

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Соціально-гуманітарний факультет**  
**Кафедра психології та здоров'я людини**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ПСИХОЛОГІЯ ЛІДЕРСТВА ТА КАР'ЄРИ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	05 Соціальні та поведінкові науки
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	053 «Психологія»
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Соціально-гуманітарний

Біла Церква - 2025

Робоча програма з навчальної дисципліни «Психологія лідерства та кар'єри» для здобувачів вищої освіти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю 053 «Психологія», перший (бакалаврський) рівень вищої освіти. Укладач І.В. Дорошенко. Біла Церква: БНАУ, 2025. 19 с.

Розробник: І.В. Дорошенко, старший викладач кафедри психології.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини (протокол № 1 від 13.08.2025 р.)

В. о. завідувача кафедри психології та здоров'я людини



Олена ХОМЧУК

Гарант ОП



Олена ХОМЧУК

Схвалено методичною радою соціально-гуманітарного факультету (Протокол № 01 від 26.08.2025 р.)

Голова методичної ради, доцент



Інна КОВАЛЬЧУК

**ЗМІСТ**

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	4
3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЛІДЕРСТВА ТА КАР'ЄРИ»	6
5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	9
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	14
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	15
9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	15
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	15
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	14
12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	18

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

За планом 2025-2026 навчального року на вивчення дисципліни «Психологія лідерства та кар'єри» для денної та заочної форми навчання передбачено 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т. ч. аудиторних – 70 годин (лекції – 42, практичні заняття – 28), самостійна робота студентів – 20 години.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено у таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		4-й	4-й
		<i>Семестр</i>	
		8-й	8-й
Змістових модулів – 2	Спеціальність 053 «Психологія»	<i>Лекції</i>	
Загальна кількість академічних годин – 90		42 год.	4 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5 самостійної роботи здобувача – 1.	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	<i>Практичні</i>	
		28 год.	4 год.
		<i>Самостійна робота (у т. ч. на виконання ІНДЗ)</i>	
		20 год.	82 год.
		Підсумковий контроль: залік	

**Мета вивчення дисципліни:** сформувати у здобувачів вищої освіти системного розуміння сутності лідерства та управління кар'єрою, розвинути особистісні якості лідера, навички ефективної комунікації, прийняття рішень, командної роботи та стратегічного планування професійного зростання.

## 2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна є базовою для подальшого вивчення інших дисциплін.

### 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

<p>Загальні компетентності (ЗК)</p>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.  ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).  ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.  ЗК9. Здатність працювати в команді.</p>
<p>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</p>	<p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.  СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.  СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>
<p>Програмні результати навчання (ПРН)</p>	<p>ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.  ПРН4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.  ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.  ПРН13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.  ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.  ПРН15. Відповідально ставитись до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>

### 4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## «Психологія лідерства та кар'єри»

### **Змістовий модуль 1. Теоретичні основи лідерства та кар'єри.**

- Тема 1. Вступ до психології лідерства та кар'єри.
- Тема 2. Основи психології лідерства.
- Тема 3. Стили лідерства та їх психологічні особливості.
- Тема 4. Емоційний інтелект у структурі лідерства.
- Тема 5. Лідерство в команді та міжособистісна взаємодія.
- Тема 6. Поняття кар'єри: види та етапи.
- Тема 7. Мотивація професійного зростання.
- Тема 8. Кар'єрна ідентичність та самовизначення.
- Тема 9. Гендер і кар'єра.
- Тема 10. Психологія вибору професії та планування кар'єри.

### **Змістовий модуль 2. Розвиток лідерських якостей і кар'єрних навичок.**

- Тема 11. Розвиток лідерських компетенцій.
- Тема 12. Конфлікти в лідерстві та шляхи їх вирішення.
- Тема 13. Психологічна стійкість та стрес-менеджмент.
- Тема 14. Етика та відповідальність лідера.
- Тема 15. Менторство та наставництво в кар'єрному розвитку.
- Тема 16. Кар'єрний коучинг та самоменеджмент.
- Тема 17. Психологія особистої ефективності лідера.
- Тема 18. Soft skills як кар'єрні ресурси.
- Тема 19. Стратегія побудови успішної кар'єри.
- Тема 20. Аналіз кейсів лідерства та кар'єрного зростання.

## 5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лб.	інд.	СРС		л	п	лб.	інд.	СРС
<i>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи лідерства та кар'єри.</i>												
<b>Тема 1.</b> Вступ до психології лідерства та кар'єри.	3	2				1						
<b>Тема 2.</b> Основи психології лідерства.	5	2	2			1						
<b>Тема 3.</b> Стилi лідерства та їх психологічні особливості.	5	2	2			1						
<b>Тема 4.</b> Емоційний інтелект у структурі лідерства.	3	2				1						
<b>Тема 5.</b> Лідерство в команді та міжособистісна взаємодія.	5	2	2			1						
<b>Тема 6.</b> Поняття кар'єри: види та етапи.	5	2	2			1						
<b>Тема 7.</b> Мотивація професійного зростання.	5	2	2			1						
<b>Тема 8.</b> Кар'єрна ідентичність та самовизначення.	5	2	2			1						
<b>Тема 9.</b> Гендер і кар'єра.	3	2				1						
<b>Тема 10.</b> Психологія вибору професії та планування кар'єри.	5	2	2			1						
Разом за змістовим модулем 1	44	20	14			10						
<i>Змістовий модуль 2. Розвиток лідерських якостей і кар'єрних навичок.</i>												
<b>Тема 11.</b> Розвиток лідерських компетенцій.	5	2	2			1						
<b>Тема 12.</b> Конфлікти в лідерстві та шляхи їх вирішення.	3	2				1						
<b>Тема 13.</b> Психологічна стійкість та стрес-менеджмент.	5	2	2			1						
<b>Тема 14.</b> Етика та	3	2				1						

відповідальність лідера.												
<b>Тема 15.</b> Менторство та наставництво в кар'єрному розвитку.	5	2	2			1						
<b>Тема 16.</b> Кар'єрний коучинг та самоменеджмент.	3	2				1						
<b>Тема 17.</b> Психологія особистої ефективності лідера.	5	2	2			1						
<b>Тема 18.</b> Soft skills як кар'єрні ресурси.	5	2	2			1						
<b>Тема 19.</b> Стратегія побудови успішної кар'єри.	5	2	2			1						
<b>Тема 20.</b> Аналіз кейсів лідерства та кар'єрного зростання.	7	4	2			1						
Разом за змістовим модулем 2	46	22	14			10						
<b>Усього годин</b>	90	42	28			20						

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, ср – самостійна робота студентів, в т.ч. індивідуальні завдання.

## 6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія лідерства та кар'єри»

### 6.1. Лекції

Тема і зміст лекції	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи лідерства та кар'єри.</i>	
<p><b>Тема 1. Вступ до психології лідерства та кар'єри.</b></p> <p>Поняття лідерства і кар'єри. Місце психології лідерства у системі психологічних наук. Актуальність теми в сучасному суспільстві. Основні підходи до розуміння лідерства: теорії рис лідера, поведінкові теорії, ситуаційні та контингентні підходи, сучасні концепції лідерства (трансформаційне, сервісне). Психологічні якості та компетенції лідера: особистісні риси, емоційний інтелект, мотивація, цінності, відповідальність, комунікативні та управлінські навички. Психологічні чинники кар'єрного розвитку: мотивація досягнення, самооцінка та рівень домагань, професійна ідентичність, вплив соціального середовища. Взаємозв'язок лідерства і кар'єри: лідерство як ресурс кар'єрного зростання, кар'єра лідера: можливості та виклики, самоменеджмент і планування кар'єри. Практичне значення психології лідерства та кар'єри: розвиток лідерського потенціалу, кар'єрне консультування і коучинг, значення для особистісного та професійного успіху.</p>	2
<p><b>Тема 2. Основи психології лідерства.</b></p> <p>Лідерство як соціально-психологічне явище. Відмінність між лідером і керівником. Теорії лідерства: теорія рис (особистісні якості лідера), поведінкові теорії, ситуаційні теорії лідерства, сучасні підходи (трансформаційне, харизматичне лідерство). Психологічні якості лідера. Стили лідерства. Лідерство в групі. Розвиток лідерських якостей. Значення лідерства в сучасному суспільстві.</p>	2
<p><b>Тема 3. Стили лідерства та їх психологічні особливості.</b></p> <p>Основні підходи до вивчення стилів лідерства: поведінковий, ситуаційний, особистісний. Основні стилі лідерства та їх психологічні особливості: авторитарний, демократичний, ліберальний (попустительський). Сучасні стилі лідерства: харизматичне, трансформаційне, сервісне (службове). Фактори, що впливають на вибір стилю лідерства. Вплив стилю лідерства на ефективність групи. Значення психологічної компетентності лідера.</p>	2
<p><b>Тема 4. Емоційний інтелект у структурі лідерства.</b></p> <p>Поняття лідерства в сучасних організаціях. Емоційний інтелект як психологічний феномен. Структура емоційного інтелекту: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. Місце емоційного інтелекту у структурі лідерства. Роль емоційного інтелекту в діяльності лідера. Розвиток емоційного інтелекту лідера: методи та інструменти розвитку, тренінги та коучинг, саморозвиток і рефлексія. Аналіз управлінських ситуацій. Кейси з організаційної практики.</p>	2
<p><b>Тема 5. Лідерство в команді та міжособистісна взаємодія.</b></p> <p>Актуальність лідерства в сучасних командах. Основні якості ефективного лідера. Типи та стилі лідерства: авторитарний, демократичний, ліберальний стилі; ситуативне, формальне та неформальне лідерство в команді. Команда як соціальна група. Міжособистісна взаємодія в команді. Роль лідера в міжособистісній взаємодії: мотивація та підтримка членів команди, управління конфліктами, прийняття рішень і відповідальність. Конфлікти в команді.</p>	2

<p>Шляхи підвищення ефективності лідерства та взаємодії: розвиток комунікативних навичок, зворотний зв'язок у команді, командоутворення (team building). Вплив якісної міжособистісної взаємодії на результативність.</p>	
<p><b>Тема 6. Поняття кар'єри: види та етапи.</b>          Кар'єра як професійний і особистісний розвиток. Види кар'єри: вертикальна (посадове зростання), горизонтальна (розширення компетенцій), професійна, внутрішньо-організаційна, позаорганізаційна, кар'єра фахівця та кар'єра керівника. Етапи кар'єри: вибір професії, навчання та професійна підготовка, адаптація на робочому місці, професійне зростання, досягнення майстерності, підтримка та передача досвіду, завершення кар'єри. Фактори, що впливають на кар'єру: особисті якості та мотивація, освіта і кваліфікація, соціально-економічні умови, організаційне середовище. Планування кар'єри: самооцінка і постановка цілей, кар'єрні стратегії, безперервний професійний розвиток.</p>	2
<p><b>Тема 7. Мотивація професійного зростання.</b>          Поняття мотивації та її роль у кар'єрі людини. Визначення і види мотивації: внутрішня та зовнішня. Фактори, що впливають на професійне зростання: особистісні фактори (цілі, цінності, здібності), соціальні та економічні фактори, умови праці та корпоративна культура. Основні мотиви професійного розвитку: матеріальна винагорода, самореалізація та самовдосконалення, кар'єрне зростання та визнання, потреба у стабільності та безпеці. Шляхи підвищення мотивації до професійного зростання: навчання та підвищення кваліфікації, самоосвіта і розвиток навичок, постановка професійних цілей, самомотивація та самодисципліна. Вплив мотивації на ефективність праці.</p>	2
<p><b>Тема 8. Кар'єрна ідентичність та самовизначення.</b>          Актуальність проблеми кар'єрного вибору в сучасному суспільстві. Поняття кар'єрної ідентичності. Основні компоненти (цінності, інтереси, здібності, мотивація). Самовизначення як психологічний процес: види самовизначення (особистісне, професійне, соціальне), етапи процесу самовизначення. Фактори формування кар'єрної ідентичності: внутрішні (інтереси, здібності, характер), зовнішні (родина, освіта, соціальне середовище, ринок праці), вплив культури та соціальних очікувань. Кар'єрне самовизначення в різні вікові періоди: підлітковий, юнацький, дорослість і можливість кар'єрних змін. Труднощі та кризи кар'єрного самовизначення: невизначеність вибору, конфлікт між "хочу" і "треба", страх помилки та соціального осуду. Шляхи розвитку кар'єрної ідентичності: самопізнання та рефлексія, профорієнтація і консультування, постійне навчання і гнучкість кар'єрного шляху.</p>	2
<p><b>Тема 9. Гендер і кар'єра.</b>          Гендер (соціальні ролі, очікування, стереотипи щодо чоловіків і жінок). Кар'єра (професійний розвиток, досягнення, просування по службі). Вплив гендерних стереотипів на професійне життя. Історичний контекст: традиційні гендерні ролі у працевлаштуванні, відмінності у кар'єрних шляхах чоловіків і жінок у різні історичні періоди, виникнення рухів за рівні права та рівність на роботі. Статистика: рівень участі жінок та чоловіків у різних галузях, гендерний розрив у зарплаті. Гендерна сегрегація ринку праці: «чоловічі» та «жіночі» професії, переваги і обмеження в кар'єрному зростанні, професійні стереотипи та упередження. Вплив гендеру на кар'єрний розвиток: бар'єри для жінок (скляна стеля), кар'єра та сім'я (баланс роботи і домашніх обов'язків), недооцінка компетенцій; бар'єри для чоловіків (суспільні очікування щодо «чоловічих» і «жіночих» ролей, стигма у професіях «традиційно жіночих»). Приклади успішних стратегій подолання бар'єрів. Гендерна рівність і політики на робочому місці: законодавчі ініціативи (заборона дискримінації, квоти, декретні відпустки), корпоративні практики: гнучкий графік роботи, програми</p>	2

менторства, прозорі системи оцінки і просування. Перспективи та виклики (штучний інтелект, автоматизація, глобалізація).	
<p><b>Тема 10. Психологія вибору професії та планування кар'єри.</b></p> <p>Психологічні аспекти вибору професії: особистісні фактори (інтереси та схильності, мотивація та цінності, темперамент та характер), зовнішні фактори (сім'я та соціальне оточення, економічні умови, ринок праці), теорії професійного вибору (теорія Джона Голланда (RIASEC – Реалістичний, Дослідницький, Артистичний, Соціальний, Підприємницький, Конвенційний), теорія Дональда Супера (кар'єра як розвиток особистості). Методи та інструменти професійної орієнтації: професіограми та тести (на професійні інтереси, на здібності), консультування та коучинг, самоаналіз та рефлексія. Планування кар'єри: поняття кар'єрного розвитку, етапи кар'єрного планування: самоаналіз (інтереси, здібності, цінності), вивчення ринку праці та професій, визначення цілей та стратегії розвитку, пошук можливостей для навчання та стажування, оцінка результатів і коригування плану, принципи ефективного кар'єрного планування. Проблеми та труднощі при виборі професії: невідповідність здібностей і професійних вимог, вплив стереотипів і тиску оточення, страх помилки та нерішучість, професійне вигорання і зміна пріоритетів. Рекомендації для підлітків і молоді.</p>	2
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>	<b>20</b>
<i>Змістовий модуль 2. Розвиток лідерських якостей і кар'єрних навичок.</i>	
<p><b>Тема 11. Розвиток лідерських компетенцій.</b></p> <p>Актуальність розвитку лідерських компетенцій у сучасному суспільстві. Поняття «компетенція» та «лідерська компетенція». Ключові лідерські компетенції: комунікативні навички, емоційний інтелект, уміння приймати рішення, відповідальність та самодисципліна, стратегічне мислення, мотивація та вплив на команду. Фактори формування лідерських компетенцій: особистісні якості, соціальне середовище, освіта та самоосвіта, практичний досвід. Методи та шляхи розвитку лідерських компетенцій: тренінги та навчальні програми, коучинг і наставництво, саморозвиток і рефлексія, робота в команді та участь у проєктах. Роль лідерських компетенцій у професійній діяльності: вплив на ефективність організації, лідерство в управлінні колективом, значення для кар'єрного зростання. Проблеми та виклики розвитку лідерських компетенцій: внутрішні бар'єри особистості, зовнішні обмеження, типові помилки майбутніх лідерів.</p>	2
<p><b>Тема 12. Конфлікти в лідерстві та шляхи їх вирішення.</b></p> <p>Конфлікт як неминуча складова управлінської діяльності. Визначення конфлікту, основні його ознаки та роль лідера у виникненні і розвитку конфліктів. Причини виникнення конфліктів у лідерстві: різниця цінностей, інтересів і цілей, авторитарний або неефективний стиль керівництва, низький рівень комунікації, розподіл влади та відповідальності, емоційні та особистісні чинники. Види конфліктів у лідерстві: міжособистісні, конфлікти між лідером і командою, внутрішньоособистісні, конструктивні та деструктивні. Вплив конфліктів на ефективність лідерства. Конфлікт як ресурс розвитку. Стратегії поведінки лідера в конфлікті: уникнення, пристосування, суперництво, компроміс, співпраця. Шляхи вирішення конфліктів: ефективна комунікація, активне слухання та емпатія, переговори та медіація, розвиток емоційного інтелекту, формування довіри в команді. Профілактика конфліктів: чітке визначення ролей і очікувань, відкрита корпоративна культура, зворотний зв'язок, саморозвиток лідера.</p>	2
<p><b>Тема 13. Психологічна стійкість та стрес-менеджмент.</b></p> <p>Визначення психологічної стійкості та її основні компоненти (емоційна,</p>	2

<p>когнітивна, поведінкова). Фактори, що впливають на стійкість і ознаки психологічно стійкої особистості. Поняття стресу та його види (еустрес, дистрес), причини виникнення, фізіологічні та психологічні прояви стресу та наслідки хронічного стресу. Поняття та цілі стрес-менеджменту, основні підходи до управління стресом, рівні стрес-менеджменту (індивідуальний, організаційний). Методи та техніки подолання: саморегуляція та емоційний контроль, дихальні та релаксаційні техніки, когнітивні техніки (робота з думками, установками), тайм-менеджмент і баланс життя, підтримка соціальних зв'язків. Розвиток психологічної стійкості: формування позитивного мислення, розвиток адаптивних навичок, роль самооцінки та мотивації, профілактика емоційного вигорання. Самодіагностика рівня стресу, обговорення життєвих ситуацій, практичні вправи. Рекомендації для повсякденного життя.</p>	
<p><b>Тема 14. Етика та відповідальність лідера.</b> Визначення етики та моральних цінностей. Основні етичні принципи лідера (чесність, справедливість, повага, прозорість). Відповідальність як ключова риса лідера. Наслідки безвідповідального лідерства. Етичні виклики в діяльності лідера: конфлікт інтересів, прийняття складних рішень, тиск влади та спокуса зловживання нею. Вплив етичного лідерства: формування довіри в колективі, мотивація та розвиток команди, довгостроковий успіх організації або спільноти. Приклади етичного та неетичного лідерства. Роль етичного лідера в майбутньому суспільства.</p>	2
<p><b>Тема 15. Менторство та наставництво в кар'єрному розвитку.</b> Поняття менторства та наставництва, спільні риси та відмінності між ними. Роль ментора і наставника: основні функції, компетенції та особисті якості. Менторство в кар'єрному розвитку: як менторство впливає на професійне зростання, підтримка у прийнятті кар'єрних рішень, формування професійної ідентичності та лідерських навичок. Наставництво в організаціях, передача знань і досвіду, адаптація та підвищення ефективності роботи. Формати та моделі менторства: індивідуальне та групове, формальне та неформальне, Реє-менторство та зворотне менторство. Переваги менторства і наставництва. Можливі труднощі та виклики: невідповідність очікувань, брак часу та мотивації, комунікаційні бар'єри. Умови успішного менторства: чіткі цілі та домовленості, довіра та відкритість, регулярний зворотний зв'язок. Особиста відповідальність за професійне зростання.</p>	2
<p><b>Тема 16. Кар'єрний коучинг та самоменеджмент.</b> Мета та завдання кар'єрного коучингу. Роль коуча та клієнта у коучинговому процесі. Основні принципи та інструменти кар'єрного коучингу: усвідомленість і відповідальність, постановка кар'єрних цілей (SMART), аналіз сильних і слабких сторін, кар'єрні стратегії та планування. Поняття і ключові складові самоменеджменту, самоорганізація та тайм-менеджмент, самомотивація, управління стресом та емоціями, саморозвиток і навчання впродовж життя. Взаємозв'язок кар'єрного коучингу та самоменеджменту.</p>	2
<p><b>Тема 17. Психологія особистої ефективності лідера.</b> Особиста ефективність: сутність і значення. Взаємозв'язок лідерства та ефективності: психологічні якості ефективного лідера, самосвідомість і адекватна самооцінка, впевненість у собі та відповідальність, емоційна стабільність і стресостійкість, мотивація досягнень. Емоційний інтелект у лідерстві. Управління міжособистісними стосунками. Самоорганізація та самоменеджмент лідера: цілепокладання та пріоритети, управління часом, самодисципліна та продуктивні звички. Комунікативна ефективність лідера: вербальна та невербальна комунікація, активне слухання, переконання та</p>	2

вплив. Конструктивне вирішення конфліктів: прийняття рішень та відповідальність, психологічні аспекти прийняття рішень, робота з ризиками та невизначеністю, відповідальність за результати.	
<b>Тема 18. Soft skills як кар'єрні ресурси.</b> Актуальність soft skills у сучасному світі праці. Співвідношення і відмінності між hard skills і soft skills. Чому soft skills стають вирішальними для кар'єрного зростання. Основні види soft skills: комунікативні навички, емоційний інтелект, критичне мислення, командна робота, тайм-менеджмент, адаптивність і гнучкість, лідерські якості, Soft skills як кар'єрний ресурс: вплив на працевлаштування, роль у професійному розвитку та просуванні кар'єрою, значення для ефективної взаємодії в колективі. Розвиток soft skills: самоосвіта та саморефлексія, навчання, тренінги, курси, практика в навчанні, роботі та повсякденному житті. Роль soft skills у конкурентоспроможності фахівця. Очікування роботодавців. Soft skills як фактор професійного успіху та інвестиція в майбутню кар'єру.	2
<b>Тема 19. Стратегія побудови успішної кар'єри.</b> Ознаки успішної кар'єри в сучасному суспільстві. Самооцінка та самопізнання: визначення власних інтересів, здібностей і цінностей, аналіз сильних і слабких сторін. Постановка кар'єрних цілей: короткострокові та довгострокові, принцип SMART у плануванні кар'єри. Освіта та професійний розвиток: роль формальної освіти, курси, тренінги, самоосвіта, розвиток soft skills. Набуття практичного досвіду: стажування, волонтерство, перша робота, значення практичних навичок. Побудова професійного іміджу: резюме та мотиваційний лист, ділова репутація, нетворкінг. Адаптація та кар'єрне зростання: гнучкість і готовність до змін, професійне просування та розвиток лідерських якостей. Баланс між роботою та особистим життям: запобігання професійному вигоранню, значення здоров'я та особистої мотивації. Оцінка результатів і коригування стратегії: аналіз досягнень, перегляд цілей і планів.	2
<b>Тема 20. Аналіз кейсів лідерства та кар'єрного зростання.</b> Методологія аналізу кейсів. Вибір кейсів (успішні приклади кар'єрного зростання, лідерські трансформації). Критерії оцінки: лідерські якості та стиль керівництва, прийняті рішення та їх вплив на команду/організацію, стратегії професійного розвитку та навчання. Аналіз кейсів: Кейс 1. Приклад успішного лідера в корпоративному середовищі, ситуація та виклики, дії лідера та результат, висновки щодо лідерського стилю та розвитку кар'єри. Кейс 2: Приклад кар'єрного зростання через особистий розвиток, початковий рівень і перешкоди, стратегії розвитку навичок та мережі контактів, результат і уроки для інших. Кейс 3: Лідерство у кризових ситуаціях, виклики та рішення, порівняння стилю з іншими кейсами.	4
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>	<b>22</b>
<b>Всього</b>	<b>42</b>

## 6.2. Практичні заняття

Тема практичного заняття	К-ть годин
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи лідерства та кар'єри.</b>	
Тема 2. Основи психології лідерства.	2
Тема 3. Стил лідерства та їх психологічні особливості.	2
Тема 5. Лідерство в команді та міжособистісна взаємодія.	2
Тема 6. Поняття кар'єри: види та етапи.	2
Тема 7. Мотивація професійного зростання.	2

Тема 8. Кар'єрна ідентичність та самовизначення.	2
Тема 10. Психологія вибору професії та планування кар'єри.	2
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2. Розвиток лідерських якостей і кар'єрних навичок.</b>	
Тема 11. Розвиток лідерських компетенцій.	2
Тема 13. Психологічна стійкість та стрес-менеджмент.	2
Тема 15. Менторство та наставництво в кар'єрному розвитку.	2
Тема 17. Психологія особистої ефективності лідера.	2
Тема 18. Soft skills як кар'єрні ресурси.	2
Тема 19. Стратегія побудови успішної кар'єри.	2
Тема 20. Аналіз кейсів лідерства та кар'єрного зростання.	2
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>	<b>14</b>
<b>Всього</b>	<b>28</b>

### 6.3. Самостійна робота

Зміст	К-ть годин
Добір і самостійне опрацювання джерел за заданою темою.	8
<i>Творче завдання:</i> Опрацювання літератури та доповідь на тему за вибором здобувачів освіти.	2
<i>Практичні завдання:</i> виконання тематичних завдань.	10
<b>Всього</b>	<b>20</b>

Примітка: У розрахунку годин на виконання самостійної роботи передбачено час на виконання ІНДЗ (\*4 год.).

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для активізації процесу навчання студентів в ході вивчення дисципліни застосовуються такі навчальні технології та засоби:

- *на лекціях* чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються студенти до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо;

- *на семінарських* заняттях запроваджуються різні навчальні технології: семінар-розгорнута бесіда, обговорення проблем, дискусії; семінар вирішення ситуаційних вправ; семінар-розв'язання проблемних питань; мозковий штурм; кейс-методи; презентації; аналіз конкретної ситуації; робота в малих групах; письмовий контроль знань; індивідуальне та групове опитування. Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи студентів є контроль

відвідування студентами занять, заохочення навчальної активності, справедлива диференціація оцінок.

В умовах змішаної та дистанційної моделей навчання, коли взаємодія з викладачем відбувається за допомогою застосунків Zoom чи Google Meet для відеоконференцій, освітньої платформи Moodle BNAU для виконання самостійних дослідницьких і підсумкових тестових завдань, файлообмінних соціальних мереж Telegram, Viber, інтерактивна складова навчання здобувачів вищої освіти доповнюється іншими застосунками для зворотного зв'язку: google-форми для опитувань, Google Classroom тощо.

## 8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль з навчальної дисципліни включає *поточне, тематичне оцінювання* (з тем, визначених для аудиторного обговорення і самостійного опрацювання) та модульний контроль.

*Поточний і тематичний контроль* передбачає оцінювання:

- результатів аналізу навчально-методичних і довідкових матеріалів;
- участі в дискусії під час лекційних занять;
- підготовки виступу до занять із презентацією (чи без);
- підготовки індивідуальних завдань за вибором здобувачів вищої освіти.

*Модульний контроль* проводиться у тестовій комбінованій формі (комп'ютерне чи на паперових носіях) та виконання проєктного/творчого завдання (усно/письмово). Кількість отриманих балів з кожного виду навчальних робіт за різними формами поточного контролю виставляється після кожного контрольного заходу.

По завершенню 3-го семестру – залік.

## 9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання лекційних занять не передбачено. На лекційних заняттях ведеться облік присутності здобувачів для контролю відвідуваності занять.

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконані практичні завдання, опрацювання джерел, командні проєкти, презентації, активність під час дискусій і виконання практичних завдань.

Бали за самостійну роботу враховують: виконання дослідницьких і творчих завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, презентації, активність самостійної пошукової роботи.

Під час модульного контролю передбачені комплексні засоби оцінювання (усно й письмово, під час виконання тестових завдань, дослідницьких і творчих тощо), у тому числі комп'ютерно орієнтовані.

## 10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за результатами поточного (практичні заняття, самостійна робота) та рубіжного (модульного) контролів за десятибальною шкалою – «1», «2», «3», «4» ... «10».

1 бал оцінювання (з заокругленням до цілого числа) відповідає 10 % правильних тверджень у разі усної відповіді, відповідей у тесті, виконаних завдань тощо.

Бали з модульного контролю нараховуються за виконання модульної контрольної роботи.

Відсутність студента на занятті («нб») у розрахунку середнього арифметичного значення (САЗ) приймається як «0».

У кінці семестру обчислюється САЗ всіх отриманих здобувачем вищої освіти оцінок з наступним переведенням його у бали за формулою:

$$\text{БПК} = \text{САЗ} \times k,$$

де БПК – бали з поточного контролю;

САЗ – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок:

k – коефіцієнт для певного виду контролю (практичні заняття, самостійна робота – «3», модульний контроль – «1» для форми підсумкового контролю «екзамен» та «4» для форми підсумкового контролю «залік»).

Результати поточного оцінювання здобувача (за 10-бальною шкалою) виставляються в електронний журнал АСУ БНАУ і автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт.

### Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти

Максимально можлива к-ть балів, якщо форма підсумкового контролю	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Підсумковий контроль	Загальний бал
Залік	30	30	40	-	100
Іспит	30	20	20	30	100

### Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C		
64–74	D	Задовільно	
60–63	E		

35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням

## 11. ПЕРЕЛІК НАОЧНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни використовується система інформаційних ресурсів: дидактичні, програмні, мережа Інтернет, бібліографічні, бібліотечні. Серед них інтернет-ресурси, періодичні видання, наукові праці професорсько-викладацького складу, тези та матеріали наукових конференцій.

### *Засоби унаочнення та взаємодії:*

1. Мультимедійні презентації у програмах Microsoft Office Power Point, Canva.
2. Відеоматеріали з каналу Youtube та публічні відеолекції в записі.
3. Роздавальні матеріали – табличні й схематичні основи, інфографіка тощо.
4. Засоби зворотного зв'язку – інтерактивна дошка Padlet, сайт для інтерактивних презентацій і голосування Mentimeter.
5. В умовах дистанційного навчання – застосунки платформи для відеоконференцій Zoom, Google Meet, освітня платформа BNAU MOODLE, Google Classroom.

### *Необхідне матеріально-технічне забезпечення:*

- аудиторного навчання: дошка аудиторна, мебльоване навчальне приміщення, комп'ютерне обладнання (ПК/ноутбук + мультимедійний проектор), Wi-Fi.
- дистанційного: мережа Інтернет, електронні пристрої, у т.ч. персональні.

## 12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Базова література

1. Братко, Марія Василівна та Сіменик, Євгеній Станіславович та Маляр, Станіслав Анатолійович (2025) *Лідерство як стратегія управління в освіті в умовах кризи та війни: стилі, ролі, ефективні моделі*. Наукові інновації та передові технології, 48 (8). с. 1861-1828.
2. ВИВЧЕННЯ ЛІТЕРАТУРИ ПРО ЛІДЕРСТВО ЯК НОВІТНЯ ОСВІТНЯ ПРАКТИКА. (2025). *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 41(2), 182-197. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v41i2.1815>
3. Гайворонська, І. В., & Алексєнко, Е. С. (2023). КЕРІВНИЦТВО ТА ЛІДЕРСТВО: ПОБУДОВА ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ДЛЯ КЕРІВНИКІВ. *Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління*, 22(2(54)), 46–54. [https://doi.org/10.18524/2413-9998.2023.2\(54\).292312](https://doi.org/10.18524/2413-9998.2023.2(54).292312)
4. Гльоза О. С. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЛІДЕРСТВА ОСВІТНІЙ ДИСКУРС: ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ 52(1-2), 2025. С. 36-47.
5. Демченко К. А. Вплив гендерних стереотипів на кар'єрний розвиток жінок і чоловіків у лідерських ролях : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія» / К. А. Демченко ; ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2025. - 115 с.
6. Деркач А. В. Психологічні чинники професійного зростання керівників організацій : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. А. Паскевська. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 84 с.
7. Дорошенко Ю. В. Розвиток лідерських компетентностей жінок у контексті кар'єрного зростання : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія» / Ю. В. Дорошенко ; ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2025. - 125 с.
8. Карпілянська, М. (2023). Дослідження лідерства в роботах українських науковців. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, 30(4), 84-95. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.8>

### Додаткова література

1. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія управління: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях / З.Р. Кісіль, Д.В. Швець. – Одеса:

Видавництво ОДУВС, 2023. – 208 с.

2. Кривобок К. В. Роль лідерства в контексті розвитку персоналу в глобальному середовищі // К.В. Кривобок, І.О. Кінас, Е.Ш. Омаров // Наукові перспективи: журнал. - 2024. - № 3(45) - С. 545-548.
3. Макарець В.О. ПВНЗ «Європейський університет» ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ КАР'ЄРНИХ ЦІЛЕЙ ПРАЦІВНИКАМИ. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 35 (74) № 6 2024. С. 48-53.
4. Черчик Л. М. Технології самоменеджменту та лідерство: конспект лекцій / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. 2025. 61 с.
5. Шевченко О. В. Лідерство як системоутворюючий чинник ефективного управління у сучасних організаціях : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 053 «Психологія» / О. В. Шевченко ; ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2025. – 122 с.

#### Неформальна освіта:

1. Здорове спілкування <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/healthy-communication/> -
2. Протидія булінгу [https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019\\_T2](https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2)