

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента

ПСИХОЛОГІЯ КАР'ЄРИ

підготовки магістра

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Психологія кар'єри» підготовки магістра

Розробник: Коць Михайло Онисимович, доцент кафедри педагогічної та вікової психології, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант ОПП «Магістр психології»



Коць М.О.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології
протокол № 1 від 28 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Гошовський Я. О.)

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента за навчальним планом 2025 року
Денна форма здобуття освіти	Галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини спеціальності С4 Психологія Освітньо-професійна програма Психологія Освітній ступінь Магістр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u> 1 </u>
		Семестр <u> 2-ий </u>
		Лекції <u> 10 </u> год.
		Практичні <u> 14 </u> год
		Самостійна робота <u> 88 </u> год.
ІНДЗ: немає		Консультації <u> 8 </u> год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська	Консультації <u> 14 </u> год.	
	Форма контролю: залік	

II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я, по батькові **Коць Михайло Онисимович**

Науковий ступінь **кандидат психологічних наук**

Вчене звання **доцент**

Посада **доцент кафедри педагогічної та вікової психології**



Контактна інформація: тел. 0506004587, e-mail: Koc.Myhajlo@vnu.edu.ua

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi>

ORCID iD: 0000-0002-5607-0564

Google Scholar -

https://scholar.google.com.ua/citations?user=DzH1z74AAAAJ&hl=ru&oi=sra_0sg

Консультації відбуваються за графіком чергувань, кожену середу з 15.00 до 17.00 в ауд. 16, корпус Н, вул. Винниченка, 30-а. Якщо здобувачі освіти потребують додаткової консультації, то час узгоджується з викладачем заздалегідь.

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу

Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія кар'єри» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти магістерського рівня. В освітньому компоненті (ОК) представлено теоретико-методологічні та практичні засади психологічних факторів, які впливають на кар'єрний розвиток, вибір професії, професійне самовизначення та адаптацію до змін на робочому місці.

Предмет вивчення – психологія кар'єри, професійна орієнтація, професійне самовизначення, професійний відбір.

2. Мета і завдання ОК «Психологія кар'єри»

Метою вивчення ОК «Психологія кар'єри» є: оволодіння здобувачами освіти теоретичними знаннями та практичними навичками підготовки особистості до свідомого та відповідального вибору майбутнього професійного шляху; визначення психологічних аспектів профвідбору, прийому на роботу і розстановку кадрів.

Завданнями вивчення **ОК «Психологія кар'єри»** є теоретична і практична підготовка здобувачів освіти з наступних питань:

- психологічні засади вибору професії: як люди приймають рішення щодо професійного шляху, як впливають інтереси, здібності та цінності на вибір;
- психологічні засади кар'єрного розвитку: як люди розвиваються професійно, проходять через різні етапи кар'єри та адаптуються до змін у професійному середовищі;
- мотивація та задоволення роботою: як внутрішні та зовнішні фактори впливають на продуктивність, мотивацію та почуття задоволення від професійної діяльності;
- баланс між роботою та особистим життям: як професійна діяльність впливає на особисте життя, зокрема на здоров'я та взаємини;
- професійне самовизначення: процес формування професійної ідентичності, коли людина усвідомлює свою роль у професійному світі;
- озброєння майбутніх фахівців знаннями методики професійної орієнтації;
- оволодіння практичними навичками проведення консультативної роботи.

3. Soft skills

Soft skill	Методи розвитку	Методи оцінювання
Критичне мислення та рефлексія	Аналіз кейсів з кар'єрних ситуацій; рефлексивні щоденники; дебати «традиційна vs сучасна кар'єра»	Есе з аналізом власної кар'єрної траєкторії; усна презентація
Емоційний інтелект	Рольові ігри «співбесіда», «конфлікт у колективі»; вправи з емпатійного слухання	Спостереження за поведінкою в рольових іграх; самооцінка й взаємооцінка
Комунікативні навички	Тренінг публічних виступів; презентація «Мій професійний бренд»; групові дискусії	Оцінювання виступів за критеріями (структура, аргументи, переконливість)

Командна взаємодія	Групові проєкти «Кар'єрний центр у ЗВО»; вправи з командного вирішення проблем	Peer-review результатів команди; оцінка ефективності взаємодії
Гнучкість та адаптивність	Моделювання ситуацій «криза кар'єри», «зміна професійної сфери»; SWOT-аналіз	Тестові завдання на прийняття рішень у змінних умовах; самоаналіз
Лідерські навички	Вправи «лідер і команда»; фасилітація групових дискусій студентами	Взаємооцінка лідерської ролі; короткий звіт про власний досвід
Самоменеджмент	Планування індивідуального «Career project»; тайм-менеджмент вправи (матриця Ейзенхауера)	Захист індивідуального плану розвитку кар'єри; портфоліо
Креативність та інноваційність	Генерація ідей у форматі «Design Thinking»; вправи «Альтернативні кар'єрні сценарії»	Оцінка оригінальності та практичності кар'єрного проєкту

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю/ Бали
		Лекц.	Практ.	Конс.	Сам. роб.	
1	2	3	4	6	7	
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади професійної орієнтації та психології кар'єри						
Тема 1. Теоретико-методичні основи вибору професії та побудови кар'єри	15	2	1	1	11	5 ДС, Р
Тема 2. Теоретико-методологічні основи психології кар'єри та професійного самовизначення та	15	2	1	1	11	5 ДС, Р
Тема 3. Професійне самовизначення як особистісна характеристика	15	1	2	1	11	5 ДС, Р
Тема 4. Методи профорієнтаційної роботи	15	1	2	1	11	5 ДС, Р
Разом за змістовим модулем 1	60	6	6	4	44	20
Змістовий модуль 2. Психотехнології професійного відбору						
Тема 5. Психологічні основи профорієнтаційної допомоги	15	1	2	1	11	5 ДС, Р

Тема 6. Теоретико-методичні основи професіографії.	15	1	2	1	11	5 ДС, Р
Тема 7. Організаційні основи професійного відбору.	15	1	2	1	11	5 ДС, Р
Тема 8. Психологія особистісного становлення професіонала	15	1	2	1	11	5 ДС, Р
Разом за змістовим модулем 2	60	4	8	4	44	20
Залік						100
Усього годин/балів	120	10	14	8	88	100

Інше : здобувачі освіти, які пропустили заняття, мають змогу відпрацювати їх, виконавши індивідуальні завдання, реферати, конспекти. Додатково здобувачі освіти можуть отримати у *неформальній освіті*: 1 бал за участь у науковому семінарі чи конференції; 2 бали за публікацію результатів дослідницької роботи у формі тез або статті. В *інформальній освіті* 1 бал за ознайомлення зі специфікою роботи дослідно-експериментального майданчика Луцького навчально-реабілітаційного центру.

Здобувачі освіти мають змогу друкуватися в щорічному факультетському збірнику статей і тез «Психогенеза особистості : норма і девіація».

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

Разом за змістовим модулем 2	108	2	4	6	48	20
Залік						100
Усього годин/балів	120	4	6	14	96	100

Інше : здобувачі освіти, які пропустили заняття, мають змогу відпрацювати їх, виконавши індивідуальні завдання, реферати, конспекти. Додатково здобувачі освіти можуть отримати у *неформальній освіті*: 1 бал за участь у науковому семінарі чи конференції; 2 бали за публікацію результатів дослідницької роботи у формі тез або статті. В *інформальній освіті* 1 бал за ознайомлення зі специфікою роботи дослідно-експериментального майданчика Луцького навчально-реабілітаційного центру.

Здобувачі освіти мають змогу друкуватися в щорічному факультетському збірнику статей і тез «Психогенеза особистості : норма і девіація».

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР

– модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

IV. Політика оцінювання

Уся політика оцінювання базується на врахуванні ПОЛОЖЕННЯ про поточне та підсумкове оцінювання знань студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки

https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_potochne_pidsumkove_otsiniuvannia_znan.pdf

та ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки

https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_%20vyznannia_rezultativ_navchannia_formalnoi.pdf

Політика викладача щодо здобувача освіти :

- на рівні *формальної освіти* – здобувач освіти повинен отримати бали під час занять (враховуються бали за індивідуальну та групову роботу, виступи, дискусію, тренінгові заняття, реферати тощо) – макс. 40 балів;
- на рівні *неформальної освіти* – 1 бал за участь у науковому семінарі чи конференції; 2 бали за публікацію результатів дослідницької роботи у формі тез або статті за проблематикою освітнього компонента (макс. 3 бали);
- на рівні *інформальної освіти* – детальне за ознайомлення зі специфікою освітнього процесу та роботи дослідно-експериментального майданчика Луцького навчально-реабілітаційного центру (макс. 1 бал).

Здобувач освіти повинен дотримуватись академічної доброчесності:

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
 - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- дотримання принципів та положень :

1. Етичного кодексу психолога

(<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);

2. Кодексу академічної доброчесності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки

https://ra.vnu.edu.ua/akademichna_dobrochesnist/kodeks_akademichnoi_dobrochesnosti/

Політика дедлайнів та перескладання : усі заняття здобувачі освіти відвідують згідно з розкладом навчального процесу, однак, якщо мають право на вільне відвідування, то можуть відпрацювати пропущені заняття під час

індивідуальних консультацій або виконати письмово індивідуальні завдання (реферати, конспекти, підготовка статті тощо).

В умовах воєнного часу перескладання відбувається згідно з розпорядженнями ректорату й деканату про змішано-дистанційну форму освіти.

V. Підсумковий контроль

З ОК «Психологія кар'єри» передбачено залік. Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за кожен з двох модулів: складається з балів, які отримує здобувач освіти за навчальну діяльність (формальна, неформальна, інформальна освіта) – підготовку та виступи на практичних заняттях, підготовку статті та виступи на конференціях, семінарах, участь у вебінарах, засіданнях «круглих столів» (100 балів).

Порядок проведення заліку. На залік виносяться питання, які потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач. Залік проводиться в письмовій так і усній формі і включає три питання: 1 питання теоретичне передбачає ґрунтовний аналіз окресленої проблеми, 2 питання прикладне передбачає використання теоретичних знань під час вирішення практичних задач, 3 питання творче – вимагає креативного підходу у вирішення складної ситуації.

Питання, завдання заліку

1. Вибір професії: як люди приймають рішення щодо професійного шляху, як впливають інтереси, здібності та цінності на вибір.

2. Кар'єрний розвиток: як люди розвиваються професійно, проходять через різні етапи кар'єри та адаптуються до змін у професійному середовищі.

3. Мотивація та задоволення роботою: як внутрішні та зовнішні фактори впливають на продуктивність, мотивацію та почуття задоволення від професійної діяльності.

4. Баланс між роботою та особистим життям: як професійна діяльність впливає на особисте життя, зокрема на здоров'я та взаємини.

5. Професійне самовизначення: процес формування професійної ідентичності, коли людина усвідомлює свою роль у професійному світі.

6. Інформаційно-довідкові, просвітницькі методи профорієнтаційної роботи.

7. Методи професійної психодіагностики.

8. Методи морально-емоційної підтримки клієнтів.

9. Методи надання допомоги у конкретному виборі і прийнятті рішення.

10. Сутність професійного самовизначення.

11. Напрямки профорієнтації:

12. Особистісний смисл у професійній праці.

13. Професійне самовизначення, як важливий прояв психічного розвитку.

14. Системний підхід при аналізі професійного самовизначення,

15. Типи і рівні професійного самовизначення.

16. Формування професійної самосвідомості.
 17. Вікова динаміка професійного самовизначення особистості.
 18. Конфлікти професійного самовизначення.
 19. Інформаційно-довідкові, просвітницькі методи.
 20. Методи професійної психодіагностики.
 21. Складні методи індивідуальної і групової психотерапії (НЛП, гештальт-групи, йоготерапія).
 22. Профорієнтаційні і профконсультаційні активізуючі методи (ігри) з елементами психотренінгу.
 23. Методи надання допомоги у конкретному виборі і прийнятті рішення.
 24. Психодіагностика як теорія і практика постановки психологічного діагнозу.
 25. Допустимі підходи профорієнтаційної допомоги.
 26. Небажані стратегії профорієнтаційної допомоги.
 27. Поняття професіограми. Принципи професіографії.
 28. Комплексний аналіз професіографії.
 29. Принцип особистісного підходу до побудови психограми.
 30. План-схема психологічної характеристики професії.
 31. Класифікації професій. Обґрунтування необхідності класифікації професій для професійної консультації.
 32. Методи професіографії.
 33. Методологія професійного психологічного відбору.
 34. Прогнозування професійної придатності.
 35. Вивчення здібностей і задатків з метою професійного відбору.
- Принципи визначення професійної придатності.
36. Наукова розробка і практична реалізація процедури визначення професійної придатності.
 37. Вивчення професійної придатності з позицій системного підходу.
 38. Особистісний підхід у вивченні професійної придатності.
 39. Проблема особистісного та професійного розвитку.
 40. Динаміка професійного функціонування фахівця – три стадії: адаптація, становлення і стагнація.
 41. Психологічна основа освітніх проектів і програм професійного розвитку особистості – принцип саморозвитку.
 42. Психологічний фундамент особистості майбутнього (або сформованого) професіонала в будь-якій сфері людської діяльності.
 43. Вимоги сучасної соціокультурної ситуація до професіонала.
 44. Інтеграція і гармонізація концептуальних і технологічних складових
 45. Вибір професії – як вибір між стратегією адаптації людини через підпорядкування середовищу, і стратегією вивільнення внутрішніх ресурсів розвитку особистості.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
----------------	---------------------

90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна:

1. Голотенко А., Кузьмінська Г., Ляхович І., Філіпішина К. Як створити кар'єрний центр? : інтерактивний практичний посібник. Київ : 2022. 76 с.
2. Коць М. Психологія кар'єри. методичні рекомендації до вивчення освітнього компонента. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2025. 34 с.
3. Мірошниченко Л. М., Ткалич М. Г. Психологія професійного становлення особистості : монографія. Дніпро : ДНУ, 2023. 214 с.
4. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
5. Психологія професійної діяльності : підручник ; за ред С. К. Шандрука. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256 с.

Додаткова:

1. Волчок В. Коць М. Психологічні особливості професійного самовизначення у старшому шкільному віці. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : зб. наук. статей і тез; [гол. ред. Я. Гошовський]. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2021. С. 92–97.
2. Дучимінська Т., Кульчицька А. Коць М. Професійне вигорання як показник психічного здоров'я особистості (на матеріалах дослідження працівників медичних установ). *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології*: зб. тез доп.І міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 трав. 2022 р., м. Луцьк, Україна). Луцьк : ФОП Іванюк В.П., 2022. С. 43-46.
3. Коць М., Бабій М. Вплив емоційної зрілості педагогів на стійкість до професійного вигорання. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* № 2(48) 2025. С. 1294-1305.
4. Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. Гендерна градація життєвих перспектив у юнацькому середовищі. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 4(50). 2025. С. 1204-1216.
5. Коць М., Дучимінська Т. Вплив кольору та візуальної складової у побудові психологічного дослідження. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2025. № 7(53). С. 1281-1288.

6. Коць М., Коськін С. Схильності особистості і мотивація вибору професії старшокласниками. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : збірник наукових статей і тез. Луцьк, ФОП Мажула Ю. М. 2023. С. 142-147

7. Коць М., Павловська Т. Зв'язок рівня тривожності із копінг-стратегіями учнів автошкіл. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 4 (38). 2024. С. 992-1002.

8. Коць М., Павловська Т. Схильність до ризику майбутніх водіїв різних вікових категорій. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (16-20 грудня 2024 р.) = Materials of XI-th International Scientific and Practical Internet Conference (Dec 16-20, 2024) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2024. С. 90-96.

9. Коць М., Павловська Т. Феномен страху в освоєнні водійських навичок. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*: збірник наукових праць з матеріалами V Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 22 березня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 144-147.

10. Pastryk, T., Kots M. Translation and Cross-Cultural Adaptation of Expressed Emotion Measure | Переклад та крос-культурна адаптація опитувальника «Рівень емоційної експресивності» (Scopus). *East European Journal of Psycholinguistics* [this link is disabled](#), 2022, 9(1), pp. 134–144.

11. Sampaio C., Taveira M. do C., Carvalho C., Silva A. D. Career Interventions at a Distance: A Systematic Literature Review. *Societies*. 2024. Vol. 14, No. 11. Article 230. DOI: 10.3390/soc14110230.

12. Wang D., Li Y. Career Construction Theory: Tools, Interventions, and Future Trends. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1381233. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1381233.

13. Tong M., Gao T. For Sustainable Career Development: Framework and Assessment of the Employability of Business English Graduates. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 847247. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.847247.

14. Naidoo V., Mabitsela T., Nel P. Vocational Identity and Work Engagement: The Mediating Effect of Career Adaptability. *SA Journal of Industrial Psychology*. 2024. Vol. 50. Article a2237. DOI: 10.4102/sajip.v50i0.2237.

15. Su X., Ahmad A., Alias J. Examining Career Calling Through Career Exploration: The Influence of Decision Self-Efficacy and Openness. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, No. 12. Article 685. DOI: 10.3390/socsci13120685.