

# Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

(повне найменування закладу вищої освіти)

## факультет педагогіки психології та соціальної роботи

(назва інституту/факультету)

Кафедра психології

(назва кафедри)

### СИЛАБУС

навчальної дисципліни

Психологія кар'єри

(вказати назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

вибіркова

(вказати: обов'язкова)

Освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_

(назва програми)

Спеціальність \_\_\_\_\_

(вказати: код, назва)

Галузь знань \_\_\_\_\_

(вказати: шифр, назва)

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

(вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий))

(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

Мова навчання українська

(вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Розробники: Поліщук Оксана Миколаївна, доцент кафедри психології,

кандидат психологічних наук, доцент

(вказати авторів (викладач (ів)), їхні посади, наукові ступені, вчені звання)

Профайл викладача (-ів) <http://www.psychology.cv.ua/spivrobitnyky-kafedry.html>

(посилання на сторінку кафедри з інформацією про викладача (-ів))

Контактний тел. **050-237-66-15**

E-mail: [o.polishchuk@chnu.edu.ua](mailto:o.polishchuk@chnu.edu.ua)

Сторінка курсу в Moodle

Консультації

Очні консультації: вівторок та четвер з 14.30 до 15.30

Онлайн-консультації: за попередньою домовленістю.

Очні консультації: за попередньою домовленістю.

### **1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).**

Дисципліна «Психологія кар'єри та ділового успіху» відноситься до дисциплін вільного вибору студента та спрямована на розвиток особистісних і соціально-психологічних ресурсів для вирішення професійних задач майбутніми фахівцями.

**2. Мета навчальної дисципліни:** познайомити студентів з соціально-психологічними аспектами планування професійної кар'єри, комплексно показати особливості розвитку людини в періоди її навчання, становлення і зрілості, визначити шляхи та способи досягнення нею вершин у своїй особистій і професійній діяльності.

### **3. Завдання:**

–сприяння підвищенню загальної психологічної культури для більш ефективного рішення проблем, становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної кар'єри;

–формування професійних компетенцій та системного уявлення про особливості професійної кар'єри, позитивного ставлення й мотивації до застосування психологічних знань у професійній діяльності та повсякденному житті;

–ознайомлення студентів з феноменом успіху, багатоаспектності його ціннісного наповнення;

–формування навичок аналізу та використання отриманих знань для успішної життєдіяльності особистості.

### **4. Пререквізити.**

### **5. Результати навчання**

#### **знати:**

- основні поняття дисципліни, особливості кар'єрної стратегії і планування кар'єри;
- значення особистих цілей і цінностей в побудові кар'єрної стратегії (плану кар'єри);
- поняття про інтереси, здібності, домагання особистості, їх значення в особистому і професійному самовизначенні;
- вимоги до складання плану кар'єри;
- поняття ринку праці і освітніх послуг, їх вплив на план кар'єри;
- роль самоорганізації і самопрезентації в процесі реалізації плану кар'єри;
- техніку планування часу, самопрезентації, роботи з літературою;
- принципи складання професійного резюме.

#### **вміти:**

- будувати план кар'єри з врахуванням значимих чинників особистісної і професійної самореалізації;
- визначати особисті і професійні цілі, шляхи їх реалізації;
- співвідносити свої індивідуальні особливості з вимогами професії;
- визначати міру реалістичності плану кар'єри і мобільно міняти його;
- користуватися технікою планування часу, самопрезентації;
- складати професійне резюме і супровідний лист.

### 3. Опис навчальної дисципліни

#### 3.1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни _____												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	5	1	3	90		11	-	11	-	68		залік
Заочна	5	1	3	90		8	-	-	-	82		залік

#### 3.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі						
		л	с	лаб	інд	с.р.		л	с	лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Теми лекційних занять</b>	<b>Змістовий модуль 1. Психологічні особливості кар'єри</b>													
Тема 1. Поняття професійної кар'єри та феномен успіху	17	3	2	-	-	12	17	2	-	-	-	15		
Тема 2. Планування кар'єри та чинника, що впливають на її розвиток	17	2	2	-	-	12	17	2	-	-	-	15		
Тема 3. Основні стадії кар'єри та життєвий шлях особистості	21	2	3	-	-	16	20	2	-	-	-	18		
Тема 4. Кар'єрні кризи	16	2	2	-	-	12	18	2	-	-	-	16		
Тема 5. Успіх у професійній сфері	16	2	2	-	-	12	18		-	-	-	18		
Разом за ЗМ1	90	11	11			68		8				82		
<b>Усього годин</b>	90	11	11			68		8				82		

### 3.2.1. Теми семінарських або практичних, або лабораторних занять

№	Назва теми
1	Поняття успіху та чинники, що визначають успішність діяльності особистості
2	Роль особистісних особливостей в успішній професійній кар'єрі
3	Чинники успішної поведінки особистості та мотивація досягнення успіху
4	Технології кар'єрного менеджменту
5	Оцінка кар'єрних компетенцій

### 3.2.2. Тематика індивідуальних завдань

№	Назва теми
1	
2	
...	

### 3.2.3. Самостійна робота

№	Назва теми
1	Технологія цілепокладання (знаходження цілей життя, ситуаційний аналіз, формулювання цілей і встановлення часових меж). Підбір публікацій
2	Складання "кривої успіхів і невдач", аналіз сильних і слабких сторін особистості: знання і досвід, соціальні і комунікативні якості, особистісні здібності, інтелектуальні здібності і робочі прийоми.
3	Самомаркетинг та самопрезентація як реклама себе на ринку праці.
4	Формування впевненості в собі
5	Основні принципи планування часу (тайм-менеджмент)
6	Аналіз конфліктних ситуацій на робочому місці
7	Моделі керування кар'єрою

\* ІНДЗ – для змістового модуля, або в цілому для навчальної дисципліни за рішенням кафедри (викладача).

## 4. Система контролю та оцінювання

### Види та форми контролю

Формами поточного контролю є усна чи письмова (тестування, есе, реферат, творча робота, лабораторна робота) відповідь студента та ін.

Формами підсумкового контролю є залік.

### Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:

- контрольні роботи;
- есе;
- студентські презентації та виступи;
- індивідуальні та групові завдання.

## Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.

### Розподіл балів, які отримують студенти (залік)

Кількість балів (залік)					Сумарна к-ть балів	
Змістовий модуль №1						
T1	T2	T3	T4	T5	40	100
12	12	12	12	12		

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів.

## 5. Рекомендована література

### 5.1. Базова (основна)

1. Акмеологія з основами психології кар'єри. Навчально- методичний посібник. / Укл. О.М.Гавалешко, В.В.Пасніченко, Т.А.Кривко. - Чернівці: Рута, 2004. – 84 с.
2. Бодалев А.А. Вершина в розвиткувзрослогочеловека: характеристики и условиядвижения. М.: Флинта: Наука, 1998.- 165 с.
3. Деркач А.А., Зазыкин В.Г., Маркова А.К. Психологияразвитияпрофессионала. - М., РАГС, 2000.
4. Джеймс Цитрин, Ричард.СмитПятьпринциповвыдающейсякарьеры: Какдостичьуспеха, получаяудовлетворение от работы / Пер. с англ. – М.: ООО «Изд.»Добрая книга», 2005. – 352с.
5. Квин В. Прикладнаяпсихология. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
6. Основи психології кар'єри. Навчально-методичний посібник. / Укладачі: Поліщук О.М., Пасніченко В.В. – Чернівці: Книги - XXI, 2011. – 124с.
7. Петрушин В.И. Психологиякарьеры. – М.: Академический Проект; Альма Матер, 2004. – 208 с.
8. Щекин Г.В. Практическаяпсихологияменеджмента. – Кн.1. Какделатьсякарьеру. – К.: МЗУУП, 1993. – 152с. (Деловаякарьера: планирование и реализация С.123-140).
9. Шнейдер, Л. Б. Психологиякарьеры : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИздательствоЮрайт, 2019. — 187 с. <https://urait.ru/viewer/psihologiya-karery-441554#page/14>
10. Побудова кар'єри : навч.-метод. посіб. / [О. В. Мельник, О. Л. Морін, Л. А. Гуцан, І. І. Ткачук, О. М. Пархоменко, З. В. Охріменко, Т. С. Попова, М. В. Лузан; за ред. О. В. Мельника]. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 172 с. [http://lib.iitta.gov.ua/7611/1/2455\\_Melnik.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/7611/1/2455_Melnik.pdf)

### 5.2. Допоміжна

1. Белецкий Н.П. Менеджмент.Деловаякарьера. – Мн.:Выш. шк., 2001. – 302 с.
2. Козлов Н.И. Семнадцать мгновений успеха. Стратегии лидерства. Москва : АСТ : Астрель: ВЗОИ, 2004. [Электронный ресурс] // [http://royallib.com/book/kozlov\\_n/semnadtsat\\_mgnoveniy\\_uspeha\\_strategii\\_liderstva.html](http://royallib.com/book/kozlov_n/semnadtsat_mgnoveniy_uspeha_strategii_liderstva.html)
3. Мифы и тупики поп-психологии/ С.С.Степанов. –Дубна.: Феникс+, 2006. –232с. [Электронный ресурс] // <http://chugreev.ru/stepanov/myth.html>

4. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації//Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. «Педагогіка і психологія». – 2000. – Вип. 6. – С. 3-9.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1991.- 287 с.
6. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2003. – 224с.
7. Служебная карьера: Учеб.-метод. пос / Подобр. ред. Е.В.Охотского. – М.: Прогресс, 1998.
8. Траверсе Т. М.. Психологія праці: Навчально-методичний посібник., 2004  
[http://psih.pp.ua/p157\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96\\_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_2004.html](http://psih.pp.ua/p157_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2004.html)

## 6. Інформаційні ресурси

<http://www.twirpx.com>

<http://lib.iitta.gov.ua>

<https://www.coursera.org/learn/psikhologiya-karyery#syllabus>