАЛОМ ЗА ДИСЦИПЛІНУ		100 балів

**Форми контролю набуття результатів навчання з дисципліни
«Стратегії професійної та особистісної самореалізації»
для заочної форми навчання**

Назва змістового модуля та тем	Форми та методи поточного контролю	Максимальний бал за тему
МОДУЛЬ 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс		30 балів
Тема 1.1. Феномен самореалізації особистості та критерії професійної зрілості магістра.	Рецензування розширеного CPC-завдання: написання аналітичного есе-рефлексії (дистанційне оцінювання)	15
Тема 1.2. Самопізнання та аудит ресурсів. SWOT-аналіз особистості, тайм-менеджмент та цілепокладання.	Захист звіту практичної роботи під час сесії: побудова персональної матриці SWOT/TOWS та плану цілей	10
Тема 1.3. Психологічна пружність: стресостійкість, адаптивність в умовах змін (Resilience) та Work-Life Balance.	Самостійне опрацювання (теоретичний контроль переноситься в екзаменаційні тести)	-
Тема 1.4. Психологічні бар'єри	Оцінювання усної доповіді та	5

самореалізації: подолання «синдрому самозванця» та профілактика вигорання.	захисту антистрес-протоколу на єдиному семінарському занятті модуля	
МОДУЛЬ 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх		30 балів
Тема 2.1. Дизайн-мислення в побудові життєвої та кар'єрної траєкторії: методи та інструменти.	Перевірка звітів з практичного заняття: оцінювання розроблених «Одіссей-планів» (3 сценарії майбутнього).	3,33
Тема 2.2. Особистий бренд, селф-маркетинг та стратегії ефективної самопрезентації психолога.	Оцінювання усної презентації та дебатів на семінарі (етика маркетингу), перевірка CPC (оптимізація профілю LinkedIn)	10 (5 семінари + 5 CPC)
Тема 2.3. Професійний нетворкінг, побудова репутаційного капіталу та етика ділової комунікації.	Захист практичної роботи: аналіз мапи стейкхолдерів (Stakeholder Mapping), перевірка CPC (скрипти взаємодії з менторами).	8,33 (3,33 практ. + 5 CPC)
Тема 2.4. Психологічний супровід самореалізації клієнта: консультування з питань кар'єрного вигорання, життєвих криз та пошуку ідентичності.	Експертне оцінювання навичок консультування під час рольової гри «Психолог - Клієнт - Супервізор» на практичному занятті.	3,34
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ (ІСПИТ)	Форми та методи підсумкового контролю:	40 балів
Усі теми курсу (Модулі 1 та 2)	1. Автоматизоване або письмове комп'ютерне тестування (20 запитань). 2. Публічний захист випускного проєкту: «Стратегічна бізнес-модель та дорожня карта моєї практики до 2030 року».	20 балів за тести + 20 балів за проєкт
ЗАГАЛОМ ЗА ДИСЦИПЛІНУ		100 балів

6.4. Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки	
		для екзамену	
A	90 - 100 балів	«відмінно»/ «excellent»	Відмінно - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками

B	80 - 89 балів	«добре»/ «good»	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 - 79 балів		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 - 74 балів	«задовільно»/ «satisfactorily»	Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60 - 68 балів		Достатньо - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59 балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з можливістю повторного складання)	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29 балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з обов'язковим повторним курсом)	Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Нормативно-правові акти та етичні стандарти (обов'язкові):

1. Етичний кодекс психолога Товариства психологів України.
2. Етичний кодекс Національної психологічної асоціації України (НПА) (укладений на основі Мета-кодексу етики Європейської федерації психологічних асоціацій EFPA).
3. Закон України «Про вищу освіту» (зі змінами та доповненнями) – розділи щодо професійної кваліфікації та академічної доброчесності магістрів.
4. Стандарти та рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG) – розділи про безперервне навчання (Lifelong Learning).

Основна література:

1. Авінаш К. Діксіт, Баррі Дж. Нейлбафф (2023). Мистецтво стратегії. Львів : Вид-во Старого Лева.
2. Гарді Д. (2020). Ефект накопичення. Покрокова інструкція до успіху; пер. Ю. Григоренко. Київ : Book Chef
3. Книш А. Є. (2016). Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навч. посіб.; за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети».
4. Коропецька О. М. (2016). Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. ЦУЛ.
5. Костюченко О. В. (2017). Проектна діяльність в індустрії моди:

- організаційні та психологічні аспекти : навч. посіб. Київ : Ліра-К.
6. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавн. центр КНУКіМ.
 7. Костюченко О. В., Дихнич Л.П. (2016). Психологія ефективності фахівця індустрії моди: навч.-метод. посібн. Київ : Ліра-К.
 8. Крейг Райт (2022). Приховані звички геніїв: розкрийте секрети їхньої величі окрім таланту, IQ та цілеспрямованості. ЦУЛ.
 9. Купрєєва О. І. (2021). Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком.
 10. Лозовецька В. Т. (2015). Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія. Київ.
 11. Родіна Н. В., Чернявська Т. П., Кононенко О. І. та ін. (2021). Дослідження психології ортобіозу людини. Ліра-К.
 12. Франкл В. (2020). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі* (пер. з нім.). Харків : Клуб Сімейного Дозвілля.

Допоміжна література:

1. Виноградова О. В., Євтушенко Н. О. (2018). Групова динаміка та комунікації: навчальний посібник. Київ : ДУТ.
2. Віллінк Дж. (2022). Дисципліна – це свобода; пер. О. Шендрик. Київ : Книголав.
3. Гандапас Р. (2018). Харизма лідера. Феномен харизми від А до Я. Київ : Моноліт-Bizz.
4. Гоулман Д. (2019). *Емоційний інтелект* (пер. з англ.). Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 512 с.
5. Гоулман Д., Бояцис Р., Маккі Е. (2019). Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. Глінка В. Київ : Наш формат.
6. Еріксон Т. (2023). В оточенні негараздів. Від падіння до успіху / пер. С. Бреславська. Київ : Фоліо.
7. Костюченко О. В. (2019). Творчий та адаптивний потенціал метафоризації проектного менеджменту в соціокультурній сфері. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, Фенікс, 12 (25).
8. Костюченко О. В. (2020). Адаптивна роль метафоричного моделювання актуальної дійсності у студентів. *Актуальні проблеми психології*. Київ:Фенікс, 12(27). Психологія творчості, 155-165.
9. Костюченко О. В. (2022). Асертивність як психологічна ресурсність менеджера соціокультурної сфери в успішній комунікативно-управлінській діяльності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*, 33 (72-6), С. 22-28.
10. Костюченко О. В. (2024). Резильєнтність як стратегія творчої самореалізації митця. *Україна у світових глобалізаційних процесах: культура, економіка, суспільство: матер.* VI Міжн. наук.-практ. конф. (Київ: КУК, КНУКіМ,

- 27-28.03. 2024). Київ: Видавн.центр КНУКіМ, Част 1. С.153-157.
11. Костюченко О. В. (2025). Менталізація в основі життєстійкості людини. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, ТНУ, 25.04.2025). Львів – Торунь : Liha-Pres, 144-147.
 12. Марк Гоулстон, Філіп Голдберг (2023). Не заважай собі жити. Як впоратися зі страхом, образою, почуттям провини, прокрастинацією і іншими проявами саморуйнівної поведінки. ЦУЛ.
 13. Матійків І. М. (2012). Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібн. Київ: Педагогічна думка.
 14. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі (2022); за заг.ред. Приба Г.А., Калюжної Є.М. Олді+.
 15. Яроміч С. А., Красностанова Н. Е., Привалова Н. В. (2021). Самоменеджмент: теорія, практика, словник: навч. посіб. Одеса : ОРІДУ.

Інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Національної психологічної асоціації України (НПА). URL: <https://npa-ua.org>.
2. Світовий економічний форум (WEF) – Звіти «The Future of Jobs Report». URL: <https://www.weforum.org/>.
3. Українська Спілка Психотерапевтів (УСП). URL: <https://usp.community/>.

ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

Змістовий модуль 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс

Теоретико-методологічні питання

1. Феномен самореалізації особистості в класичній та сучасній психологічній науці (концепції А. Маслоу, К. Роджерса).
2. Екзистенційний підхід до самореалізації та пошуку життєвих сенсів фахівця за В. Франклом.
3. Акмеологічний підхід до професійного розвитку: поняття «акме» та критерії досягнення індивідуальної вершини зрілості.
4. Структура професійної ідентичності магістра психології: етапи становлення та маркери переходу до статусу незалежного експерта.
5. Психологічна специфіка та шляхи подолання кризи «молодого спеціаліста» після завершення закладу вищої освіти.
6. Методологія комплексного оцінювання внутрішнього потенціалу фахівця (Personal Due Diligence).
7. Психологічні основи та закономірності цілепокладання: розмежування екзистенційних та прагматичних цілей особистості.
8. Феномен резильєнтності (Resilience) як динамічної системи психологічної пружності в умовах невизначеності (VUCA/BANI-світ).
9. Психологічна специфіка стресогенних факторів у допоміжних професіях та динаміка адаптаційного синдрому за Г. Сельє.
10. Трансформація моделей життєвого балансу: порівняльний аналіз концепцій «Work-Life Balance» та «Work-Life Integration».
11. Психологічна природа виникнення та типи прояву «синдрому самозванця» (Impostor Syndrome) серед висококваліфікованих фахівців.
12. Синдром емоційного вигорання (CEB) в практиці психолога: стадії розвитку, симптоматика та діагностичні маркери.
13. Професійні деструкції в діяльності психотерапевта: феноменологія емпатійної втоми та вікарної (вторинної) травматизації.

Практично-орієнтовані питання (аналіз кейсів та інструментів)

1. Методика та правила застосування інструментів SWOT та TOWS для індивідуального стратегічного самоаудиту психолога.
2. Технології декомпозиції життєвих та кар'єрних цілей за методологіями SMART та HARD: порівняльний аналіз та алгоритм розробки.
3. Психологічні причини прокрастинації як механізму емоційної дезрегуляції та методи її подолання за допомогою гнучких Agile-підходів.
4. Інструменти стрес-менеджменту в діяльності практикуючого психолога та експрес-техніки відновлення емоційної стабільності.
5. Особиста психотерапія, супервізія та інтервізія як обов'язкові інституційні елементи системи психогігієни та профілактики вигорання експерта.

Змістовий модуль 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх

Теоретико-методологічні питання

1. Методологія дизайн-мислення (Design Thinking) в побудові життєвої та кар'єрної траєкторії людини (концепція Б. Бернетта та Д. Еванса).

2. Сучасні моделі побудови кар'єри на ринку праці: особливості вертикальної, горизонтальної та зигзагоподібної траєкторій розвитку.
3. Феномен «портфельної кар'єри» (Portfolio Career): сутність, переваги та ризики для практикуючого магістра психології.
4. Поняття, структура та архітектоніка автентичного особистого бренду психолога як його нематеріального активу.
5. Психологічні бар'єри селф-маркетингу та капіталізації знань у допоміжних професіях: страх публічності, оцінки та «продажів».
6. Соціальний капітал як чинник кар'єрного успіху: теорія соціальних мереж М. Грановеттера та сила «слабких зв'язків».
7. Етика взаємодії всередині професійного середовища психологів: принципи колегіальності, правила перенаправлення клієнтів та уникнення конкурентних конфліктів.
8. Психологічні типи та особливості криз самореалізації у клієнтів (вікові кризи, втрата професійних орієнтирів, екзистенційний вакуум).
9. Специфіка консультування клієнтів з питань кар'єрного вигорання та втрати професійної ідентичності в умовах суспільних криз та релокації.
10. Межі компетенцій психолога як фасилітатора у процесі самореалізації клієнта: відмінність між психотерапевтичним супроводом та бізнес-коучингом.
11. Концепція безперервного навчання (Lifelong Learning) як стратегічний інструмент підтримання високої кваліфікації та конкурентоспроможності психолога.

Практично-орієнтовані питання (аналіз кейсів та інструментів)

1. Етапи розробки життєвих сценаріїв за допомогою «Одіссей-планів» (моделювання планів А, Б та В) та методи безпечного прототипування кар'єри.
2. Етичні межі та регуляторні обмеження просування й реклами психологічних послуг згідно з вітчизняними та міжнародними Етичними кодексами (НПА, УСП).
3. Технологія та психологічні механізми формування першого враження: алгоритм побудови 60-секундної самопрезентації (Elevator Pitch).
4. Створення мапи стейкхолдерів (Stakeholder Mapping) та написання екологічних скриптів ділової комунікації для розвитку професійного нетворкінгу.
5. Психологічні засади та інструменти управління діловою репутацією психолога та алгоритм дій в умовах публічної репутаційної кризи (критики чи хейту).
6. Побудова міждисциплінарної мережі професійного партнерства (організація взаємодії за схемою: психолог – психіатр – невролог).
7. Структура, філософія та правила укладання первинного психологічного/терапевтичного контракту з клієнтом (сетинг, оплата, правила скасування та запізнення).
8. Психологічна природа та методи роботи з клієнтським опором під час планування кар'єрних та життєвих змін у процесі консультування.
9. Методологія екологічної відмови від надання готових порад клієнту на користь актуалізації його власного ресурсу та відповідальності за рішення.