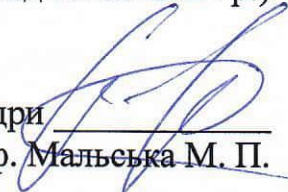


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет географічний
Кафедра туризму

Затверджено
На засіданні кафедри туризму
Географічного факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 30.08. 2024 р.)

Завідувач кафедри 
проф. Мальська М. П.

СИЛАБУС
з навчальної дисципліни «Професійний кар'єрний розвиток у туризмі»,
що викладається в межах ОПП «Туристична діяльність»
другого (магістерського) рівня вищої освіти для здобувачів спеціальності
242 «Туризм і рекреація»

Львів 2024 р.

Назва курсу	Професійний кар'єрний розвиток у туризмі
Адреса викладання курсу	Україна, м. Львів, вул. Дорошенка, 41
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Географічний факультет, кафедра туризму
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	Галузь знань 24 «Сфера обслуговування», 242 «Туризм і рекреація»
Викладачі курсу	Бордун Ореста Юрійовна, к.г.н., доцент, доцент кафедри туризму Мункачій Ірина Зеновіївна, кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму Львівського національного університету імені Івана Франка
Контактна інформація викладачів	e-mail: oresta.bordun@lnu.edu.ua, Веб-сторінка: https://geography.lnu.edu.ua/en/employee/bordun-oresta , e-mail: iryna.munkachii@lnu.edu.ua Веб-сторінка: https://geography.lnu.edu.ua/employee/munkachii-iryna-zenovijivna Адреса: м. Львів, вул. Дорошенка, 41, кім. 4., тел.: (032) 239-46-03
Консультації по курсу відбуваються	Консультації відбуваються в день проведення лекційних та практичних занять. Онлайн консультації на платформі Microsoft Teams. Для погодження часу онлайн консультацій необхідно писати на електронну пошту або телефонувати
Сторінка курсу	https://geography.lnu.edu.ua/academics/master/tourism-master
Інформація про курс	Навчальна дисципліна «Професійний кар'єрний розвиток» є вибірковою дисципліною зі спеціальності 242 «Туризм та рекреація» для освітньої програми магістра, яка викладається у 1 семестрі в обсязі 3 кредита (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Результатом реалізації змісту курсу «Професійний кар'єрний розвиток» є готовність випускників/випускниць до професійного зростання та побудови власної кар'єри. Кар'єрна компетентність є однією з ключових умов ефективної реалізації трудового потенціалу на ринку праці. Вона передбачає здатність індивіда раціонально обирати професію та кар'єрну траєкторію, розставляти пріоритети у виборі кар'єрної стратегії та тактики, долати кар'єрні кризи, визначати свої кар'єрні орієнтації та ефективно «проживати» різні етапи кар'єрного процесу, прогнозувати, діагностувати проблеми та розробляти персональний план розвитку. Ці та інші компетентності формує навчальна дисципліна. В процесі вивчення дисципліни у студентів будуть сформовані також компетентності з організації професійно-кваліфікаційного просування професіоналів і керівників й планування їх трудової кар'єри, формування та підготовки, кадрового резерву організації, проведення в ній конкурсів на зайняття ключових вакантних посад, управління процесами пошуку та розвитку талантів, оцінювання ефективності формування й використання керівників організації.
Мета та цілі курсу	Вирішити життєві виклики в змозі компетентний випускник закладу освіти, який здатний самостійно приймати рішення щодо побудови й реалізації професійної кар'єри, скоригувати за потреби

	<p>цілі та завдання професійного зростання на певному віковому етапі, стійко та впевнено вирішувати проблеми, не зупинятися на невдачах і перешкодах, а розцінювати їх як можливість набуття життєвого досвіду.</p> <p><i>Метою</i> викладання навчальної дисципліни «Професійний кар'єрний розвиток» є формування компетентності здобувача/здобувачки освіти у реалізації власної професійної кар'єри.</p> <p><i>Цілями</i> навчальної дисципліни «Професійний кар'єрний розвиток» є:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виховання у студентів ставлення до себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності; – усвідомлення своєї індивідуальної неповторності, відповідальності та впевненості у досягненні майбутнього професійного успіху; – активізація процесів самопізнання, самооцінки та актуалізація потреби у самовдосконаленні; – формування системи знань студентів про обрану професію, сучасні вимоги соціального середовища до фахівців на ринку праці, стратегію і тактику реалізації визначених напрямів власного кар'єрного зростання у майбутньому; – ознайомлення слухачів із способами і прийомами прийняття обґрунтованих рішень в побудові кар'єри, забезпечення їх практичним досвідом пошуку необхідної інформації для розробки або ж удосконалення стратегії професійного зростання у майбутньому.
<p>Література для вивчення дисципліни</p>	<p style="text-align: center;"><i>Основна література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відділ кар'єрного розвитку та співпраці з бізнесом Львівського національного університету імені Івана Франка. Веб-сайт: http://work.lnu.edu.ua/about/ 2. Дахно І. І. Ділова кар'єра: навчальний посібник / І. І. Дахно. – К. : Центр навчальної літератури, 2011. – 528 с. 1. Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. – 279 с. 2. Лях Т. Л. Професія. Кар'єра. Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с. 3. Москаленко Н. О. Ділова кар'єра. Конспект лекцій для студентів спеціальності 8050109 усіх форм навчання / Н. О. Москаленко. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2005. – 152 с. 4. Назарова Г. В. Управління діловою кар'єрою : навчальний посібник для студентів напряму підготовки «Управління персоналом та економіка праці» усіх форм навчання / Г. В. Назарова, І. П. Отенко, С. В. Мішина та ін. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2013. – 295 с. 5. Саприкіна М. «Планування кар'єри: 6 кроків до успіху». – К. : Видавництво «Юстон», 2017. – 32 с. <p style="text-align: center;"><i>Допоміжна література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балабанова Л. В. Управління персоналом : підручник / Л. В.

	<p>Балабанова. – Центр навчальної літератури. – К. : 2019. – 468 с.</p> <p>2. Дяків О. П., Островерхов В. М. Управління персоналом : навчально-методичний посібник (видання друге, переробл. і доповнено). – Тернопіль : ТНЕУ, 2018. – 288 с.</p> <p>3. Мальська М. П., Бордун О. Ю., Жук І. З. Управління персоналом в туризмі: теорія та практика : навчальний посібник / М. П. Мальська, О. Ю. Бордун, І. З. Жук. – К. : Центр навчальної літератури, 2013. – 232 с.</p> <p>4. Мурашко М. І. Менеджмент персоналу : навчальний посібник. – 3-тє вид., випр. і доп. – К. : Знання, 2008. – 435 с.</p> <p>5. Савченко В. А. Розвиток персоналу : підручник / В. А. Савченко. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : КНЕУ, 2015. – 505 с.</p> <p>6. Шубалий О. М. Управління персоналом : підручник / О. М. Шубалий, Н. Т. Рудь, А. І. Гордійчук, І. В. Шубала, М. І. Дзямуніч, О. В. Потьомкіна, О. В. Середа; за заг. ред. О. М. Шубалого. – Луцьк : ІВВ Луцького НТУ, 2018. – 404 с.</p> <p>7. Хміль Ф. І. Управління персоналом : підручник для студ. вищ. навч. закл. – К.: Академ-видав, 2006. – 487 с.</p> <p>8. Криворучко О. М. Управління персоналом підприємства: навчальний посібник / О. М. Криворучко, Т. О. Водолажська. – Х. : ХНАДУ. – 2016. – 200 с.</p>
Обсяг курсу	32 годин аудиторних занять. З них 16 годин лекцій, 16 семінарських і практичних занять, та 58 годин самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	<p><i>В результаті вивчення ОК студент буде знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • як сформувані кар'єру на підприємстві • маневрувати на ринку праці • тенденції ринку праці • особливості внутрішнього та зовнішнього кар'єрного консалтингу • особливості управління зайнятістю населення. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передбачати та діагностувати кар'єрні проблеми, • оцінювати проблемну ефективність, • розробляти кар'єрний план та план індивідуального розвитку, управляти власним професійним брендом.
Ключові слова	Кар'єра, професійна кар'єра, кар'єра персоналу, професійний кар'єрний розвиток, успішна кар'єра, soft skills, hard skills
Формат курсу	Очний
Теми	Представлено в таблиці *схема курсу «Професійний кар'єрний розвиток у туризмі»
Підсумковий контроль, форма	Залік в другому семестрі
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з нормативних і вибіркових дисциплін, достатніх для сприйняття понятійно-категоріального апарату кар'єрного розвитку.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	<p>Лекції, практичні та семінарські заняття побудовані у формі діалогу зі здобувачами вищої освіти.</p> <p>Лекція, презентація, колаборативне навчання (форми – групові проекти, спільні розробки, тьюторство, навчальні спільноти), проектно-орієнтоване навчання, дискусія.</p> <p>За джерелом передачі та сприймання навчальної інформації – словесні (розповідь, бесіда, дискусія), наочні, практичні; за</p>

	характером пізнавальної діяльності – пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, пошуковий																										
Необхідне обладнання	Передбачається використання мультимедійного обладнання, інтерактивна дошка. Для вивчення курсу достатньо володіти загальнонавчаними програмами такими як Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office Power Point																										
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням: Залік за підсумком навчання в кінці семестру																										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="8">Поточне тестування та самостійна робота</th> <th>Сума</th> </tr> <tr> <th>T1</th> <th>T2</th> <th>T3</th> <th>T4</th> <th>T5</th> <th>T6</th> <th>T7</th> <th>ІНДЗ</th> <th rowspan="2">100</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> <p>T1, T2, T3 ... T12 – теми семінарських і практичних занять.</p>	Поточне тестування та самостійна робота								Сума	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ІНДЗ	100	10	10	10	10	10	10	10	30
Поточне тестування та самостійна робота								Сума																			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ІНДЗ	100																			
10	10	10	10	10	10	10	30																				
	<p>Письмові роботи: реферат, одна контрольна робота на протязі семестру.</p> <p>Академічна доброчесність: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагиату чи обману.</p> <p>Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.</p> <p>Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, можна отримати у бібліотеці Стефаніка та Драгоманова. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагиат; несвочасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>																										
Питання для самоконтролю	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кар'єра як соціально-психологічне явище 2. Основні поняття кар'єри 3. Класифікація кар'єри 4. Підходи до вивчення кар'єри 																										

5. Фактори впливу на розвиток професійної кар'єри
6. Основи професійного кар'єрного розвитку
7. Проблеми професійного кар'єрного розвитку
8. Типи моделей розвитку кар'єри
9. Теорії розвитку кар'єри
10. Концепції розвитку кар'єри
11. Методологічні підходи щодо розвитку професійної кар'єри
12. Кар'єрні орієнтації
13. Організаційні аспекти професійної кар'єри
14. Методи і форми планування кар'єрного розвитку
15. Умови розвитку індивідуальної кар'єри
16. Потенційні можливості як фактор розвитку професійної кар'єри
17. Вибір індивідуального стилю професійної кар'єри
18. Форми психолого-педагогічної підтримки в розвитку професійної кар'єри
19. Суть поняття "soft skills"
20. Суть поняття "hard skills"
21. Суть поняття "networking"
22. Робота, кар'єра, покликання: спільні та відмінні риси
23. Види кар'єри з наукової точки зору
24. Сутність професійної кар'єри
25. Напрями внутрішньоорганізаційної кар'єри
26. Суть успішної кар'єри
27. Етапи трудової кар'єри
28. Цілі кар'єри
29. Стереотипи у професійному кар'єрному розвитку
30. Звички успішних людей
31. SWOT-аналіз особистості
32. Сильні сторони особистості
33. Слабкі сторони особистості
34. Можливості особистості
35. Загрози особистості
36. SMART-методика досягнення кар'єрних цілей
37. Головні переваги смарт цілей
38. Технологія перетворення мрії у ціль
39. Алгоритм "Послідовність прийняття рішення"
40. Методика досягнення цілей за Гайді Грант-Галворсоном
41. Презентація особистості в соціальних мережах
42. Планування кар'єри
43. Кар'єрний план
44. Самопрезентація як інструмент успішної комунікації
45. Вимоги до оформлення резюме
46. Персональний бренд
47. Управління емоціями
48. Саморозвиток
49. Публічний виступ
50. Успішна співбесіда
51. Чек-лист для покоління Z
52. Критичне мислення
53. Конфлікти як ресурс розвитку організації
54. Вектор успіху

	<p>55. Професійний кар'єрний розвиток фахівців сфери готельно-ресторанної справи</p> <p>56. Професійна мобільність майбутніх фахівців сфери готельно-ресторанної справи</p> <p>57. Професійно-особистісні якості бакалаврів готельно-ресторанної справи</p> <p>58. Вимоги до працівника готельно-ресторанної справи</p> <p>59. Етичні норми поведінки працівника готельно-ресторанної справи</p> <p>60. Конкурентоздатність фахівця сфери готельно-ресторанної справи</p>
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

***СХЕМА КУРСУ «ПРОФЕСІЙНИЙ КАР'ЄРНИЙ РОЗВИТОК»**

<i>Тиж. /дата/год</i>	<i>Тема, план</i>	<i>Форма діяльності (заняття)</i>	<i>Література</i>	<i>Завдання</i>	<i>Термін виконання</i>
1.	<p>Тема 1. Розвиток кар'єри особистості як психолого-педагогічна проблема</p> <p>Поняття та види кар'єри. Проблеми щодо розвитку професійної кар'єри фахівців умовах ринкового середовища. Основи динаміки професійного зростання особистості</p>	Лекція	<p>Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. – 279 с.</p> <p>Лях Т. Л. Професія. Кар'єра. Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.</p>		
2.	<p>Розвиток кар'єри особистості як психолого-педагогічна проблема</p>	Семінарське заняття		Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня
3.	<p>Тема 2. Концептуальні засади розвитку кар'єри сучасної особистості</p> <p>Типи моделей розвитку кар'єри. Теорії і концепції розвитку кар'єри особистості.</p>	Лекція	<p>Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. – 279 с.</p>		

	Методологічні підходи щодо розвитку професійної кар'єри		Лях Т. Л. Професія. Кар'єра.		
4.	Концептуальні засади розвитку кар'єри сучасної особистості	Семінарське заняття	Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.	Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня
5.	Тема 3. Теоретичний і практичний аспект поняття кар'єри Кар'єрні орієнтації сучасної особистості. Організаційні аспекти професійної кар'єри. Методи і форми планування кар'єрного розвитку	Лекція	Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. – 279 с. Лях Т. Л. Професія. Кар'єра.		
6.	Теоретичний і практичний аспект поняття кар'єри	Семінарське заняття	Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.	Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня
7.	Тема 4. Психолого-педагогічна підтримка особистості в розвитку професійної кар'єри Умови розвитку індивідуальної кар'єри особистості. Потенційні можливості особистості як фактор розвитку її професійної кар'єри. Вибір індивідуального	Лекція	Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. – 279 с. Лях Т. Л. Професія. Кар'єра.		

	стилю професійної кар'єри особистості. Форми психолого-педагогічної підтримки особистості в розвитку її професійної кар'єри		Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.		
8.	Психолого-педагогічна підтримка особистості в розвитку професійної кар'єри	Семінарське заняття	Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.	Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня
9.	Тема 5. Суть та значення кар'єри у житті людини Суть поняття “soft skills”. Суть поняття “hard skills”. Суть поняття “networking”. Робота, кар'єра, покликання: спільні та відмінні риси. Види кар'єри з наукової точки зору. Сутність професійної кар'єри. Напрями внутрішньоорганізаційної кар'єри. Суть успішної кар'єри. Етапи трудової кар'єри. Цілі кар'єри	Лекція	Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. – 279 с. Лях Т. Л. Професія. Кар'єра. Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.		
10.	Суть та значення кар'єри у житті людини	Семінарське заняття	Саприкіна М. «Планування кар'єри: 6 кроків до успіху». – К. : Видавництво «Юстон», 2017. – 32 с.	Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня
11.	Тема 6. Професійна успішність випускників закладу вищої освіти Стереотипи у професійному кар'єрному розвитку.	Лекція	Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. –		

	Звички успішних людей. SWOT-аналіз особистості. Сильні сторони особистості. Слабкі сторони особистості. Можливості особистості. Загрози особистості		279 с. Лях Т. Л. Професія. Кар'єра. Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.		
12.	Професійна успішність випускників закладу вищої освіти	Семінарське заняття	Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с. Саприкіна М. «Планування кар'єри: 6 кроків до успіху». – К. : Видавництво «Юстон», 2017. – 32 с.	Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня
13.	Тема 7. Технології професійного кар'єрного розвитку SMART-методика досягнення кар'єрних цілей. Головні переваги смарт цілей. Технологія перетворення мрії у ціль. Алгоритм “Послідовність прийняття рішення”. Методика досягнення цілей за Гайді Грант-Галворсоном	Лекція	Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах : монографія / В. Т. Лозовецька. – Київ. – 2015. – 279 с. Саприкіна М. «Планування кар'єри: 6 кроків до успіху». – К. : Видавництво «Юстон», 2017. – 32 с.		
14.	Технології професійного кар'єрного розвитку	Семінарське заняття	Лях Т. Л. Професія. Кар'єра. Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. –	Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня

			К. : Основа- Принт. – 2010. – 132 с.		
15.	Тема 8. Планування кар'єри та професійного розвитку Презентація особистості в соціальних мережах. Планування кар'єри. Кар'єрний план. Підготовка резюме. Підготовка до співбесіди. Перші робочі дні. Постійне навчання	Лекція	Дахно І. І. Ділова кар'єра: навчальний посібник / І. І. Дахно. – К. : Центр навчальної літератури, 2011. – 528 с. Саприкіна М. «Планування кар'єри: 6 кроків до успіху». – К. : Видавництво «Юстон», 2017. – 32 с.		
16.	Планування кар'єри та професійного розвитку	Семінарське заняття	Лях Т. Л. Професія. Кар'єра. Успіх : методичний посібник / Т. Л. Лях., Ю. М. Малієнко, Н. Є. Троценко, Т. П. Цюман, А. М. Шеламкова, за заг. ред. Т. П. Цюман. – К. : Основа-Принт. – 2010. – 132 с.	Підготувати питання до теми. Обговорити доповіді	Протягом поточного тижня