

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

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Зореслава ЗАХОЖАЙ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОК 2.3. Стратегії професійної та особистісної самореалізації**

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

спеціальність С4 Психологія

освітньо-професійна програма Психологія

форма(и) здобуття освіти денна та заочна

РОЗРОБНИК програми:

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології, філософії та суспільних наук



Олена КОСТЮЧЕНКО

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

Протокол № 1 від 26.08.2026



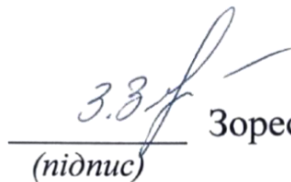
Завідувач кафедри

(підпис)

Олена ВЛАСЕНКО

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

Протокол № 1 від 27.08.2026



Голова НМР

(підпис)

Зореслава ЗАХОЖАЙ

ЗМІСТ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну.
2. Опис навчальної дисципліни.
 - 2.1. Мета та завдання вивчення дисципліни.
 - 2.2. Міждисциплінарні зв'язки.
 - 2.3. Перелік компетентностей, яких набуває здобувач вищої освіти при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми.
 - 2.4. Формат проведення дисципліни.
3. Структура навчальної дисципліни.
4. Зміст (програма) навчальної дисципліни.
5. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни.
6. Політика дисципліни.
7. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів.
8. Рекомендовані джерела інформації.

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

1.1.Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Стратегії професійної та особистісної самореалізації, ОК 2.3	
1.2.Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова, цикл загальної підготовки	
1.3.Рік здобуття освіти, семестр у якому викладається дисципліна	1-й рік здобуття освіти, 1-й семестр	
1.4.Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)	заочна
Кількість кредитів	4	4
Загальна кількість годин, в тому числі:	120	120
аудиторні години	32	10
лекції	16	6
семінарські	8	2
практичні	8	2
самостійна робота	88	110
5.Вид підсумкового (семестрового) контролю	1-й семестр – екзамен	
1.6. Інформація про консультації	Згідно затвердженого графіка консультацій	
1.7. Мова викладання	українська	
1.8.Прізвище, ім'я, по батькові викладача(ів) (науковий ступінь, вчене звання)	Костюченко Ірина Вікторівна (доктор психологічних наук, професор)	
1.9.Контактна інформація викладача	kostiuchenko.olena@tnu.edu.ua	

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СТРАТЕГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ»

Анотація дисципліни.

Дисципліна «Стратегії професійної та особистісної самореалізації» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти комплексу компетентностей щодо свідомого проектування власного професійного та особистісного шляху. Курс охоплює теоретичні основи життєтворчості, концепції самоефективності, теорії внутрішньої мотивації та практики розбудови особистісної стійкості (резильєнтності) в умовах сучасного динамічного та невизначеного середовища. У межах дисципліни здобувачі аналізують власні ціннісно-сміслові орієнтири, вивчають психологічні механізми самодетермінації та опановують практичні інструменти тайм-менеджменту, подолання прокрастинації, запобігання професійному вигоранню та розвитку м'яких навичок (soft skills).

2.1. Мета та завдання вивчення дисципліни

Мета вивчення дисципліни «Стратегії професійної та особистісної самореалізації»: *формування у майбутніх магістрів психології системних теоретичних знань та прикладних навичок стратегічного проектування власного життя. Курс спрямований на інтеграцію сучасних психологічних концепцій, методів самопізнання та бізнес-інструментів для побудови успішної професійної траєкторії (приватної практики чи корпоративної кар'єри). Особливий акцент робиться на розвитку гнучких навичок (soft skills), монетизації експертності, збереженні особистісного балансу та розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) фахівця, а також на його здатності психологічно супроводжувати процеси самореалізації клієнтів.*

Завдання навчальної 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.

2.2. Міждисциплінарні зв'язки:

Пререквізити: -

Постреквізити: Психологічний супровід, реабілітація та реінтеграція особистості
Психологія підприємництва та організаційне консультування
Психологічні інтервенції в кризовій психології
Переддипломна практика
Атестаційний екзамен
Публічний захист кваліфікаційної роботи

2.3. Перелік компетентностей, яких набуває здобувач вищої освіти при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми

Інтегральна компетентність, що формується в процесі вивчення дисципліни – здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК 7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність розробляти та управляти проектами.

Спеціальні компетентності:

СК 6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК 7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК 9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 12. Здатність до психологічного супроводу особистості та груп в умовах реінтеграції та соціальної нестабільності.

Програмні результати навчання відповідно до освітньої програми:

ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях у галузі психології.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і

методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПР13. Здійснювати професійну допомогу у питаннях соціально-психологічної адаптації та подолання бар'єрів реінтеграції.

Шифр ПРН	Програмні результати навчання	Методи навчання	Засоби діагностики/методи оцінювання
<i>ПРН7</i>	Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях у галузі психології.	Лекції, практичні заняття з публічної презентації результатів, дискусійні клуби, кейс-стаді	Захист індивідуальної карти розвитку (проєкту), усні доповіді з презентацією, виступи на семінарах / фахові дискусії
<i>ПРН8</i>	Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	Пояснення, інтерактивні вправи із самодіагностики копінг-потенціалу та вигорання, аналіз практичних ситуацій	Оцінювання рефлексивних есе, оцінювання практичних завдань (SWOT-аналіз)
<i>ПРН9</i>	Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.	Пояснення Дискусія, вправи	Кейси, Презентації, тренінгові вправи
ПРН11	Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	Пояснення, мозковий штурм, творчі вправи	Вирішення кейсів, практикування

ПРН13	Здійснювати професійну допомогу у питаннях соціально-психологічної адаптації та подолання бар'єрів реінтеграції	Методи проблемно-орієнтованого навчання, мозковий штурм, вправи	Кейси, Проблемні завдання, участь у диспутах
-------	---	---	--

2.4. Формат проведення дисципліни

Заняття проводяться в змішаному форматі (в аудиторії й онлайн), синхронно й асинхронно (зустріч в аудиторії чи Гугл-класі, або самостійне вивчення матеріалу та виконання завдань).

Під час здобуття освіти використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання, розв'язання психологічних задач (кейсів).

Віртуальне навчальне середовище, що використовується для роботи із здобувачами – GoogleClassroom. У онлайн режимі лекції / семінарські заняття можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації GoogleMeet.

Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН)

ДЕННА ФОРМА

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Всього	у тому числі			
		Лек	Сем	Прак	с. р.
Модуль 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс					
Тема 1.1. Феномен самореалізації особистості та критерії професійної зрілості	12	2			10
Тема 1.2. Самопізнання та аудит особистих ресурсів. SWOT-аналіз особистості, тайм-менеджмент та цілепокладання.	14	2		2	10
Тема 1.3. Психологічна пружність: стресостійкість, адаптивність в умовах змін (Resilience) та Work-Life Balance.	14	2	2		10
Тема 1.4. Психологічні бар'єри самореалізації: подолання «синдрому самозванця» та профілактика вигорання	14	2	2		10
Разом за модулем 1	54	8	4	2	40
Модуль 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх					
Тема 2.1. Дизайн-мислення в побудові життєвої та кар'єрної траєкторії: методи та інструменти	16	2		2	10
Тема 2.2. Особистий бренд, селф-маркетинг та стратегії ефективної самопрезентації психолога.	14	2	2		10
Тема 2.3. Професійний нетворкінг, побудова репутаційного капіталу та етика ділової комунікації.	16	2		2	10
Тема 2.4. Психологічний супровід самореалізації клієнта: консультування з питань кар'єрного вигорання, життєвих криз та пошуку ідентичності	20	2	2	2	18
Разом за модулем 2	66	8	4	6	48
Всього годин					
	120	16	8	8	88

ЗАОЧНА ФОРМА

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Всього	у тому числі			
		Лек	Сем	Прак	с. р.
Модуль 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс					
Тема 1.1. Феномен самореалізації особистості та критерії професійної зрілості	12	0,5			11,5
Тема 1.2. Самопізнання та аудит особистих ресурсів. SWOT-аналіз особистості, тайм-менеджмент та цілепокладання.	14	0,5		2	11,5
Тема 1.3. Психологічна пружність: стресостійкість, адаптивність в умовах змін (Resilience) та Work-Life Balance.	14	0,5	0,5		13
Тема 1.4. Психологічні бар'єри самореалізації: подолання «синдрому самозванця» та профілактика вигорання	14	0,5	0,5		13
Разом за модулем 1	54	2	1	2	49
Модуль 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх					
Тема 2.1. Дизайн-мислення в побудові життєвої та кар'єрної траєкторії: методи та інструменти	16	0,5		0,5	15
Тема 2.2. Особистий бренд, селф-маркетинг та стратегії ефективної самопрезентації психолога.	14	0,5	0,5		13
Тема 2.3. Професійний нетворкінг, побудова репутаційного капіталу та етика ділової комунікації.	16	0,5		0,5	15
Тема 2.4. Психологічний супровід самореалізації клієнта: консультування з питань кар'єрного вигорання, життєвих криз та пошуку ідентичності	20	0,5	0,5	1	18
Разом за модулем 2	66	2	1	2	61
Всього годин					
	120	4	2	4	110

4. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ *(програма навчальної дисципліни)*

Модуль 1. Особистісна самореалізація та життєвий баланс

Тема 1.1. Феномен самореалізації особистості та критерії професійної зрілості магістра

Зміст лекції (2 год. / заочна 1 год.): Поняття самореалізації та самоактуалізації в гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс). Екзистенційні виміри за В. Франклом. Концепція «акме» як вершини професійного розвитку. Кризи професійного становлення магістра та подолання кризи «молодого спеціаліста».

Самостійна робота (10 год. / заочна 12 год.): Опрацювання першоджерел гуманістичної психології. Написання есе-рефлексії «Мої внутрішні та зовнішні критерії успіху в професії психолога».

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

Зміст лекції (2 год. / заочна перенесено в СРС): Методологія Personal Due Diligence. Інтеграція інструментів SWOT та TOWS у практику психолога. Технології SMART та HARD цілепокладання. Психологія управління життєвою енергією та часом. Природа прокрастинації. Матриця Ейзенхауера та Agile-планування.

Практичне заняття (20 год. / заочна 1 год.): *Мета:* Опанувати інструменти самоаудиту та гнучкого планування. *Завдання:* 1. Побудова індивідуальної матриці SWOT/TOWS. 2. Декомпозиція цілей на 1, 3 та 5 років за SMART/HARD. 3. Кейс «Мій Agile-тиждень» з усунення хронофагів.

Самостійна робота (10 год. / заочна 13 год.): Завершення оформлення матриці SWOT/TOWS. Складання ментальної карти (Mind Map) особистих цілей.

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

Зміст лекції (2 год. / заочна 1 год.): Концепція резильєнтності (Resilience) у VUCA/BANI-світі. Динаміка адаптаційного синдрому за Г. Сельє. Стрес-

менеджмент у допоміжних професіях. Перехід від «Work-Life Balance» до «Work-Life Integration».

Семінарське заняття (2 год. / заочна перенесено в СРС): *Назва:* «Психологічна пружність та екологія життєвого балансу магістра». *Питання:* 1. Резильєнтність: вроджена властивість чи навичка? 2. Порівняння моделей Balance та Integration. 3. Маркери деструктивного порушення життєвого балансу. 4. SOS-техніки стабілізації емоційного стану.

Самостійна робота (10 год. / заочна 12 год.): Хронометраж життя за методикою «Колесо життєвого балансу». Розробка індивідуального «Протоколу психологічного відновлення».

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

Зміст лекції (2 год. / заочна перенесено в СРС): Психологічні пастки успіху: синдром самозванця (Impostor Syndrome), страх невдачі та успіху. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) за ВООЗ. Емпатійна втома та вікарна травматизація. Особиста терапія та супервізія.

Семінарське заняття (2 год. / заочна 1 год.): *Назва:* «Синдром самозванця та вигорання: психологічні деструктори успіху». *Питання:* 1. Природа синдрому самозванця у психологів. 2. Відмінність вигорання від клінічної депресії. 3. Специфіка вікарної травми. 4. Супервізія як інструмент профілактики СЕВ.

Самостійна робота (10 год. / заочна 13 год.): Самодіагностика за шкалою Кленс (Clance IP Scale) та методикою MBI. Складання карти професійних ризиків майбутньої практики.

Модуль 2. Стратегії кар'єрного розвитку та професійний успіх

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

Зміст лекції (2 год. / заочна перенесено в СРС): Методологія Design Thinking за Б. Бернеттом та Д. Евансом. Етапи: емпатія, фокусування, генерація ідей, прототипування, тестування. Вертикальна, горизонтальна та портфельна кар'єра (Portfolio Career).

Практичне заняття (20 год. / заочна 1 год.): *Мета:* Навчитися моделювати сценарії розвитку життя за допомогою інструментів дизайн-мислення. *Завдання:* 1. Розробка трьох «Одіссей-планів» (плани А, Б, В) на 5 років. 2.

Вправа «Прототипування досвіду» (план інформаційного інтерв'ю з експертом ринку).

Самостійна робота (10 год. / заочна 15 год.): Візуалізація «Одіссей-планів». Проведення або моделювання інтерв'ю з успішним колегою у бажаній ніші.

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

Зміст лекції (2 год. / заочна 1 год.): Структура автентичного особистого бренду: внутрішнє ядро (цінності, місія) та зовнішня атрибутика. Етичний селф-маркетинг. Етичний кодекс психолога (НПА, УСП) у рекламі послуг. Вибір ніші та цільової аудиторії (ЦА). Технологія Elevator Pitch. Цифровий профіль (LinkedIn).

Семінарське заняття (2 год. / заочна 1 год.): *Назва:* «Особистий бренд психолога: етика, позиціонування та селф-маркетинг». *Питання:* 1. Баланс між професійною роллю та особистісною унікальністю бренду. 2. Етичні обмеження просування послуг. 3. Психологічні бар'єри селф-маркетингу. 4. Критерії вибору ніші на ринку.

Самостійна робота (10 год. / заочна 14 год.): Створення/оптимізація професійного профілю в LinkedIn. Написання тексту своєї 60-секундної презентації Elevator Pitch.

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

Зміст лекції (20 год. / заочна 1 год.): Соціальний капітал. Теорія «слабких зв'язків» М. Грановеттера. Нетворкінг високого рівня. Створення мапи стейкхолдерів (Stakeholder Mapping). Етика ділової комунікації та колегіальність. Антикризовий PR. Міждисциплінарна взаємодія (психолог – психіатр).

Практичне заняття (20 год. / заочна 1 год.): *Мета:* Сформувати навички побудови екологічної професійної мережі та управління репутацією. *Завдання:* 1. Побудова індивідуальної карти стейкхолдерів. 2. Складання скриптів етичних звернень до менторів або для створення інтерв'їзної групи. 3. Розбір репутаційного кейсу публічного конфлікту.

Самостійна робота (10 год./заочна 14 год.): Деталізація мапи стейкхолдерів. Аналіз умов вступу до трьох профільних психологічних асоціацій України.

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

Зміст лекції (20 год. / заочна перенесено в СРС): Феноменологія запитів клієнтів щодо успіху: екзистенційний вакуум, втрата сенсів, криза 40+. Роль психолога як фасилітатора. Етична відмова від готових порад. Інструменти кар'єрного коучингу, наративної практики та екзистенційного аналізу. Робота з опором клієнта.

Семінарське заняття (20 год. / заочна перенесено в СРС): *Назва:* «Психологічний супровід клієнтів у кризах самореалізації». *Питання:* 1. Запит «всього досяг, а сенсу немає»: психологічна природа. 2. Особливості консультування при вимушеній зміні кар'єри. 3. Межа між психологічним супроводом та бізнес-консалтингом. 4. Робота з клієнтським опором змінам.

Практичне заняття (20 год. / заочна 1 год.): *Мета:* Опанувати прикладні техніки коучингу та аналізу криз. *Завдання:* 1. Рольова гра в тріадах «Психолог – Клієнт – Супервізор» за кейсом вигорання топ-менеджера. 2. Практичне застосування техніки «Колесо кар'єрного балансу» на клієнті. 3. Супервізорський розбір сесії та фіксація помилок сетингу.

Самостійна робота (18 год. / заочна 17 год.): Підготовка випускного екзаменаційного проекту: «Стратегічна бізнес-модель та дорожня карта моєї психологічної практики до 2030 року».

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)*

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

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)*

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

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)*

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)*

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

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

6. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

Засоби здобуття освіти:

Для роботи із здобувачами використовується віртуальне навчальне середовище – GoogleClassroom. У онлайн режимі лекції / семінарські заняття можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації GoogleMeet. У режимі дистанційного здобуття освіти вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми GoogleMeet (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.

Також використовується корпоративна пошта, месенджер Telegram, що забезпечує можливість листування з викладачем.

В офлайн режимі для проведення занять використовуються матеріально-технічні ресурси: аудиторії, оснащені мультимедійним обладнанням, що відповідають санітарно-гігієнічним нормам, створюють фізичний простір, необхідний для досягнення, передбачених ОП, програмних результатів здобуття освіти. Придбані меблі відповідають ергономічним вимогам, а їх кількість достатня для розміщення ліцензованого обсягу здобувачів.

Приміщення забезпечені Інтернетом (wi-fi). Wi-Fi адаптер TR Link TL-WIN722N Wireless N Adapter 150 Mbps USB 2/0

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення:

- 1) Робоча програма навчальної дисципліни;
- 2) Методичні рекомендації для підготовки до семінарських, практичних занять та самостійної роботи;
- 3) Силабус дисципліни;
- 4) Перелік основної, додаткової літератури та інформаційних ресурсів вказано в робочій програмі навчальної дисципліни.

6. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності	Підтримуємо нульову толерантність до будь-яких форм порушення академічної доброчесності. Очікується, що всі завдання та доповіді до семінарських занять здобувачів будуть самостійними, їх власними оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем. Користування мобільними пристроями під час заняття неприпустиме (за виключенням випадків, коли це пов'язане з виконанням завдання викладача)
Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	Інструмент ІІІ має обмежене застосування у освітньому процесі. Його застосування доцільне: 1) з метою первинного ознайомлення зі змістом теми для самостійного опрацювання для складання плану роботи (з подальшим порівнянням з науковими текстами); 2) у випадку аналізу розгляду поняття в різних контекстах – при складанні словника психологічних термінів; 3) при розгляді дискусійних питань психологічної науки – для формулювання питань для обговорення під час семінарського заняття
Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу	Користувачі мають можливість вільно читати, завантажувати, копіювати контент з навчальною та науковою метою, а також розповсюджувати його з обов'язковим посиланням на використані джерела

Політика дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології	Під час занять здобувачі діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Університету. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами, а також реагують належним чином, якщо стають свідками дій порушення професійної етики з боку інших здобувачів чи викладачів. У випадку епідеміологічного режиму виконують всі настанови протиепідеміологічних дій: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики тощо.
Політика відвідування	що до Здобувачі повинні відвідувати усі лекції, семінари, практичні заняття та інформувати викладача про неможливість відвідання заняття. Недопустимими є пропуски та запізнення на заняття з неповажних причин.
Політика дедлайну	Завдання має бути виконане у встановлені строки, якщо необхідно, то розміщене у письмовому вигляді у відповідній вкладці в Гугл-класі. Для отримання максимальних балів впродовж здобуття освіти за дисципліною обов'язковим є усний захист доповідей, есе, відповідей до кейсів на семінарських та практичних заняттях. У разі відсутності на семінарському або практичному занятті, відповідь, доповідь, презентація прикріплюються у Гугл-клас не пізніше ніж через тиждень після того як відбувся семінар або практичне заняття з відповідної теми (у випадку недотримання термінів оцінка знижується на 1 бал). Аналогічним є дедлайн щодо виконання тестових завдань.
Політика визнання та перезарахування здобувачу результатів здобуття освіти з навчальної дисципліни	Визнаються результати здобуття освіти здобувача, здобуті в інший період, в іншому ЗВО або під час академічної мобільності відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та Положення про академічну мобільність
Політика визнання результатів здобуття освіти, здобутих у	Визнання результатів відбувається відповідно до Положення про визнання результатів здобуття освіти, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті в Університеті

неформальній та/або інформальній освіті	
Порядок відпрацювання пропущених занять	Відпрацювання пропущених занять з поважної причини у вигляді захисту доповідей, есе, презентацій проводиться на останньому семінарському занятті зі змістового модулю або останньому занятті в семестрі. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається шляхом письмового виконання завдань, передбачених темою заняття. Такі завдання не зараховуються як такі, що були захищені!
Політика оцінювання	Політика щодо оцінювання здобувачів освіти відповідає положенням, розробленими ТНУ та базується на формувальному оцінюванні, яке передусь підсумковому оцінюванню. Оцінювання має бути позитивним за принципом, фокусуючись на досягненнях, а не на невдачах. Усі види оцінювання ґрунтуються на чітко встановлених критеріях та показниках, що диференційовані за різними типами завдань
Політика щодо оскарження результатів оцінювання	<i>Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Університету, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини.</i> Оскарження результатів оцінювання відбувається відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті.
Політика про можливості здобуття освіти осіб із особливими освітніми потребами	Реалізується шляхом організації комфортного, інклюзивного та розвиваючого освітнього середовища, забезпечення заходів, спрямованих на попередження психологічного травмування створення адаптованої матеріально-технічної бази (пандуси) та надання комплексної підтримки (психологічної, соціальної)

7. 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 здобувачами завдань аудиторної і самостійної роботи. Результати такого моніторингу відображаються у Google Classroom, що дозволяє систематично відстежувати рівень активності здобувачів в освоєнні дисципліни.

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

Підсумковий контроль передбачає складання екзамену здобувачами, які накопичили 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 10 тестових завдань.

За екзамен максимально можна отримати 40 балів. За теоретичне питання здобувач 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* – здобувач 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 здобувача основ знань з психології та заслуговує на незадовільну оцінку.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти *при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролю* 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, реферат – 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

2 бали	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
1 бал	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 навчання 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 робочою програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер *знань* навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих 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 здобуття освіти)

Вид діяльності здобувача	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 здобуття освіти)				
Вид діяльності здобувача	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 семінарських і практичних заняттях	5	1 заняття	5	Оцінювання 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 проекту	10 10	1 питання 1 проект	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 здобуття освіти**

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 вигорання.	Оцінювання усних відповідей та експрес-тестування на семінарі з проблеми емпатійної втоми	5
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 проєкту: «Стратегічна бізнес-	20 балів за тести + 20 балів за проєкт

	модель та дорожня карта моєї практики до 2030 року»	
ЗАГАЛОМ ЗА ДИСЦИПЛІНУ		100 балів

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

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 самореалізації: подолання «синдрому самозванця» та профілактика вигорання.	Оцінювання усної доповіді та захисту антистрес-протоколу на єдиному семінарському занятті модуля	5
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 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 величчї окрім таланту, IQ та цілеспрямованості. ЦУЛ.
9. Купрєєва О. І. (2021). Психологічні основи самореалізації здобувачів 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 ортобіюзу 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 здобувачів. *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. Пріба Г.А., Калужної 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 Співка Психотерапевтів (УСП). URL: <https://usp.community/>.

Перелік запитань для підготовки до екзамену з дисципліни «Стратегії професійної та особистісної самореалізації»

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 (СЕВ) 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» (модельовання 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.