

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Методичні вказівки
до виконання практичних занять для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
Е. І. Михлюк – кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 24 квітня 2026 року)*

П 86 **Психологія** професійного становлення : методичні вказівки до виконання практичних занять для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія» [Електронний ресурс] / уклад. М. С. Михаленко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2026. – (PDF 13 с.)

Методичні вказівки до виконання практичних занять з дисципліни «Психологія професійного становлення» призначені для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання другого (магістерського) рівня. Видання розроблено відповідно до вимог освітньо-професійної програми та спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння закономірностей професійного розвитку особистості. У методичних вказівках подано зміст і структуру практичних занять, практикоорієнтовані завдання, методи аналізу професійного досвіду та розвитку професійної ідентичності.

УДК 159.9.07

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2026
© Михаленко М. С., уклад., 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Практичне заняття 1. Предмет і завдання психології професійного становлення	6
Практичне заняття 2. Теорії професійного розвитку	7
Практичне заняття 3. Психологічні механізми професійного самовизначення	7
Практичне заняття 4. Професійна адаптація та соціалізація	7
Практичне заняття 5. Професійна компетентність і розвиток фахівця	8
Практичне заняття 6. Професійне вигорання: причини, прояви, профілактика	8
Практичне заняття 7. Тема: Професійна компетентність і саморозвиток	9
Практичне заняття 8. Тема: Професійне вигорання: профілактика та подолання	9
Практичне заняття 9. Тема: Планування професійної кар'єри	9
Практичне заняття 10. Тема: Рефлексія професійного становлення	10
ЛІТЕРАТУРА	10

ВСТУП

Основною метою освоєння дисципліни **«Психологія професійного становлення»** є формування системи знань про психологічні закономірності, етапи, чинники та механізми професійного становлення особистості, а також розвиток умінь і навичок професійного самопізнання, саморегуляції, самовизначення та самореалізації.

Для досягнення поставленої мети передбачено такі основні завдання курсу:

- розкрити сутність і структуру процесу професійного становлення особистості;
- ознайомити студентів із сучасними теоріями та концепціями професійного розвитку;
- сформувати вміння аналізувати власні професійні мотиви, інтереси, здібності, цінності;
- розвинути навички професійного самопізнання та саморефлексії;
- навчити розробляти індивідуальну траєкторію професійного зростання;
- сформувати здатність долати психологічні бар'єри професійного розвитку та запобігати професійному вигоранню.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- основні поняття, теоретичні підходи та моделі професійного становлення особистості;
- етапи професійного розвитку та чинники, що впливають на цей процес;
- психологічні механізми самопізнання, самовизначення і самореалізації;
- зміст понять «професійна ідентичність», «професійна адаптація», «професійна компетентність»;
- причини, прояви та способи профілактики професійного вигорання.

уміти:

- аналізувати власні професійні ресурси, мотиви та перспективи розвитку;
- визначати індивідуальні стратегії професійного становлення;

- використовувати психологічні методи самопізнання та саморефлексії;
- виявляти психологічні труднощі у професійному розвитку та знаходити шляхи їх подолання;
- застосовувати психологічні знання для планування кар'єри й особистісного зростання.

володіти:

- навичками самоспостереження, самооцінки та саморегуляції;
- навичками аналізу професійних ситуацій і прийняття рішень;
- техніками розвитку професійної мотивації, емоційної стійкості й стресостійкості;
- вміннями здійснювати рефлексію власної діяльності та поведінки;
- навичками комунікації та конструктивної взаємодії у професійному середовищі.

Програмою передбачено проведення лекційних, практичних занять і самостійної роботи студентів. Курс складається з двох модулів, у межах яких проводиться поточний і модульний контроль знань. Під час практичних занять студенти виконують індивідуальні завдання, проходять тестування, готують реферати, есе, презентації та беруть участь у дискусіях.

Таблиця 1

Практичні заняття, їх зміст та обсяг

№ заняття	Тема практичного заняття	Основні питання	Форми роботи
1	Вступ. Предмет і завдання психології професійного становлення	Мета і завдання курсу. Поняття професійного становлення. Основні етапи професійного розвитку.	Міні-лекція, дискусія
2	Психологічна структура професійного становлення	Професійна ідентичність, самосвідомість, мотивація.	Робота в групах, аналіз кейсів
3	Етапи та чинники професійного розвитку	Вплив соціального середовища, особистісні ресурси, роль наставництва.	Презентації студентів

4	Мотиваційно-ціннісний аспект професійного становлення	Мотиви вибору професії, життєві цілі, цінності.	Діагностичні вправи, обговорення
5	Професійна адаптація та самореалізація	Психологічні механізми адаптації до професійної діяльності.	Тренінг, аналіз ситуацій
6	Професійна компетентність як результат становлення	Структура та критерії професійної компетентності.	Моделювання ситуацій, рефлексія
7	Психологічні бар'єри професійного розвитку	Види бар'єрів, методи їх подолання.	Групова дискусія
8	Професійне вигорання та шляхи його профілактики	Психологічні причини, наслідки, методи запобігання.	Робота з кейсами, самодіагностика
9	Професійне самовизначення і планування кар'єри	Самоаналіз професійних ресурсів, цілі і перспективи.	Тестування, побудова «карти кар'єри»
10	Підсумкове заняття. Рефлексія професійного становлення	Самооцінка результатів навчання, підготовка до заліку.	Портфоліо, обговорення

Практичне заняття 1. Предмет і завдання психології професійного становлення

Мета: з'ясувати сутність поняття «професійне становлення», ознайомитися з основними підходами до його дослідження.

Зміст:

- поняття професійного становлення, професійної ідентичності;
- фактори, що впливають на професійний розвиток;
- етапи становлення фахівця.

Завдання:

1. Побудувати схему «Етапи професійного становлення».
2. Обговорити приклади з власного досвіду професійного розвитку.
3. Написати коротке есе «Мій шлях професійного становлення».

Практичне заняття 2. Теорії професійного розвитку

Мета: ознайомити студентів із провідними теоріями професійного розвитку особистості.

Зміст:

- теорії Д. Сьюпера, Е. Шейна, Є. Клімова, О. М. Кокун;
- порівняльний аналіз підходів.

Завдання:

1. Заповнити таблицю «Порівняльна характеристика теорій професійного розвитку».
2. Обговорити переваги і недоліки кожної з теорій.
3. Сформулювати власне бачення моделі професійного розвитку психолога.

Практичне заняття 3. Психологічні механізми професійного самовизначення

Мета: визначити психологічні чинники вибору професії та формування професійної ідентичності.

Зміст:

- мотиви професійного вибору;
- роль самооцінки, цінностей і потреб;
- процес самовизначення в юності та ранній дорослості.

Завдання:

1. Виконати методику «Мотиви вибору професії».
2. Провести самоаналіз: «Чому я обрав професію психолога».
3. Створити індивідуальний профіль професійних цінностей.

Практичне заняття 4. Професійна адаптація та соціалізація

Мета: дослідити психологічні особливості входження молодого фахівця у професійне середовище.

Зміст:

- етапи адаптації;

- труднощі та бар'єри професійної соціалізації;
- підтримка адаптації в колективі.

Завдання:

1. Проаналізувати кейс: «Перші місяці роботи молодого спеціаліста».
2. Обговорити стратегії ефективної адаптації.
3. Розробити рекомендації з психологічної підтримки початківців.

Практичне заняття 5. Професійна компетентність і розвиток фахівця

Мета: сформувати у студентів уявлення про структуру професійної компетентності.

Зміст:

- когнітивна, мотиваційна, емоційно-вольова й комунікативна складові компетентності;
- самовдосконалення і професійне навчання.

Завдання:

1. Створити «Профіль компетентного психолога».
2. Виконати самооцінку власної професійної компетентності.
3. Розробити план її розвитку.

Практичне заняття 6. Професійне вигорання: причини, прояви, профілактика

Мета: ознайомити з феноменом професійного вигорання та засобами його профілактики.

Зміст:

- етапи розвитку вигорання;
- індивідуальні й організаційні чинники;
- техніки відновлення психологічного ресурсу.

Завдання:

1. Виконати тест «Професійне вигорання» (за В. Бойко).
2. Проаналізувати результати та скласти індивідуальні рекомендації.
3. Провести групове обговорення «Як зберегти психологічне здоров'я».

Практичне заняття 7. Тема: Професійна компетентність і саморозвиток

Мета: Формування у студентів навичок професійного самовдосконалення.

Завдання:

- охарактеризувати компоненти професійної компетентності;
- навчитися визначати свої сильні та слабкі сторони;
- розробити особисту програму професійного саморозвитку.

Форми роботи: SWOT-аналіз, вправа «Моє професійне зростання», міні-тренінг самоменеджменту.

Очікувані результати: студент володіє навичками планування професійного розвитку, уміє визначати ресурси для самореалізації.

Практичне заняття 8. Тема: Професійне вигорання: профілактика та подолання

Мета: Ознайомити студентів із причинами та проявами професійного вигорання, навчити технікам саморегуляції.

Завдання:

- визначити фази синдрому емоційного вигорання;
- опанувати техніки зниження стресу;
- скласти індивідуальний план профілактики вигорання.

Форми роботи: Опитувальник Масlach, релаксаційні вправи, рольові ігри.

Очікувані результати: Студент уміє виявляти ознаки вигорання, знає способи підтримання психологічного благополуччя.

Практичне заняття 9. Тема: Планування професійної кар'єри

Мета: Сформувати навички стратегічного планування професійного зростання.

Завдання:

- визначити типи кар'єрних стратегій;
- розробити короткострокові та довгострокові професійні цілі;
- сформувати індивідуальну карту професійного розвитку.

Форми роботи: Тренінг цілепокладання, вправа «Моя кар'єрна мапа», індивідуальне консультування.

Очікувані результати: Студент уміє планувати власну кар'єру, визначати ресурси та етапи її реалізації.

Практичне заняття 10. Тема: Рефлексія професійного становлення

Мета: Закріпити знання та узагальнити індивідуальний досвід професійного розвитку.

Завдання:

- провести рефлексію власного навчального та професійного шляху;
- визначити результати та перспективи подальшого становлення;
- сформулювати особисту місію як майбутнього психолога.

Форми роботи: Рефлексивне коло, есе «Я — майбутній фахівець», портфоліо професійного розвитку.

Очікувані результати: Студент здатен осмислити власний професійний шлях, усвідомлює перспективи саморозвитку та професійного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. — Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. — 200 с.
2. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості: навч. посіб. — Київ: Слово, 2016. — 438 с.
3. Панок В. Г. Професійне становлення практичних психологів: досвід і перспективи. — Київ: Ніка-Центр, 2013. — 312 с.
4. Карамушка Л. М. Психологія професійного розвитку особистості: монографія. — Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН

- України, 2011. — 284 с.
5. Климов Є. А. Психология профессионального самоопределения. — Київ: Либідь, 2004. — 304 с.
 6. Кокун О. М., Карамушка Л. М., Панок В. Г. Психологічні засади розвитку професійної компетентності фахівців. — Київ: Інститут психології НАПН України, 2018. — 252 с.
 7. Горбунова В. В. Професійне становлення майбутнього психолога: навч.-метод. посібник. — Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2017. — 180 с.
 8. Кутішенко В. П. Психологія професійного самовизначення: навч. посіб. — Київ: Центр учбової літератури, 2015. — 220 с.
 9. Мушкевич М. І. Психологічні основи професійного становлення особистості. — Луцьк: Вежа, 2014. — 198 с.
 10. Фурман А. В. Психологічна культура професіонала: монографія. — Тернопіль: ТНЕУ, 2019. — 240 с.

Допоміжна література

1. Гутиря М. В. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості. — Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2020. — 164 с.
2. Рибалка В. В. Психологія особистісного і професійного саморозвитку: навч. посіб. — Київ: Педагогічна думка, 2017. — 304 с.
3. Ковальчук В. І. Професійне зростання фахівця: теорія і практика психологічного супроводу. — Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2016. — 196 с.
4. Карамушка Л. М., Терлецька Л. М. Психологічні технології розвитку особистості у професійній діяльності. — Київ: Ніка-Центр, 2018. — 172 с.
5. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. — Київ: Центр учбової літератури, 2013. — 262 с.
6. Терлецька Л. Т. Технологія самоаналізу: метод. посіб. — Київ, 2005. — 96 с.

7. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посіб. — Київ: Каравела, 2010. — 432 с.
8. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодшої людини в період повноліття: монографія. — Київ: Наук. світ, 2008. — 192 с.
9. Бондарчук О. І. Психологія розвитку професійної кар'єри: навч. посіб. — Київ: Логос, 2019. — 210 с.
10. Максименко С. Д. (ред.) Психологічні аспекти професійної кар'єри та розвитку особистості. — Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2021. — 264 с.

**Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше
методичне забезпечення**

1. <http://www.osvita.org.ua> – Освітній портал – все про освіту в Україні
2. <http://nbuv.gov.ua/> – Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського;
3. <http://korolenko.kharkov.com/> – Сайт Харківської державної наукової бібліотеки імені В.Г. Короленка;
4. <http://www.psylist.net>
5. <http://psychology-naes-ua.institute>
6. <http://www.nbuv.gov.ua>
7. <http://studentam.net.ua/content/section/23/85/> Онлайн бібліотека / електронні підручники, навчальні посібники, лекції, конспекти.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Михаленко Маргарита Сергіївна

ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Методичні вказівки
до виконання практичних занять для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 24.04.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 0,3. Обсяг 0,257 Мб. Зам. № 183/26.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна