

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

ТРЕНІНГ-КУРС ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

Методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення»

Обговорено і рекомендовано на
засіданні кафедри психології і
креативних індустрій
Протокол № 6
від «31» травня 2024 р.

Чернігів 2024

Тренінг-курс професійного самовизначення. Методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053«Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення»/ Укл.: Піддубна Ю.В., Чепурна Г.Л. – Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. – 14 с.

Укладач:

Піддубна Юлія Василівна, асистент кафедри психології і креативних індустрій

Чепурна Ганна Леонідівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і креативних індустрій

Відповідальний за випуск: Поленкова М.В., завідувачка кафедри психології і креативних індустрій, доктор економічних наук, доцент

Рецензент: Філіпович В.М., кандидат психологічних наук, на посаді доцента кафедри психології і креативних індустрій Національного університету «Чернігівська політехніка»

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Змістовий модуль 1. Теоретичні засади організації і проведення соціально-психологічного тренінгу	6
Практичне заняття №1	6
Практичне заняття №2	6
Змістовий модуль 2. Професійне самовизначення та професійний розвиток особистості	7
Практичне заняття №3	7
Практичне заняття №4	8
Практичне заняття №5	9
Практичне заняття №6	9
Практичне заняття №7	10
Рекомендована література	12

ВСТУП

Дисципліна є обов'язковою для вивчення дисциплін освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що формують профіль фахівця в галузі психології бізнесу. Предмет вивчення – професійне самовизначення здобувачів вищої освіти через систему тренінгів.

Мета та цілі курсу. Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг-курс професійного самовизначення» є вивчення особливостей професійного самовизначення, як складного динамічного процесу орієнтації особистості у професійно-трудоному середовищі, розвитку та самореалізації духовних і фізичних можливостей, формування адекватних професійних намірів і планів, реалістичного образу себе, як професіонала.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Тренінг-курс професійного самовизначення» є:

- 1) вивчення сутності та особливостей професійного самовизначення;
- 2) аналіз основних чинників, що впливають на процес професійного самовизначення;
- 3) вивчення процесу професійної ідентифікації як чинника професійного самовизначення;
- 4) дослідження впливу особистісних характеристик на розвиток професійної кар'єри та професійного самовизначення;
- 5) дослідження професійного самовизначення у контексті життєвого самовизначення і активної життєвої позиції особистості.

Здобувач буде володіти професійними знаннями, що дозволять використовувати теоретичні аспекти професійного самовизначення в професійній діяльності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення» ЗВО повинні набути такі компетенції: ІНТ. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати новими знаннями. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. СК12.Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Результати навчання. Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити наступні програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою: ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно,

дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань у тому числі демонструвати лідерські якості. ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Здобувач буде володіти професійними знаннями, уміннями та навичками, що можуть бути застосовані щодо професійного самовизначення в різних контекстах групової роботи: тематичних груп, бізнес-тренінгів, тренінгів навичок, презентацій, тренінгів особистісного росту тощо.

Навчальним планом передбачено вивчення курсу «Тренінг-курс професійного самовизначення» в таких формах: лекції, практичні заняття, письмова контрольна робота, самостійна робота.

Методичні рекомендації містять завдання для самостійної роботи студентів з дисципліни «Тренінг-курс професійного самовизначення» відповідно до програми навчальної дисципліни. Організація самостійної роботи студентів передбачає ведення словника ключових понять, розв'язання завдань, підготовку відповідей на контрольні питання та завдання.

Мета самостійної роботи – закріпити теоретичні знання в межах змісту програми дисципліни, розвинути вміння застосовувати ці знання для аналізу власної майбутньої професійної діяльності та адекватно оцінювати власні сили і можливості з вимогами професії.

Питання для самоконтролю передбачають активізацію у студентів знань з попередніх тем курсу, уміння відстежувати та аналізувати професійне самовизначення, його теорії, особливості використання для професійної діяльності.

Змістовий модуль 1. Теоретичні засади організації і проведення соціально-психологічного тренінгу

Практичне заняття №1

Сутність, мета та завдання соціально-психологічного тренінгу.

Програма СПТ

Мета – оволодіння ЗВО знаннями щодо сутності, принципів організації і проведення СПТ

Завдання для самостійної роботи

1. У вигляді таблиці описати переваги та недоліки застосування методу тренінгів.
2. Описати можливості використання соціально-психологічного тренінгу в Вашій майбутній професійній діяльності.
3. Психологічний практикум: тест «Геометрична фігура», ДДО Є.Клімова. Обговорення результатів.

Тематика доповідей та презентацій

1. Місце тренінгових практик в сучасному світі.
2. Характеристика основних фаз роботи тренінгової групи.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Що таке соціально-психологічний тренінг? Яка його мета?
2. Завдання соціально-психологічного тренінгу.
3. Дайте визначення програми тренінгу.
4. Яка структура програми тренінгу?
5. Які елементи групової динаміки Ви знаєте?
6. Опишіть фази роботи групи.
7. Дайте визначення поняттям групової напруги і групової згуртованості.
8. Які етапи тренінгової роботи?
9. Що таке групова напруга? Який механізм її формування?

Практичне заняття №2

Програма тренінгу та вимоги до її оформлення. Групова динаміка та її характеристика

Мета – ознайомлення ЗВО з поняттям програми тренінгу, її елементами та вимогами щодо складання

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти програму тренінгу з описом основних її елементів для певної категорії клієнтів (військовослужбовців, жінок, що зазнали насильства, безробітного, особи з функціональними обмеженнями, людини, що зазнала гострого стресу і тд.).
2. Психологічний практикум: Тест структури інтересів і схильностей (СІС).

Тематика доповідей та презентацій

1. Групова напруга та групова динаміка, механізм виникнення та особливості протікання.
2. Характеристика основних фаз роботи тренінгової групи.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Що таке соціально-психологічний тренінг? Яка його мета?
2. Завдання соціально-психологічного тренінгу.
3. Які елементи групової динаміки Ви знаєте?
4. Опишіть фази роботи групи.
5. Дайте визначення поняттям групової напруги і групової згуртованості.
6. Які етапи тренінгової роботи?
7. Що таке групова напруга? Який механізм її формування?

Змістовий модуль 2. Професійне самовизначення та професійний розвиток особистості

Практичне заняття №3

Поняття професійного самовизначення

Мета – ознайомлення ЗВО з поняттям, сутністю та основними методологічними підходами до проблеми професійного самовизначення

Завдання для самостійної роботи

1. Порівняти співвідношення понять самовизначення та самоідентифікація в науковій літературі.
2. Психологічний практикум. Тест «Як обрати професію?», опитувальник Л Лучко та обговорення їх результатів.
3. Тренінг розвитку комунікативних навичок.

Тематика доповідей та презентацій

1. Піраміда потреб А. Маслоу та тлумачення самореалізації.
2. Професійне самовизначення: основні підходи до розуміння.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю професійне самовизначення.
2. Які підходи до розуміння поняття професійного самовизначення Вам відомі? Опишіть їх суть.
3. Коротко опишіть наукові підходи до поняття професійного самовизначення.
4. Які етапи професійного самовизначення Вам відомі?
5. Теорії самовизначення Пряжнікова та Леонтєва.
6. Як співвідносяться поняття професійної ідентифікації та самоактуалізації?

Практичне заняття №4

Професійне становлення особистості. Умови професійного самовизначення

Мета – ознайомлення ЗВО з особливостями професійного становлення особистості

Завдання для самостійної роботи

1. Відповідно до окреслених теорій проаналізуйте і опишіть етапи професійного самовизначення.
2. Напишіть коротке есе на тему «Я і професія: ідентифікація і самовизначення»).
3. Психологічний практикум : методика «Мотиви вибору професії».

Тематика доповідей та презентацій

1. Професійне самовизначення і професійна ідентифікація – спільне та відмінне.
2. Професійне самовизначення з психологічної точки зору.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Які підходи до розуміння професійного самовизначення Вам відомі?
2. Диференційно-діагностичний напрям досліджень професійного розвитку – основні аспекти.
3. В чому суть психодинамічного підходу до вибору професії?
4. Типологічна теорія професійних типів Дж. Холланда, основні положення.
5. Які етапи професійного розвитку визначила Д. Сьюпер?
6. Які стадії професійного становлення особистості за Е. Зєром?

7. Які зовнішні умови професійного самовизначення?
8. Що таке престиж професії?
9. Діяльність особистості із самовизначення і самореалізації в професії.

Практичне заняття №5

Умови професійного самовизначення

Мета – ознайомлення ЗВО з умовами професійного самовизначення

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати основні аспекти професійного самовизначення фахівців із соціальної роботи.
2. Колесо мого професіоналізму: виконання вправи для самоаналізу Я-реальне, Я – ідеальне в обраній професії. Мої базові ресурси, перспективи та можливості. Шляхи досягнення професіоналізму.

Тематика доповідей та презентацій

1. Професія психолога – переваги та недоліки.
2. Особливості та специфіка діяльності психолога в Україні.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Які умови зовнішнього професійного самовизначення Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
2. Що таке престиж професії? Як він визначається?
3. Які чинники впливають на престиж професії?
4. Чи вважаєте Ви свою професію престижною?
5. Як здійснюється професійна самореалізація в професії?
6. Що таке професійне самовизначення?
7. Які фактори впливають на професійне самовизначення?
8. Мотиви вибору професії - сутність та характеристика.
9. Які показники професійного самовизначення?
10. Скільки часу триває професійне самовизначення?

Практичне заняття №6

Професійна ідентифікація як складова професійного самовизначення

Мета – ознайомити ЗВО з поняттям, сутністю та значенням професійної ідентифікації

Завдання для самостійної роботи

1. Здійсніть самоаналіз власного професійного вибору. Проаналізуйте види діяльності та освітні компоненти, що вплинули на вашу професійну ідентифікацію з майбутньою професійною діяльністю. Відповідь оформіть у вигляді есе.

Тематика доповідей та презентацій

1. Компоненти професійної ідентифікації за Л.Б. Шнейдер.
2. Характеристика основних видів професійної ідентичності у науковій літературі.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю професійної ідентифікації.
2. Що таке професійна ідентичність?
3. В чому відмінність між професійною ідентифікацією та ідентичністю.
4. Які теорії професійної ідентичності Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
5. Які види професійної ідентифікації існують. Дайте коротку характеристику.
6. Які функції професійної ідентифікації Ви можете назвати?
7. Яке значення професійної ідентифікації для фахівця?
8. Чи є професійна ідентифікація частиною професійного самовизначення? Відповідь обґрунтуйте.

Практичне заняття №7

Аналіз професійного стандарту «Психолог». Професійна культура психолога

Мета – ознайомити ЗВО з професійним стандартом «Психолога» та особливостями професійної культури психологів.

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати професіограму «Психолога» і оцінити відповідність власних професійно-важливих якостей і вимог професії. Оформити у вигляді таблиці.
2. Рольові ігри – примірювання ролі «психолога і клієнта» в парах з відпрацюванням конкретних технік та прийомів спілкування.
3. Графічне створення групового портрету психолога за уявленнями студентів про професію та даних професіограми.

Тематика доповідей та презентацій

1. Комунікативна складова спілкування психолога.
2. Професійні ризики, пов'язані з професією психолога.
3. Типові помилки психолога-початківця та їх характеристика.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Які документи регламентують діяльність «психолога»?
2. Яка мета професійної діяльності психолога?
3. Які завдання професійної діяльності психолога?
4. Що таке ПВЯ і які з них є важливими для психолога?
5. Що таке спілкування?
6. Які функції спілкування Ви знаєте?
7. Які види спілкування Ви можете назвати? Охарактеризуйте їх.
8. Які умови праці психолога?
9. Якими професійними компетенціями мають володіти психологи?
10. Опишіть базові цінності професії психолога.

Рекомендована література

Основна

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико- методологічні основи соціально-психологічного тренінгу / Н.Є. Афанасьєва, Л.А. Перелигіна/ Навчальний посібник [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4053/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>.
2. Баріхашвілі І. Психологічні основи профорієнтації і професійного самовизначення / І.І. Баріхашвілі, М.П. Ворона, І.М. Старіков. – Миколаїв : Атол, 2006. – 223 с.
3. Івашньова С.В. Як підготувати та провести ефективний тренінг. Практичний poradник / С.В. Івашньова. – Ранок.- 2019. – 80 с.
4. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : монографія / С.Д. Максименко. – К. : КММ, 2006. – 255 с.
5. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. — К.: МАУП, 2004. — 192 с.
6. Подшивалкіна В. Соціально-психологічний практикум / В. Подшивалкіна, К. Дементьєва. – КНТ. – 2019. – 104 с.
7. Super D.E. The psychology of careers / D.E. Super. – N.-Y. : Harper & Brothers, 2007. – 432 p.

Додаткова

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади дослідження кризи професійної ідентичності фахівців / О. Є. Блинова // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Серія : Психологічні науки. – Херсон : Гельветика, 2016. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 116 – 121.
2. Блинова О.Є. Соціально-психологічні засади самовизначення особистості в професіях соціономічного типу / О.Є. Блинова, Н.Є. Завацька, Л.С. Пілецька // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 1(45). – С. 19 – 28.
3. Большакова А.М. Інноваційний потенціал та система самоприйняття і самоставлення студентів у професійній сфері / А.М. Большакова // Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. – серія : Психологія. – Т.17. – Вип. 8(20). – 2012. – С. 347 – 353.

4. Большакова А.М. Особистісна реалізованість і ставлення студентів до себе у професійній сфері / А.М. Большакова // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – Серія психологічна. – № 1. – 2012. – С. 103 – 113.
5. Бородулькіна Т. О. Вплив образу професії на становлення професійної ідентичності особистості / Т. О. Бородулькіна // Проблеми заг. та пед. психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2007. – Т. 9, Ч. 2. – С. 39 – 47.
6. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні аспекти саморозуміння особистості в професійному спілкуванні / В.Й. Бочелюк та ін. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 3(41). – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – С. 26 – 33.
7. Браніцька Т.Р. Загальна характеристика фахівця соціономічної професії / Т.Р. Браніцька // Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2012. – № 6. – С. 25 – 28.
8. Венгер Г.С. Самоактуалізація майбутнього фахівця соціальної сфери / Г.С. Венгер // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 1(39). – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – С. 36 – 45.
9. Журба А.М. Аналіз категорій професійного самовизначення та професійних криз особистості у науковому просторі / А.М. Журба, К.Б. Аксенченко // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира 175 Даля. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. – № 1(45). – С. 29 – 38.
10. Ковальчук З.Я. Особливості моделювання психологічних захистів в професійній діяльності соціономічного типу / З.Я. Ковальчук // Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. монографія / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – С. 97 – 109.
11. Липова Л. Самовизначення особистості в контексті інтеграції України до європейського інтелектуального простору / Л. Липова, М. Войцехівський, В. Малишев // Шлях освіти. – 2009. – № 1. – С. 2 – 6.
12. Максимчук Н.П. Вплив цінностей на професійне самовизначення молоді / Н.П. Максимчук // Проблеми сучас. психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка ; Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Кам'янець-Подільський, 2008. – Вип. 1. – С. 125 – 136.

13. Массанов А. В. Алгоритм подолання психологічних бар'єрів у професійному самовизначенні особистості / А. В. Массанов // Наука і освіта. – 2007. – № 8/9. – С. 112 – 115.
14. Мороховська У.Л. Розвиток мотиваційних складових професійного самовизначення майбутніх психологів: автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 / Уляна Любомирівна Мороховська. – К., 2011. – 20 с.
15. Мосол Н. О. Професійне самовизначення як етап професійної соціалізації / Н. О. Мосол // Проблеми заг. та пед. психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. 8, вип. 2. – С. 200 – 205. 147.
16. Неїжпапа Л.С. Професійне самовизначення майбутніх соціальних педагогів в системі навчально-виховної роботи університету: дис. ...канд.пед.наук : 13.00.05 / Людмила Станіславівна Неїжпапа. – К., 2013. – 247 с.
17. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія / Е.О. Помиткін. – К. : Наш час, 2007. – 280 с. 165.
18. Савчук О.А. Основні психологічні теорії особистісного і професійного самовизначення (на прикладі фахівців соціальної сфери) / О.А. Савчук // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – № 3(41). – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – С. 101 – 109.
19. Скалько О. В. Індивідуально-психологічні особливості та вибір професії. Типові помилки професійного самовизначення / О.В. Скалько // Матеріали наук.-практ. конф. «Науково-методичні засади формування ключових компетенцій» / Ін-т педагогіки АПН України, Ін-т проблем виховання АПН України [та ін.]. – К., 2008. – С. 293 – 299.