

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

## **СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«Основи професійної підтримки життя та кар'єри»**

професійний обов'язковий освітній компонент  
за освітньо-професійними програмами «Екстремальна та кризова психологія»  
підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти  
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою психології  
діяльності в особливих умовах на 2021-  
2022 навчальний рік.

Протокол від «30» \_06\_\_2021 року №  
12

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни  
«Основи професійної підтримки життя та кар'єри»

2021 рік

## Загальна інформація про дисципліну

### Анотація дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи професійної підтримки життя та здоров'я» є однією найскладніших для розуміння галузей психологічної науки, оскільки в ній вивчаються питання екологічної та особистісної безпеки людини в аспекті її життєздатності та кар'єрного зростання. Володіння теоретичними та практичними знаннями із зазначеної дисципліни забезпечує здобувачу вищої освіти орієнтування у методології та методах підтримки професійного благополуччя людини та її професійного довголіття в особливих умовах службової діяльності.

Вивчення особливостей підтримки та збереження психічного здоров'я, кар'єрних домагань та основ екологічного виживання в різних умовах професійної діяльності є важливим компонентом професійної підготовки психолога, що допомагає йому дослідити не тільки ті чи інші явища в відхиленні здоров'я, а й причини їх виникнення, науково обґрунтовано прогнозувати прояви певних закономірностей порушення психічного здоров'я в екстремальних умовах діяльності. Саме тому курс «Основи професійної підтримки життя та кар'єри» є одним із базових у підготовці психологів.

Основний результат, якого мають досягти здобувачі вищої освіти у ході вивчення навчальної дисципліни, є ознайомлення з базовими принципами, теоріями, поняттями розвитку життєздатності фахівця шляхом залучення його до здорового способу життя та ефективного функціонування в ситуаціях екстремальності та професійного зростання. З метою активізації самостійної роботи програма містить семінарсько-практичні заняття, а також перелік завдань для самостійної роботи. Для підсумкового контролю програмою курсу передбачено проведення екзамену.

### Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Балабанова Любов Матвіївна, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету, доктор психологічних наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 434. Робочий номер телефону – 707-34-74.
E-mail	<a href="mailto:balabanova@nuczu.edu.ua">balabanova@nuczu.edu.ua</a>
Наукові інтереси	- психологія здоров'я; - психологія психотравмуючих ситуацій; - психологічна реабілітація; - психокорекція емоційних розладів; - дослідження життєвих ресурсів особистості.
Професійні здібності	- професійні знання і значний досвід роботи в області підтримки, збереження здоров'я особистості та дослідження життєвих ресурсів особистості.

### Час та місце проведення занять з 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 що середи з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 434. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

**Мета** вивчення дисципліни: формування у здобувачів вищої освіти знань про систему наукових методів визначення основ професійної підтримки життя, здоров'я та кар'єри; ознайомлення з базовими принципами теоріями, поняттями життєздатності особистості в різних умовах професійної діяльності; опанування навичками діагностичної, профілактичної та психологічної допомоги в професійному та кар'єрному зростанні особистості.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування Показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
<b>Статус дисципліни</b>	обов'язкова професійна
<b>Рік підготовки</b>	1 курс
<b>Семестр</b>	1
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	3
- кількість модулів	1
- загальна кількість годин	90
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	16
- практичні заняття (годин)	
- семінарські заняття (годин)	28
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсова робота (годин)	
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	46
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	-
- підсумковий контроль	Екзамен

### Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування навчальними

дисциплінами: загальна психологія, екстремальна та кризова психологія, психологія здоров'я, психологія управління персоналом, психодіагностика, психологічне консультування.

### Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньо-професійних програм «Екстремальна та кризова психологія», «Робота з персоналом» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення з добувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПР
Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	ПР 13.
Застосовувати психологічні засоби діагностики та подолання особистісно-професійних криз фахівців, які виконують діяльність в особливих та екстремальних умовах.	ПР 14.
Здійснювати систему заходів, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психічних станів, створення сприятливих умов, необхідних для забезпечення оптимального рівня готовності до професійної діяльності в підрозділах сектору безпеки та оборони України.	ПР 15.
Організовувати процес надання психологічної допомоги персоналу в кризових та екстремальних ситуаціях.	ПР 16.
Досліджувати та вирішувати актуальні психологічні проблеми оптимізації професійної діяльності підрозділів сектору безпеки та оборони України.	ПР 17.

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та спеціальні)	ЗК, СК
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ЗК 1
Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	ЗК4.
Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.	СК7.
Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.	СК10.
Здатність здійснювати практичну і дослідницьку діяль-	СК11.

ності щодо ефективного вирішення завдань за призначенням у підрозділах сектору безпеки та оборони України.	
Здатність застосовувати основні методи, прийоми, засоби для виявлення, корекції та профілактики кризових станів особистості, яка здійснює професійну діяльність в особливих умовах.	СК 13

### Програма навчальної дисципліни

#### Теми навчальної дисципліни:

#### МОДУЛЬ 1. Базові засади професійної підтримки життя та кар'єри.

Тема 1.1. Предмет, об'єкт, концептуальні засади та основні завдання професійної підтримки життя та кар'єри особистості.

Тема 1.2. Теоретико-методологічні основи вивчення життєздатності людини в сучасній психології.

Тема 1.3. Основні підходи до підтримки та зміцнення здоров'я фахівців екстремального профілю діяльності. Екологічне виживання та принципи надання невідкладної допомоги.

Тема 1.5. Життєві кризи особистості та методи їх попередження і подолання.

Тема 1.6. Основи комунікативної взаємодії в соціально-професійному середовищі екстремальних видів діяльності.

Тема 1.7. Професійне та особистісне самовизначення в кар'єрному зростанні фахівця екстремального профілю діяльності.

#### Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма навчання					
	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота
<b>1 - й семестр</b>						
<b>Модуль 1.</b>						
<b>Тема 1.1.</b>	10	2	4		6	
<b>Тема 1.2.</b>	12	2	4		6	
<b>Тема 1.3.</b>	22	4	4		8	
<b>Тема 1.4.</b>	18	2	4		6	
<b>Тема 1.5.</b>	26	2	4		6	
<b>Тема 1.6.</b>	20	2	4		8	
<b>Тема 1.7.</b>	12	2	4		6	модульна контрольна робота
<b>Разом за модулем 1</b>	90	16	28		46	

### Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Сутність, мета, завдання основ професійної підтримки життя і карєри	2
2.	Концептуальні підходи до вивчення основ професійного виживання та кар'єрного зростання в умовах екстремальності	2
3.	Життєздатність особистості, її складові та методи оцінки	2
4.	Професійна життєздатність та основні підходи до її вивчення та підтримки	2
5.	Роль розуміння інформаційно-енергетичної природи людини в підтримці та збереженні її життєздатності.	
6.	Діагностика і оцінка фізичного, психічного, психологічного та професійного здоров'я фахівця екстремального профілю діяльності.	2
7.	Психологія професійного здоров'я. Стрес в професійній діяльності та професійне вигорання.	2
8.	Методи надання психологічної допомоги персоналу в складних ситуаціях професійної діяльності.	2
9.	Ресурсність особистості, природні засоби рекреації та відновлення з метою підвищення життєздатності людини.	2
10.	Особистісні, професійні та життєві кризи особистості та засоби їх подолання.	2
11.	Основи виживання людини в умовах урбанізації, складних природних умовах, техногенних катастроф.	2
12.	Принципи надання невідкладної допомоги для збереження життя та здоров'я людини	2
13.	Навички комунікації в природних та складних соціально-психологічних ситуаціях.	2
14	Кар'єрні домагання особистості та шляхи їх реалізації	2
	Разом	28

### Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

1. Особливості професійної життєздатності працівників ДСНС.
2. Підходи до визначення професійної життєздатності людини.
3. Ресурсність особистості та її психологічні детермінанти.
4. Спосіб життя та його складові.
5. Вплив способу життя на професійний та кар'єрний розвиток фахівця.
6. Суб'єктивна і об'єктивна оцінка загального та професійного здоров'я.

7. Закономірності фізичних навантажень та загартовувань для розвитку професійного довголіття.
8. Психодієтика та її роль в зміцненні функціональних резервів людини
9. Роль особистісних властивостей при виборі стратегій поведінки в умовах стресу.
10. Особливості емоційного стану працівників ДСНС при виконанні службових обов'язків.
11. Вплив особистісних якостей на процес прийняття рішень особистістю в напружених умовах діяльності.
12. Професійне самовизначення та кар'єрні орієнтації фахівців ризиконебезпечних професій.
13. Критерії успішності професійної адаптації до умов діяльності в особливих умовах.
14. Основи екологічного виживання в надзвичайних умовах.
15. Професії, в яких стрес найбільш частий. Шкала соціального стресу.
16. Прояви стресу на поведінковому рівні в звичних умовах професійної діяльності та в умовах екстремальності.
17. Психофізіологічні реакції в умовах стресу.
18. Відновлювані методи та засоби в пост-стресовий період.
19. Світовий досвід реабілітації фахівців після перебування в умовах екстремальності.
20. Основні концепції психічної та психологічної реабілітації.
21. Природні методи оздоровлення людини.
22. Підходи до оздоровлення організму людини шляхом загартовування, здорового харчування, рухового режиму та екології мислення.
23. Психологічні механізми емоційної стійкості людини
24. Саногенна рефлексія персоналу ДСНС.
25. Комплекс методик для діагностики психофізичного стану людини.
26. Концептуальні засади розвитку кар'єри.
27. Комунікативні технології в практичній діяльності працівників ризиконебезпечних професій.

### **Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти**

#### **Засоби оцінювання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: екзамен, реферати, есе, презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою - ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

### **Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної**

### дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, використовується НУЦЗ України	Що в рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
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	

### Критерії оцінювання

#### Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, практичних ситуацій, контрольної роботи тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену.

#### Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Види навчальних занять	Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
<b>I. Поточний контроль</b>			
Модуль 1	Лекції	8	-
	семінарські заняття	14	4
	практичні заняття*		
	модульний контроль*		10
Разом за модуль 1			66
Індивідуальна самостійна робота			10
Разом за поточний контроль			76
Екзамен			24

\* – види навчальних занять та контрольні заходи для обов'язкового виконання.

#### Поточний контроль



Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському занятті:

4 бали – здобувач вільно володіє усім навчальним матеріалом, орієнтуються в темі та аргументовано висловлює свої думки, наводить приклади;

3 бали – здобувач орієнтується в обговорюваній тематиці, наводить приклади та висловлює свої думки;

2 бал – здобувач частково володіє матеріалом та може окреслити лише деякі проблеми теми;

0-1 балів – здобувач не знає відповіді на поставлені питання або поверхово розкрив лише окремі положення при цьому допустив суттєві помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, логіка повідомлення, культура мови, емоційність та переконаність, використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні модульних контрольних робіт:

10 балів – вірно дані відповіді на чотири питання з дотриманням всіх вимог до виконання;

8 балів – в цілому розкриті три питання, але недостатньо обґрунтуванні відповіді, допущені незначні помилки;

5 балів – дані відповіді на два питання;

3 балів – дані відповіді на одне питання

0 балів – відповідь відсутня.

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. У відповіді на поставленні питання здобувачі вищої освіти повинні відобразити володіння навчальним матеріалом, зокрема, вміння 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, проявляючи особисту позицію щодо них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

## Модуль 1

1. ОППЖ як навчальна дисципліна, її предмет, завдання та основні підходи до вивчення.

2. Поняття про життєздатність людини та аспекти її вивчення.

3. Структурно -компонентний аналіз життєздатності особистості.

4. Фактори мотивації здорового способу життя для професійного

довголіття.

5. Принципи забезпечення здоров'я особистості. Рівні психічного здоров'я.

6. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.

7. Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу в аспекті кар'єрних домагань.

8. Фундаментальні потреби людини: потреби нижчих і вищих рівнів.

9. Способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації в професійній діяльності.

10. Характеристики самоактуалізованої особистості.

11. Теорія пошуку сенсу життя Ст. Франкла

12. Особливості уявлень молоді про здоров'я і ідеал здорової людини.

13. Принципи і прийоми психічного оздоровлення особистості

14. Інформаційно- енергетична будова людини.

16. Свідомість та її сутність з точки зору квантової фізики.

17. Роль самоконтролю у психологічному забезпеченні здоров'я.

18. Принципи самоорганізації живого.

19. Механізм компенсації у забезпеченні надійності людини.

20. Саморегуляція стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.

21. Життєва стійкість і психічне здоров'я.

22. Психогігієна і збереження здоров'я людини в умовах службової діяльності.

23. Концептуальні засади розвитку кар'єри.

24. Кар'єрні домагання на різних етапах професійного розвитку.

24. Ефективна комунікація в підтримці сприятливих умов діяльності.

25. Комунікативні технології в професійній діяльності рятувальника.

26. Ресурсність особистості в подоланні несприятливих умов діяльності.

27. Людський капітал та його характеристика і складові.

28. Стратегії поведінки в подоланні кризових протиріч в професійному та життєвому просторі.

29. Організаційний рівень досліджень професійної життєздатності.

30. Життєздатність і професійне благополуччя особистості

31. Життєздатність професійної групи в умовах екстремальності.

32. Основні індикатори життєздатності команди, бо групи.

33. Лідерство (resilient leadership) в сучасних організаціях.

34. Кар'єрна життєздатність як здатність адаптуватися до змін і справлятися з професійно-важкими ситуаціями.

35. Види життєвих криз особистості з та стратегії їх подолання.

36. Принципи надання невідкладної допомоги в умовах екстремальності.

37. Перша домедична допомога при опіках, обмороженнях, враженнях струмом, втраті свідомості.

38. Основи екологічного виживання в складних умовах життєвого

існування.

- 39.Методи та засоби відновлення після стресових навантажень.
- 40.Психодієтика як засіб збереження та підтримки здоров'я.
- 41.Психоемоційна гігієна в попередженні стресових розладів.
- 42.Методи саморегуляції для збереження працездатності та здоров'я.
- 43.Засоби мотивації до слідування здоровому способу життя.
- 44.Стратегії поведінки при стресі. Копінг-поведінка, типи і стратегії. Стили поведінки.
45. Методи психологічної допомоги персоналу в складних ситуаціях професійної діяльності.

Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

- 10 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;
- 8 балів – робота виконана майже на 90% від загального обсягу;
- 6 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 89% від загального обсягу;
- 5 бали – здобувач виконав лише від 70% до 79% від загального обсягу;
- 4 бали – обсяг виконаної роботи становить від 50% до 69% від загального обсягу;
- 3 бали – виконана частина роботи складає від 40% до 49% від загального обсягу;
- 2 бали – складає від 20% до 39% від загального обсягу;
- 1 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 19% від загального обсягу;
- 0 бал – в цілому обсяг виконаних завдань передбачене на індивідуальну самостійну роботу складає менше 10% від загального обсягу.

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 з нижченаведеного переліку або індивідуальну темою погоджену з викладачем та самостійно виконати поглиблене дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі есе, реферату або презентації.

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.

#### **Підсумковий контроль ( екзамен)**

Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені:

- 24 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст питань;

22-23 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст поставлених питань. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

20-18 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

15-12 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкритий зміст питань та завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

6- 1 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 питань.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі усного диференційного заліку.

Перелік питань для підготовки до екзамену:

1. Предмет, об'єкт і основні завдання основ професійної підтримки життя та кар'єри.

3. Життєздатність особисті і її значення для професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій.

5. Структурно -компонентний аналіз життєздатності особистості.

6.Фактори соціального середовища, які впливають на здоров'язберігаючу поведінку.

7. Професійна життєздатність та її структурна характеристика.

8. Інформаційно-енергетична природа людини і її значення для підтримки здоров'я і комунікації.

9. Природні фактори в підтримці професійного довголіття фахівця

10. Психологічне здоров'я людини і його значення в професійному та кар'єрному зростанні особистості.

11. Психічне здоров'я людини, критерії його визначення та підтримки.

12. Основні фактори способу життя і чим обумовлений спосіб життя.

13. Характеристика якості життя та стилю життя.

14. Здоровий спосіб життя і його складові.

15. Способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації в професійній діяльності.

16. Роль самоконтролю у психологічному забезпеченні здоров'я.

18. Методи психологічної допомоги в складних ситуаціях професійної діяльності..

19. Саморегуляція стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.

21. Життєва стійкість і психічне здоров'я.

22. Заходи профілактики синдрому вигорання в професійному середовищі.

23. Міжособистісна та комунікативна взаємодія і здоров'я.

24. Стратегії поведінки при стресі.
25. Визначити типи і стратегії копінг-поведінки та стилів поведінки людини в умовах екстремальності.
26. Екологія харчування, психодієтичний підхід до збереження психічного здоров'я.
27. Кар'єрні домагання на різних етапах професійного розвитку.
28. Ефективна комунікація в підтримці сприятливих умов діяльності.
29. Комунікативні технології в професійній діяльності рятувальника.
30. Ресурсність особистості в подоланні несприятливих умов діяльності.
31. Людський капітал та його характеристика і складові.
32. Стратегії поведінки в подоланні кризових протиріч в професійному та життєвому просторі.
33. Організаційний рівень досліджень професійної життєздатності.
34. Життєздатність і професійне благополуччя особистості
35. Життєздатність професійної групи в умовах екстремальності.
36. Основні індикатори життєздатності команди, бо групи.
37. Лідерство (resilient leadership) в сучасних організаціях.
38. Кар'єрна життєздатність як здатність адаптуватися до змін і справлятися з професійно-важкими ситуаціями.
39. Види життєвих криз особистості з та стратегії їх подолання.
40. Принципи надання невідкладної допомоги в умовах екстремальності.
42. Основи екологічного виживання в складних умовах життєвого існування.
43. Методи та засоби відновлення після стресових навантажень.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Література**

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
3. Савчин М. В. Духовний потенціал людини / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Вид-во —Плай|| Прикарпатського ун-ту, 2001. – 203 с.
4. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я у Україні: Довідник МОЗ України. – Київ, 2006. – С. 64.
5. Балабанова Л. М. Соціально-психологічні проблеми нормативної поведінки працівників ОВС та причини її порушень / Л. М. Балабанова, І. В. Жданова // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2011. – Вип. 9. – С. 22–28.


6. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: [монографія] / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ “Вежа”; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
7. Галян І. М. Психодіагностика: [навч. посіб. ] / І. М. Галян. – К. : Академвидав, 2009. – 463 с.
8. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості / І. А. Гуляс // Психологічні перспективи. – 2011. – Випуск 17. – С. 83–92.
9. Домедична допомога на місці події. Практичний посібник \за ред. П.Б.Волянського. – Херсон: Вид.дім « Гельветика», 2020, 224 с.  
<https://www.dsns.gov.ua/files/2020>
- 10.Дороніна М. С. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку // Економіка і управління. – 2016. – № 4. – С. 7–12.
- 11.Завадський Й. С. Менеджмент : підручник у 3 т. / Й. С. Завадський. – Київ : Вид-во Європ. Ун-ту, 2002. – Т. 1. – 537 с.
- 12.Зеер Э. Ф. Профессиональное становление личности / Э. Ф. Зеер. – М. : 2005. – 329 с
- 13.Ірхін Ю. Б. Психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів: [навчальний посібник] / Ю. Б. Ірхін. – К. : РВЦ КНУВС, ДП “Друкарня МВС”, 2007. – 108 с.
- 14.Калашнікова С. А. Освітня парадигма професіоналізації управ-ління на засадах лідерства : монографія / С. А. Калашнікова. – Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. – 380 с.
- 15.Карамушка Л. М., Фелькель Т.Г. Лідерство в організації: аналіз основних під-ходів та важливість їх застосування в організаціях системи вищої освіти // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 2. – С. 52–60.
- 16.Кокун О. М. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. – 433 с.
- 17.Кудерміна О. І. Психологічні особливості “віддалених” цілей майбутніх працівників правоохоронних органів / О. І. Кудерміна // “Юридична психологія та педагогіка”. – 2010. – №1(7). – С. 173–184.
- 18.Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : 19.00.09 “Психологія діяльності в особливих умовах” / В. О. Лефтеров; Університет цивільного захисту України. – Х., 2008. – 37 с.
- 19.Лепіхова Л. А. Особистісна зрілість як чинник реалістичності життєвих завдань та домагань / Л. А. Лепіхова // Наук. студії із соц. та політ. психол.: Зб. статей. – Вип. 16 (19). – К.: Міленіум, 2007. – С. 240–247.
- 20.Максименко С. Д. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко // Проблеми сучасної психології:

- Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 5. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. – С. 3–13.
21. Мілорадова Н.Е., Попова Г.В. Особливості саморегуляції психічних станів працівників ОВС / Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – Вип. 7. – С. 379–388.
22. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): [монографія] / Л. І. Мороз. – Івано-Франківськ : ЗАТ “Надвірнянська друкарня”, 2007. 312 с.
23. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: [монографія] / В. І. Осьодло. – К. : ПП “Золоті ворота”, 2012. – 463 с.
24. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи / Т. М. Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 128–145.
25. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу / Титаренко Т.М. Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2009. – 64 с.
26. Черемних К. О. Життєві домагання як чинник професійного самоздійснення особистості / К. О. Черемних // Наукові студії із соціальної та політичної психології – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 13 (16). – С. 33–42

### Інформаційні ресурси

1. Національна Бібліотека України Ім. В.І Вернадського  
[Http://www.N=nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)
2. Тайм-менеджмент: 20 корисних програм та мобільних додатків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://melni.me/tajm-menedzhment-20-korysnyh-sajtiv-ta-mobilnyh-dodatki>.
3. Офіційний сайт навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ. Режим доступу: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/>
4. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського [www.dnpb.gov.ua/](http://www.dnpb.gov.ua/)
5. Бібліотека українських підручників <http://pidruchniki.ws/>

Розробниця силабусу:  
д. психол. н, професор

A handwritten signature in red ink, appearing to be 'Любов Балабанова', written on a light yellow background.

Любов БАЛАБАНОВА