

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

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПРАКТИКУМ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ**

професійний обов'язковий освітній компонент  
за освітньо-професійними програмами «Робота з персоналом»  
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 червня 2021 р. № 12

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни «ПРАКТИКУМ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ»

2021 рік

## Загальна інформація про дисципліну

### Анотація

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «ПРАКТИКУМ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ» спрямовані на формування уявлення про особистісно-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.

### Інформація про науково-педагогічного працівника

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	Кризові стани особистості, особистісне зростання, сімейні та корпоративні конфлікти, соціально-психологічний клімат в організаціях, емоційна сфера особистості, стресові стан, психосоматика, самоорганізація життєвого простору, тайм-менеджмент, самооцінки, гендерна психологія та гендерні конфлікти.
Професійні здібності	Професійні знання та значний досвід роботи у психологічному консультуванні, психотерапії у гештальт-напрямку, сімейному консультуванні, дитячому консультуванні, а також досвід тренерської діяльності в різноманітних сферах особистості.

<p>Наукова діяльність за освітнім компонентом</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скориніна-Погребна О.В. Тілесні відчуття як показник емоційного стану. Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика». Харків : ТОВ Рейтинг", 2019. С. 84-86</li> <li>2. О. В. Скориніна-Погребна, І. М. Ушакова, І. С. Чанкова. Вектори корекції прийняття власного тіла у жінок, які працюють у ДСНС. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології» № 1, Т. 1. Запорозжє, 2019. С. 95-99.</li> <li>3. Скориніна-Погребна О.В., Андрєєва Є.А. Проблеми у соціальній адаптації українських ветеранів //Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 554 – 561.</li> <li>4. Скориніна-Погребна О.В. Психологічні особливості жінок із невротичною поведінкою в кризовий період суспільства. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, НУГЗУ, 2018. – Вип. 18. – С. 218-226.</li> <li>5. Скориніна-Погребна О.В., Домненко А.С. Психологічний стан рятувальників та спортсменів після фізичної травми. Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 249 – 256</li> <li>6. Скориніна-Погребна О.В., Чуєшкова В.Д. Способи розв'язання корпоративних конфліктів та емоційного напруження. Сборник публикаций мультидисциплинарного научного журнала «Архивариус». К. : мультидисциплинарный научный журнал «Архивариус», 2019. С. 57 - 61</li> </ol>
---	--

### 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.

**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.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти заочна
<b>Статус дисципліни</b>	Професійна вибіркова
<b>Рік підготовки</b>	2-й курс
<b>Семестр</b>	1-й
<b>Обсяг дисципліни</b>	
- в кредитах ЄКТС	3
- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	90 год.
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
Лекції	10
Практичні, семінарські	2
Лабораторні	-
Самостійна робота	78
Вид підсумкового контролю	екзамен

### Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування навчальними дисциплінами: загальна психологія, екстремальна та кризова психологія, психологія поведінки людини в екстремальних ситуаціях, проблеми психологічної реабілітації, психофізіологія, психологія травмуючих ситуацій, психотерапія.

### Результати навчання та компетентності з дисципліни

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

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПРН
- Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно	ПР1.

важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	
- Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.	ПР4.
- Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	ПР5.
<b>Дисциплінарні результати навчання</b>	
- Вирішувати фахові завдання в організаційно - управлінській сфері у підрозділах ДСНС України, підприємствах, організаціях, установах.	ФРН 12.
- Застосовувати ефективні тактики, методи та механізми впливу, усвідомлювати власні маніпулятивні стратегії, протистояти впливу та використовувати захисні механізми.	ФРН 13.
- Організовувати заходи спрямовані на охорону психічного здоров'я персоналу, створення сприятливих психологічних, соціально-психологічних, психолого-педагогічних умов для психічного розвитку фахівців.	ФРН 15.

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:
  1. Здатність застосовувати знання з типології життєвих криз для вирішення особистісних проблем;
  2. Здатність виявляти проблеми особистості в контексті онтогенетичного розвитку та проходження вікових криз;
  3. Здатність виявляти та вирішувати проблеми в контексті самоорганізації особистісного простору.

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **Теми навчальної дисципліни:**

#### **МОДУЛЬ 1. Життєва криза та можливості її опанування**

##### **Тема 1.1. Життєва криза: поняття, концепції та прояви.**

Поняття про кризу. Природа життєвої кризи. 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.). Вікові кризи особистості (Криза юнацького віку. Кризи студентського віку (криза адаптації до умов навчання, криза «середини» навчання, криза випускника, криза відрахування). Кризи ранньої дорослості. Кризи віку дорослості (безперспективності, здоров'я, значущих стосунків, життєвих помилок, нереалізованості, особистісної автономії, самореалізації, спустошеності). Криза середини життя.)

##### **Тема 1.2. Типи криз особистості та особливості їх проходження.**

Ознаки і типологія криз. Ступені кризи. Критерії та причини кризи. Професійні кризи. Фази розвитку професійної кризи. Типи ставлення особистості до кризи. Стадії професійного становлення особистості. Критично-сміслові кризи .

Тема 1.3. Гендерні відмінності в переживанні кризи.

Гендерні відмінності в переживанні кризи (моделі поведінки жінок та чоловіків в проживанні складних життєвих ситуацій).

Тема 1.4. Ставлення людини до кризової ситуації. Ставлення людини до кризової ситуації. Стратегії розв'язання життєвої кризи.

Тема 1.5. Криза ідентичності.

Криза ідентичності як деструктивний прояв індивідуалізму: соціально-філософський аналіз Сутність, структура і класифікація ідентичності особистості.

Тема 1.6. Внутрішньоособистісний конфлікт та життєві кризи. Внутрішньоособистісний конфлікт та життєві кризи. Надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах.

Тема 1.7. Кризи особистісної автономії.

Кризи, пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної автономії чи свободи. Зазвичай, такий стан виникає у ситуації, коли людина потрапляє у повну залежність від інших людей чи обставин, які вона не в стані змінити. Подібні кризи також виникають у осіб, позбавлених волі (у в'язниці, полоні, рабстві) та при тривалому примусовому перебуванні в колективі із жорсткими обов'язками, обмеженнями (армійська служба, проживання в гуртожитках, інтернатах, перебування на стаціонарному лікуванні). Криза, пов'язана з виконанням нової небажаної і обтяжливої ролі у міжособистісному спілкуванні, призводить до формування стійких невротичних та психопатичних реакцій.

Тема 1.8. Психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації.

Психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації. Умови професійної стабільності. Способи пошуку роботи.

## МОДУЛЬ 2.

Тема 2.1. Системний підхід в організації особистісного простору.

основи **системного підходу** до проблеми соціалізації **особистості** в умовах сучасних умовах розвитку суспільства. Первинна та вторинна соціалізація. Приписаний та досягнутий статус. Структура особистості та особливості розвитку її складових. Розмаїття проблем, обставин, що викликають багатовекторні труднощі, неповторність **особистості** кожного клієнта

Тема 2.2. Основи корекції емоційно-вольової сфери.

Карта емоцій, позитивні, негативні та нейтральні емоції. Особливості прояву емоцій в життєдіяльності особистості. Навички прояву емоцій в комунікативному просторі. Трикутник Карпмана.

Тема 2.3. Цінності як основа життєвого простору.

Інструментальні та термінальні цінності. Співвідношення цінностей в родинній та професійній комунікації. Засоби реалізації цінностей в житті людини. сценарії та антисценарії в формуванні ціннісних орієнтацій особистості. Культура як сукупний суспільний продукт історичного розвитку цивілізації.

Тема 2.4. Коучинг як система самоорганізації особистості.

Мета та задачі в житті особистості. Класифікація цілей в житті людини. Система постановки цілей GROW, SMART.

Тема 2.5. Колесо балансу як система організації простору.

Колесо балансу як система організації простору. Колесо впевненості в собі. Колесо балансу в контексті піраміди Маслоу.

Тема 2.6. Я реальне та Я-ідеальне в структурі особистості.

Тема 2.7. Навички розподілу часу і делегування повноважень.

Формування режиму життя. Тайм-менеджмент. Квадрат Декарта в здійсненні вибору. Навички розподілу справ, делегування повноважень в професійному та особистісному житті.

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

Назви модулів і тем	Форма здобуття освіти (очна (денна) або заочна (дистанційна))					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>3- й семестр</b>						
<b>Модуль 1</b>						
Тема 1.1	2				2	
Тема 1.2	6	2			4	
Тема 1.3	4				4	
Тема 1.4	4				4	
Тема 1.5	6	2			4	
Тема 1.6	6	2			4	
Тема 1.7	4				4	
Тема 1.8	6		-		4	
Разом за модулем 1	36	6	-		30	
<b>3- й семестр</b>						
<b>Модуль 2</b>						
Тема 2.1	2	2			4	
Тема 2.2	10	2			8	
Тема 2.3	6				6	
Тема 2.4	8		2		8	
Тема 2.5	6				6	

<b>Тема 2.6</b>	8				8	
<b>Тема 2.7</b>	8				8	
<b>Разом за модулем 2</b>	54	4	2		48	

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль 2. Формування навичок самоорганізації особистісного простору</b>		
1	Коучинг як система самоорганізації особистості.	2
	Разом	2

### Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

#### Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: дві модульні контрольні роботи, екзамен, доповіді на практичні заняття, 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, що використовується в НУЦЗ України	За 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

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*	5	4	20
	семінарські заняття	-		
	практичні заняття*	-	-	
Разом за модуль 1				20
Модуль 2	лекції			
	семінарські заняття			
	практичні заняття	1	6	6
Разом за модуль 2				6
<b>Контрольна робота</b>				50
<b>Підсумковий контроль (екзамен)</b>				24
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

\*нарахування балів здійснюється за активну участь у дискусійних питаннях

**Поточний контроль**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті:

6-5 бали – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. Граматично і стилістично без помилок оформлений звіт;

4-3 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні граматичні чи стилістичні помилки;

2-1 бала – завдання виконане частково, у звіті допущені незначні помилки.

0 балів – завдання не виконане або у звіті допущені значні помилки.

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

### **Контрольна робота для студентів заочної форми навчання (50 балів)**

Контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через самостійну роботу студентів.

Кожен варіант контрольної роботи складається з двох питань та одного практичного завдання (створення презентації за одним із теоретичних 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.

### **Варіанти контрольної роботи**

#### **Варіант № 1**

1. Життєві події та їх роль у сприйманні людиною світу.
2. Охарактеризувати специфічні риси тренінгів.
3. Переживання, пов'язані із професійною реалізацією особистості.

#### **Варіант № 2**

1. Реорганізація поведінки: зміни операційного та часового компонентів діяльності.
2. Свобода волі та відповідальність людини
3. Залежність людини від обставин та проблема її перетворення на залежність обставин від волі діяча.

#### **Варіант № 3**

1. Стабілізаційна поведінкова адаптація: зміни форм і алгоритмів поведінки, глобальні зміни поведінки.
2. Описати основні складові моделі фахівця (за А.К. Марковою) .
3. Стреси та екстремальні впливи в професійній діяльності.

#### **Варіант № 4**

1. Способи мінімізації стресових впливів.
2. Описати етапи професійного розвитку особистості.

### 3. Вправа «Мій професійний герб та моє професійне кредо»

#### **Варіант № 5**

1. Психофізіологічні основи саморегуляції. Рівні саморегуляції. Методи саморегуляції: аутогенна тренівровка, медитація. Когнітивні методи самоподолання наслідків екстремальної ситуації.
2. Людина як суб'єкт власного життя і володар свого майбутнього. Смысл, проблеми та межі розвитку людини у процесі життя.
3. Життєва стратегія та життєтворча активність особистості. Основні етапи життєвого

#### **Варіант № 6**

1. Поняття особистісної зрілості. «Зріле» та «незріле» переживання кризи. Основні типи криз, які переживає людина на протязі життя.
2. Нормативні (прогресивні) і ненормативні (регресивні) кризи. Кризи розвитку та біографічні кризи.
3. Ідентичність та її розвиток на протязі життя. Стадії формування ідентичності, протиріччя розвитку людини на кожній з них.

#### **Варіант № 7**

1. Основні типи «життєвого світу» людини та особливості переживання кризових обставин життя у людей.
2. Мотиви. Інтереси. Цінності. Установки в структурі особистості
3. Цільова побудова власного майбутнього як важлива частина життєвої програми особистості. Поняття мотиваційної аперцепції.

#### **Варіант № 8**

1. Особливості вікових криз у людини.
2. Відчуття невдало прожитого життя та неадаптивний процес старіння. Особливості кризи завершення життєвого шляху (самозавершення).
3. Життєва «програма» людини як цілісна семантична модель життєвого шляху, «матриця» його цілей, рішень та настанов.

#### **Варіант № 9**

1. Смыслові кризи. Смыслоперетворення як основа розвитку людини.
2. Шляхи професійного удосконалення особистості.
3. Образ Я та його різновидності.

#### **Варіант № 10**

1. Соціальні очікування особистості і їх зіткнення з життєвою реальністю
2. Методи та умови самовиховання та виховання волі.
3. Основні сфери особистості.

### **Варіант № 11**

1. Характеристика поняття «криза». Види кризи.
2. Індивідуальний стиль професійної діяльності.
3. Сутність поняття самооцінки та її дослідження..

### **Варіант № 12**

1. Сутність кризи, етапи та деструкції у професійному становленні психолога
2. Розрив» життєвої програми внаслідок втрати цілей або можливостей їх досягнення.
3. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

### **Варіант № 13**

1. Назвати основні типи самовизначення та їх відмінності.
2. Відношення людини до складних життєвих обставин: проблема детермінованості та свободи.
3. Невербальна комунікація як складова ефективної взаємодії .

### **Варіант № 14**

1. Кризова трансформація особистості: внутрішній простір кризи. Перспективи особистісного і духовного зростання.
2. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості
3. Проблеми професійної адаптації особистості на новому місці

### **Варіант № 15**

- 1.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.).
- 2.Вікові кризи особистості( Криза юнацького віку. Кризи студентського віку (криза адаптації до умов навчання, криза «середини» навчання, криза випускника, криза відрахування).
3. Кризи ранньої дорослості.

### **Варіант № 16**

1. Дайте визначення поняттю «криза». Розкрийте схожість і відмінність нормативних і ненормативних криз.
2. Визначити сутність професії.
3. Індивідуальні біологічні ритми особистості.

### **Варіант № 17**

1. Порівняти професійне та особистісне самовизначення
2. Гендерні відмінності кризи (моделі поведінки жінок та чоловіків).
3. Модель коучингу G.R.O.W.

### **Варіант № 18**

1. Інтелігентність як орієнтир професійного і особистісного розвитку особистості.
2. Надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах.
3. Модель коучингу «колесо балансу».

### **Варіант № 19**

1. Розкрити поняття про професію, спеціальність та посаду.
2. Визначення та основні задачі психопрофілактичної роботи в організації.
3. Модель коучингу SUCCESS .

### **Варіант № 20**

1. Колесо балансу в контексті піраміди Маслоу.
2. Психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації.
3. Модель коучингу SMART

### **Критерії оцінювання знань контрольної роботи для студентів заочної форми навчання**

1. Зміст контрольної роботи 3-6 балів (3 запитання  $\times 6=18$ ).
  - \*розкриття теми 1-2 бали
  - \*послідовність викладення матеріалу 1-2 бали
  - \*висновки до запитання 1-2 бали
2. Презентація до одного із запитань контрольної роботи 3-6 балів
  - \*зміст 1-3 бали
  - \*візуалізація 1-3 бали
3. Захист контрольної роботи 2-6 балів (3 запитання  $\times 6=18$ )
4. Додаткові запитання від групи або викладача . 1 запитання 1-3 бали  
( $2 \times 4$  запитання=8)

### **Підсумковий контроль.**

Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені:

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

20-24 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;

15-20 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого

всестороннього аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

7-14 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкритий зміст питань та завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1-6 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 екзамену.

Кожен варіант екзаменаційного білету складається з трьох питань та практичної ситуації. Відповіді на питання оцінюються за критеріями досягнення нормативних результатів навчання. Основними вимогами є розуміння ідей та положень, здатність вичерпно та аргументовано їх викласти, висловити та обґрунтувати власну позицію з питань, що розглядаються в ході вивчення дисципліни.

#### Перелік питань для підготовки до екзамену:

1. Життєві події та їх роль у сприйманні людиною світу.
2. «Стабілізаційна» поведінкова адаптація: зміни форм і алгоритмів поведінки, глобальні зміни поведінки.
3. Екстремальні та кризові ситуації як каталізатор особистісних якостей та «прискорювач» розвитку взаємовідносин між людьми.
4. Проблема відповідальності за себе та інших людей в екстремальних умовах, проблема прийняття відповідальних рішень.
5. Стреси та екстремальні впливи в професійній діяльності.
6. Особливості професійної діяльності та професійні ризики.
7. Способи мінімізації стресових впливів.
8. Саморегуляція та самопрограмування як способи підвищення стресової витривалості.
9. Самоорганізація поведінки та стратегія «подолання самого себе» в умовах повсякденності як основа життєстійкості особистості в кризових умовах існування.
10. Вольові якості особистості та їх розвиток. Позитивні якості сильної волі, вольові риси характеру. Вольовий акт, його соціальне значення (морально-етичний аспект).
11. Методи та умови самовиховання та виховання волі.
12. Давні та сучасні способи підвищення психічної стійкості до життєнебезпечних ситуацій. Саморегуляція та самопрограмування особистості.
13. Психофізіологічні основи саморегуляції. Рівні саморегуляції.

14. Методи саморегуляції: аутогенна тренівка, медитація.
15. Когнітивні методи самоподолання наслідків стресу.
16. Життєва стратегія та життєтворча активність особистості. Основні етапи життєвого шляху.
17. Поняття особистісної зрілості. «Зріле» та «незріле» переживання кризи. Основні типи криз, які переживає людина на протязі життя.
18. Нормативні (прогресивні) і ненормативні (регресивні) кризи. Кризи розвитку та біографічні кризи.
19. Ідентичність та її розвиток на протязі життя. Стадії формування ідентичності, протиріччя розвитку людини на кожній з них.
20. Аналіз якості і продуктивності життя у зрілому віці. Біографічні кризи (криза нереалізованості, спустошеності, безперспективності) як відповідь на непродуктивне життя.
21. Особливості вікових криз у людини.
22. Відчуття невдало прожитого життя та неадаптивний процес старіння. Особливості кризи завершення життєвого шляху (самозавершення).
23. Життєва «програма» людини як цілісна семантична модель життєвого шляху, «матриця» його цілей, рішень та настанов.
24. Цільова побудова власного майбутнього як важлива частина життєвої програми особистості. Поняття мотиваційної аперцепції.
25. «Розрив» життєвої програми внаслідок втрати цілей або можливостей їх досягнення. Втрата зв'язку між прошлим, існуючим та майбутнім, його роль у виникненні кризових станів.
26. Людина в умовах соціальної кризи: особливості переживання соціальних протиріч.
27. Смыслові кризи. Смыслоперетворення як основа розвитку людини.
28. Кризова трансформація особистості: внутрішній простір кризи. Перспективи особистісного і духовного зростання.
29. Перспективи особистісного і духовного зростання.
30. Життєві кризи: технології консультування.
31. Психологія життєвої кризи.
32. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості:
33. Психологічна структура складних життєвих обставин
34. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості
35. Інтелектуально-особистісний потенціал як ресурс саморегуляції суб'єкта
36. Трансформації ідентичності особистості в ракурсі онтогенезу
37. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності
38. Соціально-психологічні чинники подолання посттравматичних стресових розладів
39. Копінг-поведінка як особистісний ресурс у кризових ситуаціях життя
40. Психологічні чинники попередження професійних криз
41. Сучасні дослідження професійного стресу
42. Чинники попередження кризи професійної ідентичності
43. Поняття про кризу.

44. Природа життєвої кризи.
45. 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.).
46. Кризи віку дорослості (безперспективності, здоров'я, значущих стосунків, життєвих помилок, нереалізованості, особистісної автономії, самореалізації, спустошеності). Криза середини життя.)
47. Ознаки і типологія криз.
48. Критерії та причини кризи.
49. Фази розвитку професійної кризи.
50. Типи ставлення особистості до кризи.
51. Стадії професійного становлення особистості. Критично-сміслові кризи .
52. Гендерні відмінності кризи (моделі поведінки жінок та чоловіків).
53. Сутність, структура і класифікація ідентичності особистості.
54. Внутрішньоособистісний конфлікт та життєві кризи.
55. Надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах.
56. Кризи особистісної автономії.
57. Психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації.
58. Умови професійної стабільності.
59. Системний підхід в організації особистісного простору.
60. Основи корекції емоційно-вольової сфери.
61. Емоції, що забезпечують проходження в свідомість тих предметів світу, які мають для людини цінність і сенс.
62. Цінності як основа життєвого простору.
63. Культура як сукупний суспільний продукт історичного розвитку цивілізації. Коучинг як система самоорганізації особистості.
64. Система постановки цілей GROW, SMART.
65. Колесо балансу як система організації простору.
66. Колесо впевненості в собі.
67. Я реальне та Я-ідеальне в структурі особистості.
68. Колесо балансу в контексті піраміди Маслоу.
69. Навички розподілу часу і делегування повноважень.
70. Розкрити поняття про професію, спеціальність та посаду.
71. Порівняти професійне та особистісне самовизначення.
72. Описати переваги психотерапевтичної та психокорекційної роботи в групах.
73. Інтелігентність як орієнтир професійного і особистісного розвитку психолога.
74. Охарактеризувати специфічні риси тренінгів.
75. Описати основні складові моделі фахівця (за А.К. Марковою) .
76. Розкрити основний метод психологічного консультування.
77. Пояснити феномен психічного вигоряння.
78. Описати основні напрямки діяльності психологічної служби.
79. Назвати найважливіші риси професійного психолога.



## **Політика викладання навчальної дисципліни**

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.
2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися, до заняття не допускаються).
3. З навчальною метою під час заняття мобільними пристроями дозволяється користуватися тільки з дозволу викладача.
4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.
5. Здобувачі повинні діяти відповідно до політики НУЦЗ України щодо академічної доброчесності.
6. Викладач буде вдячний, якщо здобувач надасть відгук щодо якості навчання та висловіть свої пропозиції з покращення змісту курсу та форм роботи.

## **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Література**

1. Скориніна-Погребна О.В. Тілесні відчуття як показник емоційного стану. Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика». Харків : ТОВ Рейтинг", 2019. С. 84-86
2. О. В. Скориніна-Погребна, І. М. Ушакова, І. С. Чанкова. Вектори корекції прийняття власного тіла у жінок, які працюють у ДСНС. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології» № 1, Т. 1. Запорозьке, 2019. С. 95-99.
3. Скориніна-Погребна О.В., Андреева Є.А. Проблеми у соціальній адаптації українських ветеранів //Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 554 – 561.
4. Скориніна-Погребна О.В. Психологічні особливості жінок із невротичною поведінкою в кризовий період суспільства. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, НУГЗУ, 2018. – Вип. 18. – С. 218-226.
5. Скориніна-Погребна О.В., Домненко А.С. Психологічний стан рятувальників та спортсменів після фізичної травми. Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 249 – 256
6. Скориніна-Погребна О.В., Чуєшкова В.Д. Способи розв'язання корпоративних конфліктів та емоційного напруження. Сборник публикаций

мультидисциплінарного научного журналу «Архівариус». К. : мультидисциплінарний научний журнал «Архівариус», 2019. С. 57 - 61

7. 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.

8. 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.ХІ. – Ч.4. – С. 36-44.

9. 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.

10. 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.

11. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя / Л. О. Гресь // Психологічні перспективи. – 2014. – Вип. 23. – С. 89–99.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Титаренко Т. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи / Тетяна Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 128–132

17. 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.

## **Інформаційні ресурси**

Освітній YouTube-канал Скориніної-Погребної Ольги Володимирівни.

Режим доступу:

<https://www.youtube.com/channel/UCyvPtwtrUp8bPks435rSWEw>

Розробник:

професор кафедри

психології діяльності в особливих умовах  Ольга СКОРИНІНА-ПОГРЕБНА