

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри психології  
діяльності в особливих умовах

  
(підпис)

Ліна ПЕРЕЛИГІНА

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ПРАКТИКУМ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ»**

Циклу професійної вибіркової підготовки  
за другим (магістр) рівнем вищої освіти  
галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки"  
спеціальність 053 «Психологія»  
за освітньо-професійною програмою  
«робота з персоналом»

Силабус розроблено згідно робочої програми навчальної дисципліни.

Для здобувачів вищої освіти денної форми навчання

Рекомендовано кафедрою психології діяльності в особливих умовах на:  
2020-2021 навчальний рік                      Протокол від «25» серпня 2020 року № 1

Перезатверджено. Начальник кафедри ПДОУ \_\_\_\_\_ Ліна ПЕРЕЛИГІНА  
(підпис)

2020-2021 навчальний рік                      Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

2020 рік

## Анотація

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «ПРАКТИКУМ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ» спрямовані на формування уявлення про особистісного-професійну кризу та її складові в різних психологічних концепціях, особливості надання допомоги молодим спеціалістам, студентам та студенткам, курсантам та курсанткам в кризових станах. Отримані знання допомагають розвинути практичні вміння, що забезпечують подолання наслідків особистісної та професійної кризи, психологічну та особистісну готовність до виконання професійних обов'язків в психологічній діяльності.

Даний курс передбачає теоретичне і практичне оволодіння слухачами системою знань про основи особистісної та професійної кризи та процедурами нормалізації психологічного стану під впливом різних життєвих обставин.

Курс передбачає розглянути та засвоїти основні психологічні поняття, що сприятимуть високому рівню професійної компетентності в службовій діяльності. Набуті знання також формують особистість майбутнього професіонала.

### 1. Інформація про викладача

Загальна інформація	Скориніна-Погребна Ольга Володимирівна, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету, доктор соціологічних наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 434. Робочий номер телефону – 707-34-74.
E-mail	<0979780197olga@gmail.com>
Наукові інтереси*	
Професійні здібності*	

\* – заповнюється за бажанням НПП.

### 2. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щовівторка з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 434. В разі додаткової потреби

здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

### 3. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

*Пререквізити:* загальна психологія, екстремальна та кризова психологія, психологія поведінки людини в екстремальних ситуаціях, проблеми психологічної реабілітації, психофізіологія, психологія травмуючих ситуацій, психотерапія.

*Постреквізити:* виконання індивідуальних занять, складання іспиту.

### 4. Характеристика навчальної дисципліни

#### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «**Практикум подолання особистісно-професійної кризи**» є отримання курсантами та студентами поглиблених знань, умінь і навиків в області психологічних аспектів самоорганізації особистісного простору відповідно до сучасних наукових уявлень. Придбання таких знань і навиків складає важливу умову для використання на практиці стратегій роботи з організацією власного простору, коректної постанови мети та алгоритму її досягнення.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- озброїти курсантів та студентів знаннями, які дадуть їм можливість використовувати різноманітні стратегії роботи з організацією власного простору;
- допомогти їм у вирішенні проблеми самовизначення;
- розширити та поглибити теоретичні знання курсантів та студентів стосовно технік та прийомів коректної постанови мети та алгоритму її досягнення.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні:

**знати:**

– предмет, завдання і область застосування психології самоорганізації особистісного простору;

– основні поняття і їх взаємозв'язок (самоорганізація, особистісний простір, мета, алгоритми досягнення мети, розподіл часу и делегування повноважень).

– види та структура цілей;

– основні елементи тайм менеджменту як засобу організації часу та простору

**вміти:**

- \* вільно і адекватно використовувати спеціальні терміни;
- \* орієнтуватися в методах самоорганізації особистісного простору;
- \* орієнтуватися в різних стратегіях постанови мети.
- \* відслідковувати особливості прояву особистісних якостей в професійній сфері.

***мати навички:***

- \* подолання неочікуваних життєвих ситуацій;
- \* поведінки на різних етапах досягнення мети;
- \* виявлення особистісних якостей, необхідних для конструктивної організації життя та діяльності;
- \* формулювання мети в контексті різних підходів;
- \* делегування повноважень по організації професійного та особистісного простору адекватно наявній ситуації;
- \* розподілу часу для різних сфер життя.

**Комунікація:** емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості; демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.

**Автономність та відповідальність:** здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій; здійснювати реферування наукових джерел, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки; самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги; демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям; демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**1.4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти:**

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- Цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо
- Здатність розробляти та управляти проєктами.
- Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

- Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
- Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
- Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
- Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
- Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
- Здійснювати практичну і дослідницьку діяльність щодо ефективного вирішення організаційно-психологічних завдань у підрозділах ДСНС України, підприємствах, організаціях, установах.
- Чинити вплив на співробітників та групу в звичайних, особливих і екстремальних умовах діяльності, усвідомлювати та змінювати психологічні стратегії впливу та захисту адекватно ситуації.
- Застосовувати основні методи, прийоми, засоби для виявлення, корекції та профілактики кризових станів особистості яка здійснює професійну діяльність.

#### Програмні результати навчання

- Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
- Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
- Аналізувати специфіку виникнення і протікання кризових тенденцій та їх вплив на особистісне і професійне становлення, правильно підбирати і застосовувати методи, методики і техніки для діагностики криз особистості, запобігати виникненню кризового стану особистості.

#### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Денна форма навчання
Рік підготовки	1-й
Семестр	1-й
Обсяг кредитів ЄКТС	3
Загальна кількість годин	90 год.
Лекції	12
Практичні, семінарські	32

Лабораторні	-
Самостійна робота	46
Вид підсумкового контролю	екзамен

## 5. Календарно-тематичний план викладання дисципліни

Тривалість академічної години в Університеті становить 40 хвилин. Дві академічні години утворюють пару академічних годин, що триває 80 хвилин без перерви.

Тиждень навчання	Тема та її зміст	Вид навчальних занять
<b>1 семестр</b>		
<b>Модульний контроль № 1</b> <i>Життєва криза та можливості її опанування</i>		
1	Тема 1.1. Життєва криза: поняття, концепції та прояви	Лек. – 2 ПЗ. – 2 год. СР – 2 год.
2	Тема 1.2. Типи криз особистості та особливості їх проходження	Лек. – 2 ПЗ. – 2 год. СР – 4 год.
	Тема 1.3. Гендерні відмінності в переживанні кризи	Лек. – 2 ПЗ. – 2 год. СР – 4 год.
3	Тема 1.4. Ставлення людини до кризової ситуації.	Лек. – 2 ПЗ. – 2 год. СР – 4 год.
4	Тема 1.5. Криза ідентичності	Лек. – 2 ПЗ. – 2 год. СР – 4 год.
5	Тема 1.6. Внутрішньоособистісний конфлікт та життєві кризи.	Лек. – 2 ПЗ. – 2 год. СР – 4 год.
6	Тема 1.7. Кризи особистісної автономії.	Лек. – ПЗ. – 2 год. СР – 4 год.
7	Тема 1.8. Психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації	Лек. – ПЗ. – 2 год. СР – 4 год.
Всього за перший модуль		Лек. – 12 ПЗ. – 16 год. СР – 30 год.
<b>Модульний контроль № 2</b> <i>Формування навичок самоорганізації особистісного простору</i>		

8	Тема 2.1. Системний підхід в організації особистісного простору.	Лек. – ПЗ – СР – 2 год.
8-9	Тема 2.2. Основи корекції емоційно-вольової сфери.	Лек. – ПЗ – 4 год. СР – 2 год.
10	Тема 2.3. Цінності як основа життєвого простору.	Лек. – ПЗ – 2 год. СР – 2 год.
11-12	Тема 2.4. Коучинг як система самоорганізації особистості.	Лек. – ПЗ – 4 год. СР – 2 год
13	Тема 2.5. Колесо балансу як система організації простору..	Лек. – ПЗ – 2 год. СР – 2 год
14	Тема 2.6. Я реальне та Я-ідеальне в структурі особистості.	Лек. – ПЗ – 2 год. СР – 2 год
15	Тема 2.7. Навички розподілу часу і делегування повноважень.	Лек. – ПЗ – 2 год. СР – 4 год
Всього		Лек 44 ПЗ-32 год СР-46 год

Примітка: Лек. – лекція; ПЗ – практичне заняття; Сем. – семінарське заняття; МКР – модульна контрольна робота; СР – самостійна робота.

## Список рекомендованої літератури

Базова

1. Бойко Г. В. Психологія переживання втрати роботи як життєвої події / Г. В. Бойко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – № 2 (4) – С. 14–20.
2. Блинова О. Є. Маргінальність: основні наукові підходи до аналізу / О. Є. Блинова // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К. : Гнозис, 2009. – Т. XI. – Ч. 4. – С. 36–44.
3. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини / І. С. Булах // Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Вип. 33. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С. 58–68.
4. Вірна Ж. П. Переживання самотності в умовах втрати роботи / Ж. П. Вірна // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПНУ. – Т. VII. – Вип. 6. – К., 2005. – С. 70–75.
5. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя / Л. О. Гресь // Психологічні перспективи. – 2014. – Вип. 23. – С. 89–99.
6. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 6. – С. 35–44.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
8. Кириченко В. В. Кризи професійної адаптації: суб'єктно-ціннісний підхід до вивчення / В. В. Кириченко // Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Вип. VI (11). – С. 94–101.
9. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – 629 с.
10. Пілецька Л. С. Маргінальність у контексті проблеми соціальної мобільності особистості / Л. С. Пілецька // Зб. наук. праць Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. – Серія : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. – Вип. 16. – Ч. 1. – С. 5–14.
11. Пасічна В. Г. Психологічний аналіз безробіття як соціально-економічного явища / В. Г. Пасічна // Зб. наук. праць К- ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Вип. 34. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С. 406–420.



12. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова та ін. ; заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 588 с.
13. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина» : монографія / за ред. О. М. Кокуна. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 266 с.
14. Рудюк О. В. Нормативна й ненормативна кризова феноменологія професіогенезу особистості / О. В. Рудюк // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 2 – С. 30–36.
23. Сургунд Н. Особистісний вибір у контексті подолання криз професійного розвитку: синергетичний аспект / Н. Сургунд // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С. 109–119.
24. Сыманюк Э. Э. Психология профессионально обусловленных кризисов / Э. Э. Сыманюк. – М. : Изд-во МПСИ, 2004. – 320 с.
15. Титаренко Т. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи / Тетяна Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 128–132
16. Тичина І. М. Професійна переорієнтація випускників вищих навчальних закладів як чинник особистісного самоздійснення : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / І. М. Тичина. – Івано-Франківськ, 2009. – 220 с.

#### Додаткова література

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–85.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
3. Леонова, А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.
4. Чепелева, Н. В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : психол. герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2002. – Т. 2, вип. 2. – С. 3–13.
5. Попіль М. І. Психологічні умови становлення професійної ідентичності майбутніх медсестер / М.І. Попіль, І.М. Галян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: [зб. наук. праць / голов. ред. В.Л. Ортинський]. – Львів: ЛьвДУВС, 2008. – Вип. 1. – С. 130 – 141.
6. Тороп К. С. Професійна ідентичність майбутніх вчителів: психологічні особливості, структура, специфіка формування на етапі навчання у ВНЗ / К.С. Тороп // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології Г.С. Костюка АПН

України. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: „Логос”, 2007. – Том. 7, Вип. 13. – С. 162–169.

7. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг / Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО "МОДЭК", 2004. – 600 с.

## 8. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання з дисципліни «Психотравматологія» здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей.

Оцінювання компетентностей здобувачів здійснюється з використанням трьох шкал:

перша – національна (традиційна) – 4-бальна (чотирибальна);

друга – рейтингова шкала оцінювання – ЄКТС;

третья – накопичувальна шкала – 100-бальна.

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль № 1	Лекції	6	0	12
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття*	8	2	16
	Модульна контрольна робота*	1	10	10
Разом за модуль № 1				38
Модуль № 2	Лекції	0	0	0
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття*	8	4	12
	Модульна контрольна робота*	1	20	20
Разом за модуль № 2				32
Разом за поточний контроль				70
II. Індивідуальна самостійна робота				20
III. екзамен				10
Разом за всі види навчальної роботи				100

\* – обов'язкові види навчального контролю.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів:  
 - поточного контролю роботи здобувача впродовж семестру;  
 - підсумкового контролю успішності.

*Поточний контроль* проводиться на кожному семінарському та практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт.

*Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 2 балів):*

2 бали – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

1 бал – завдання виконане частково, допущені значні помилки.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

*Модульна контрольна робота* є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення останнього семінарського заняття в межах окремого залікового модуля.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з трьох питань. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

*Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольних робіт (оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів):*

20 балів – правильно виконані всі завдання з дотриманням всіх вимог до виконання;

16-12 балів – правильно виконані чотири завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені негрубі орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

12-8 балів – виконані три завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

8-4 бали – виконані два завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

4-1 бал – виконане одне завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

0 балів – відповідь відсутня.

*Індивідуальна самостійна робота* є однією з форм роботи здобувача, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі есе, реферату або презентації.

*Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів (оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів):*

10 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

9 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;

8 балів – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;

7 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;

6 балів – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;

5 балів – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;

4 бали – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;

3 бали – складає від 20% до 39% від загального обсягу;

2 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;

1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10% від загального обсягу;

0 балів – завдання передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння встановлювати міжпредметні та внутрішньопредметні зв'язки, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

*Перелік рекомендованих завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти:*

1. Поняття про кризу.
2. Природа життєвої кризи.
3. Класифікація життєвих криз (Дж. Каплан, Е. Ліндемманн, Р. А. Ахмеров, Ф. Василюк, Е. Еріксон, І. С. Кон, О. А. Донченко, Т. М. Титаренко та ін.).

4. Вікові кризи особистості( Криза юнацького віку. Кризи студентського віку (криза адаптації до умов навчання, криза «середини» навчання, криза випускника, криза відрахування).
5. Кризи ранньої дорослості.
6. Кризи віку дорослості (безперспективності, здоров'я, значущих стосунків, життєвих помилок, нереалізованості, особистісної автономії, самореалізації, спустошеності). Криза середини життя.)
7. Ознаки і типологія криз.
8. Ступені кризи.
9. Критерії та причини кризи.
- 10.Професійні кризи.
- 11.Фази розвитку професійної кризи.
- 12.Типи ставлення особистості до кризи.
- 13.Стадії професійного становлення особистості. Критично-сміслові кризи .
- 14.Ставлення людини до кризової ситуації. Стратегії розв'язання життєвої кризи.
- 15.Криза ідентичності як деструктивний прояв індивідуалізму: соціально-філософський аналіз
- 16.Сутність, структура і класифікація ідентичності особистості.
- 17.Внутрішньоособистісний конфлікт та життєві кризи.
- 18.Надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах.
- 19.Кризи особистісної автономії.
- 20.Психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації.
- 21.Умови професійної стабільності.
- 22.Способи пошуку роботи.
- 23.Системний підхід в організації особистісного простору.
- 24.Основи корекції емоційно-вольової сфери.
- 25.Емоції, що забезпечують проходження в свідомість тих предметів світу, які мають для людини цінність і сенс.
- 26.Цінності як основа життєвого простору.
- 27.Культура як сукупний суспільний продукт історичного розвитку цивілізації. Коучинг як система самоорганізації особистості.
- 28.Система постановки цілей GROW, SMART.
- 29.Колесо балансу як система організації простору.
- 30.Колесо впевненості в собі.
- 31.Я реальне та Я-ідеальне в структурі особистості.
- 32.Колесо балансу в контексті піраміди Маслоу.
- 33.Навички розподілу часу і делегування повноважень.
- 34.Розкрити поняття про професію, спеціальність та посаду.
35. Назвати основні типи самовизначення та їх відмінності.
36. Визначити сутність професії.
37. Порівняти професійне та особистісне самовизначення.
- 38.Розкрити поняття «Груповий психологічний тренінг».

39. Описати переваги психотерапевтичної та психокорекційної роботи в групах.
40. Інтелегентність як орієнтир професійного і особистісного розвитку психолога.
41. Охарактеризувати специфічні риси тренінгів.
42. Описати основні складові моделі фахівця (за А.К. Марковою).
43. Розкрити основні задачі немедичної психотерапії.
44. Розкрити основний метод психологічного консультування.
45. Пояснити феномен психічного вигорання.
46. Проаналізувати зв'язок психологічного консультування та психотерапії.
47. Описати основні напрямки діяльності психологічної служби.
48. Назвати найважливіші риси професійного психолога.
49. Перерахувати види психологічного консультування.
50. Довести необхідність кризи у розвитку психолога.
51. Пояснити значення психології здоров'я.
52. Індивідуальний стиль професійної діяльності психолога.
53. Сутність кризи, етапи та деструкції у професійному становленні психолога.

*Підсумковий контроль* успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі письмового екзамену.

Кожен варіант контрольної роботи складається з трьох завдань-теоретичні питання. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

*Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені (оцінюється від 0 до 10 балів):*

10 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст теоретичного питання;

8-9 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст теоретичного питання. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

5-7 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

1-4 балів – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичного питання та практичних завдань.

*Перелік теоретичних питань для підготовки до екзамену:*

1. Модус трансординарності: особливий вимір людського життя.
2. Життєві події та їх роль у сприйманні людиною світу.
3. Екстремальні та кризові ситуації як прояв трансординарної психологічної реальності.
4. «Стабілізаційна» поведінкова адаптація: зміни форм і алгоритмів поведінки, глобальні зміни поведінки.
5. Реорганізація поведінки: зміни операційного та часового компонентів діяльності.
6. Свобода волі та відповідальність людини
7. Залежність людини від обставин та проблема її перетворення на залежність обставин від волі діяча.
8. Екстремальні та кризові ситуації як каталізатор особистісних якостей та «ускоритель» розвитку взаємовідносин між людьми.
9. Проблема відповідальності за себе та інших людей в екстремальних умовах, проблема прийняття відповідальних рішень.
10. Особистість в масі. Фактори, які впливають на людину в натовпі. Основні форми стихійної поведінки та умови їх виникнення в екстремальних ситуаціях.
11. Масовий страх та тривога. Масова паніка. Етапи та прояви панічних реакцій. Психологічні та соціальні наслідки масової панічної поведінки. Вплив на панічну поведінку.
12. Масова агресія. Варіанти масової агресивної поведінки. Механізми впливу на агресивну масу людей.
13. Стреси та екстремальні впливи в професійній діяльності.
14. Особливості професійної діяльності та професійні ризики.
15. Способи мінімізації стресових впливів.
16. Саморегуляція та самопрограмування як способи підвищення стресової витривалості.
17. Самоорганізація поведінки та стратегія «подолання самого себе» в умовах повсякденності як основа життєстійкості особистості в кризових умовах існування.
18. Вольові якості особистості та їх розвиток. Позитивні якості сильної волі, вольові риси характеру. Вольовий акт, його соціальне значення (морально-етичний аспект).
19. Методи та умови самовиховання та виховання волі.
20. Давні та сучасні способи підвищення психічної стійкості до життєнебезпечних ситуацій. Саморегуляція та самопрограмування особистості.

21. Психофізіологічні основи саморегуляції. Рівні саморегуляції. Методи саморегуляції: аутогенна тренівка, медитація. Когнітивні методи самоподолання наслідків екстремальної ситуації.
22. Людина як суб'єкт власного життя і володар свого майбутнього. Смысл, проблеми та межі розвитку людини у процесі життя.
23. Життєва стратегія та життєтворча активність особистості. Основні етапи життєвого шляху.
24. Відношення людини до складних життєвих обставин: проблема детермінованості та свободи.
25. Основні типи «життєвого світу» людини та особливості переживання кризових обставин життя у людей.
26. Поняття особистісної зрілості. «Зріле» та «незріле» переживання кризи. Основні типи криз, які переживає людина на протязі життя.
27. Нормативні (прогресивні) і ненормативні (регресивні) кризи. Кризи розвитку та біографічні кризи.
28. Ідентичність та її розвиток на протязі життя. Стадії формування ідентичності, протиріччя розвитку людини на кожній з них.
29. Аналіз якості і продуктивності життя у зрілому віці. Біографічні кризи (криза нереалізованості, спустошеності, безперспективності) як відповідь на непродуктивне життя.
30. Особливості вікових криз у людини.
31. Відчуття невдало прожитого життя та неадаптивний процес старіння. Особливості кризи завершення життєвого шляху (самозавершення).
32. Життєва «програма» людини як цілісна семантична модель життєвого шляху, «матриця» його цілей, рішень та настанов.
33. Цільова побудова власного майбутнього як важлива частина життєвої програми особистості. Поняття мотиваційної аперцепції.
34. «Розрив» життєвої програми внаслідок втрати цілей або можливостей їх досягнення. Втрата зв'язку між прошлим, існуючим та майбутнім, його роль у виникненні кризових станів.
35. Людина в умовах соціальної кризи: особливості переживання соціальних протиріч.
36. Соціальні очікування особистості і їх зіткнення з життєвою реальністю. Проблема адекватності сприймання людиною змін соціальної реальності. Специфіка захисних реакцій у період соціальних змін.
37. Смыслові кризи. Смыслоперетворення як основа розвитку людини.
38. Кризова трансформація особистості: внутрішній простір кризи. Перспективи особистісного і духовного зростання.
39. Особливості функціонування Его-системи особистості у період кризи та після неї. Мета-Его та його функції. Реструктуризація системи відносин людини зі світом, оточуючими людьми. Зміна відношення до самого себе.
40. Перспективи особистісного і духовного зростання.



41. Життєві кризи: технології консультивання.
42. Психологія життєвої кризи.
43. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості:
44. Психологічна структура складних життєвих обставин
45. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості
46. Інтелектуально-особистісний потенціал як ресурс саморегуляції суб'єкта
47. Криза та її подолання в енергетичній концепції психіки і психічного
48. Трансформації ідентичності особистості в ракурсі онтогенезу
49. Трансформації ідентичності особистості в ракурсі травматичних життєвих подій
50. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності
51. Соціально-психологічні чинники подолання посттравматичних стресових розладів
52. Копінг-поведінка як особистісний ресурс у кризових ситуаціях життя
53. Психологічні чинники попередження професійних криз
54. Сучасні дослідження професійного стресу
55. Чинники попередження кризи професійної ідентичності
56. Особливості криз професійного становлення майбутнього медичного психолога
57. Поняття про кризу.
58. Природа життєвої кризи.
59. Класифікація життєвих криз (Дж. Каплан, Е. Ліндемманн, Р. А. Ахмеров, Ф. Василюк, Е. Еріксон, І. С. Кон, О. А. Донченко, Т. М. Титаренко та ін.).
60. Вікові кризи особистості ( Криза юнацького віку. Кризи студентського віку (криза адаптації до умов навчання, криза «середини» навчання, криза випускника, криза відрахування).
61. Кризи ранньої дорослості.
62. Кризи віку дорослості (безперспективності, здоров'я, значущих стосунків, життєвих помилок, нереалізованості, особистісної автономії, самореалізації, спустошеності). Криза середини життя.)
63. Ознаки і типологія криз.
64. Ступені кризи.
65. Критерії та причини кризи.
66. Професійні кризи.
67. Фази розвитку професійної кризи.
68. Типи ставлення особистості до кризи.
69. Стадії професійного становлення особистості. Критично-сміслові кризи .
70. Гендерні відмінності кризи (моделі поведінки жінок та чоловіків).
71. Ставлення людини до кризової ситуації. Стратегії розв'язання життєвої кризи.

72. Криза ідентичності як деструктивний прояв індивідуалізму: соціально-філософський аналіз
73. Сутність, структура і класифікація ідентичності особистості.
74. Внутрішньоособистісний конфлікт та життєві кризи.
75. Надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах.
76. Кризи особистісної автономії.
77. Психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації.
78. Умови професійної стабільності.
79. Способи пошуку роботи.
80. Системний підхід в організації особистісного простору.
81. Основи корекції емоційно-вольової сфери.
82. Емоції, що забезпечують проходження в свідомість тих предметів світу, які мають для людини цінність і сенс.
83. Цінності як основа життєвого простору.
84. Культура як сукупний суспільний продукт історичного розвитку цивілізації. Коучинг як система самоорганізації особистості.
85. Система постановки цілей GROW, SMART.
86. Колесо балансу як система організації простору.
87. Колесо впевненості в собі.
88. Я реальне та Я-ідеальне в структурі особистості.
89. Колесо балансу в контексті піраміди Маслоу.
90. Навички розподілу часу і делегування повноважень.
91. Розкрити поняття про професію, спеціальність та посаду.
92. Назвати основні типи самовизначення та їх відмінності.
93. Визначити сутність професії.
94. Порівняти професійне та особистісне самовизначення.
95. Розкрити поняття «Груповий психологічний тренінг».
96. Описати переваги психотерапевтичної та психокорекційної роботи в групах.
97. Інтелігентність як орієнтир професійного і особистісного розвитку психолога.
98. Охарактеризувати специфічні риси тренінгів.
99. Описати основні складові моделі фахівця (за А.К. Марковою) .

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань переводяться у національну шкалу та в рейтингову шкалу ЄКТС згідно з таблицею.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами з навчальної дисципліни

Накопичувальна	Рейтингова	Національна шкала
----------------	------------	-------------------

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

### 9. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.
2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).
3. Сумлінне виконання модульних контрольних робіт на основі самостійного опрацювання теоретичного і практичного курсу дисципліни.
4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

Розробник:  
професор кафедри  
психології діяльності  
в особливих умовах



Ольга СКОРИНІНА-ПОГРЕБНА