

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**

**Факультет психології  
Кафедра загальної та клінічної психології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія життєвих криз**

Освітня програма «Психологія»

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “26” серпня 2021 р.

. Івано-Франківськ - 2021

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Психологія життєвих криз
<b>Викладач (-і)</b>	К.психол.н., професор кафедри загальної та клінічної психології Гасюк Мирослава Богданівна
<b>Контактний телефон викладача</b>	0997042291
<b>Е-mail викладача</b>	myroslava.hassuk@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	Очний/заочний
<b>Обсяг дисципліни</b>	3 кредити ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pu.if.ua">http://www.d-learn.pu.if.ua</a>
<b>Консультації</b>	кожний 2-й четвер місяця
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Навчальна програма призначена для підготовки практичних психологів і передбачає ознайомлення їх із загальними закономірностями формування життєвого світу людини, особливостями становлення особистості на різних етапах життєвого шляху, природою життєвої кризи, способами гармонізації простору людських взаємин, активізації потенціалу життєтворення, конструктивного розв'язання проблемних ситуацій.</p> <p>Набуті знання допоможуть студентам усвідомити глибинні джерела, закономірності й тенденції розвитку здорової, зрілої, вільної і відповідальної особистості у різних сферах життя, стануть важливими у практичному оволодінні методами самопізнання, саморегуляції, активізації творчого потенціалу, безконфліктної взаємодії з іншими людьми, надання психологічної допомоги тим, хто її потребує.</p> <p><b>Предметом</b> вивчення навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз» є життєва криза у різних сферах життя на ключових життєвих етапах становлення особистості, психологічна допомога людині на етапах проживання як нормативної так і ненормативної життєвої кризи, психологічний супровід кризових етапів розвитку людини.</p> <p><b>Міждисциплінарні зв'язки:</b> психологія особистості, соціальна психологія, вікова психологія, психологічне консультування, психотерапія, конфліктологія</p> <p>У результаті вивчення курсу студенти-психологи повинні:</p> <p><b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особливості динаміки розвитку особистості у різних сферах життя;</li> <li>– основні закономірності становлення кризової особистості, особливості та механізми особистісного розвитку в різні вікові періоди;</li> <li>– показники й індикатори проявів кризи у людини, що переживає нормативну чи ненормативну у різних сферах життя;</li> <li>– найпоширеніші методики консультування, надання психологічної допомоги, самоподолання, стимулювання життєстійкості;</li> <li>– значущість вивчення детермінант кризового розвитку особистості, його індивідуальних проявів для поглиблення розуміння себе та інших людей, оптимізації формальних і неформальних стосунків, спільної діяльності.</li> </ul>	

**уміти:**

- визначати передумови кризових життєвих ситуацій у різних сферах життя та давати їм науково обґрунтовану психологічну інтерпретацію;
- коригувати певні відхилення в розвитку особистості, що виникають у гострих кризових ситуаціях, застосовувати здобуті знання для розв'язання хронічних конфліктів і кризових життєвих ситуацій;
- визначати зміст і спрямованість основних завдань та перспектив розвитку консультування життєвої кризи на сучасному етапі.

**3. Мета та цілі курсу**

Курс "**Психологія життєвих криз**" є важливою складовою підготовки професійних психологів.

**Метою** викладання дисципліни «Психологія життєвих криз» є дослідження особливостей роботи психолога з людиною на етапах проживання життєвої кризи у різних сферах життя на ключових життєвих етапах становлення особистості, психологічна допомога людині на етапах проживання як нормативної так і ненормативної життєвої кризи, психологічний супровід кризових етапів розвитку людини.

**Студенти дізнаються про** динаміку розвитку різних життєвих сфер особистості, особливості нормативних та ненормативних життєвих криз людини, специфіку вікових, професійних та сімейних криз особистості (нормативних та ненормативних); про теоретичні основи новітніх досліджень консультативної діяльності кризових психологів. Отримують уміння консультувати людину, що переживає кризу з урахуванням гендерних, вікових, індивідуально-психологічних особливостей.

**Завдання** викладання дисципліни «Психологія життєвих криз»:

1. Ознайомити студента з новітніми теоретичними досягненнями у галузі кризової психології.
2. Ознайомити з основними підходами у роботі з кризами у різних сферах життя.
3. Навчити основам консультативної діяльності у роботі з людиною у період переживання кризи (вікової, сімейної, професійної) як нормативної так і ненормативної.
4. Ознайомити студента з технологіями психологічного супроводу людини у різних сферах її життя.

**4. Результати навчання (компетентності)****Загальні компетентності:**

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії,

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, знання юридичних та морально-етичних нормативно-регулятивних засад професійної діяльності психолога і готовність неухильно дотримуватись.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК12. Здатність розуміти психологічний зміст суспільних процесів і впливати на них з позицій принципу гуманізму; ставитись з повагою до мультикультурності та різноманітності.

### **Фахові компетентності:**

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

### **Програмні результати навчання:**

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи її розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технологій психологічної допомоги.

- ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
- ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
- ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.
- ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
- ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, які мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.
- ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
- ПР18. Виявляти та диференціювати проблеми збереження і відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя..

### 5. Організація навчання курсу

#### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

#### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
7- й семестр	053 Психологія	4 курс	вибірковий

#### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
<b>Тема 1.</b> Життєва криза особистості. Нормативна та ненормативна криза особистості	Лекція	1. Артемова К. Н. Особенности автобиографической памяти в “невозможной ситуации” / К. Н. Артемова // Материалы VIII Междунар. конф. студентов, аспирантов и	Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні передумови виникнення життєвої кризи. Динаміка кризового процесу.	5 балів максимальний бал за відповідь + 2 бали тестування	1 тиждень

		<p>молодых ученых “Ломоносов – 2001”. – М. : 2001. – С. 254.</p>	<p>Типи кризових ситуацій. . Нормативні і ненормативні кризи.</p>		
<p><b>Тема 2.</b> Вікові кризи дорослості. Криза ранньої дорослості як особливий етап становлення особистості. Гендерні особливості переживання вікових криз.</p>	<p>Лекція</p>	<p>Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб.пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. / Г. С. Абрамова. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.</p> <p>Гасюк М. Б. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2011. – Т. 11, № 4(1). – С. 199–205.</p> <p>Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Гасюк Мирослава Богданівна. – Івано-Франківськ, 2002. – 200 с.</p>	<p>Вікові кризи та їх роль у структуруванні життєвого шляху особистості. Психологічний вік особистості та можливості його визначення.</p>		<p>1-2тиждень</p>
<p><b>Тема 3.</b> Особливості консультування людини у віковій кризі. Специфіка</p>	<p>Лекція</p>	<p>Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці: Дис...</p>	<p>Перша криза ранньої зрілості: шляхи подолання.</p>		<p>3тиждень</p>

консультування кризи середини життя		канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 205 с.	Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя. Гендерні особливості. Криза “я-ідентифікації” – супровід людини похилого віку.		
<b>Тема 4.</b> Професійні кризи особистості. Гендерні особливості переживання професійної кризи. Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості.	Лекція	Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с. 2. Пельцман Л. Стрессовые ситуации у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 1. – С. 126–130. Зеер Е. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Е. Ф. Зеер, Е. С. Сыманюк // Психол. журнал. – 1981. – Т. 18, № 6. – С. 35–44.	Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості. Гендерні особливості переживання професійної кризи. Психологічний супровід професійної кризи особистості.		4тиждень
<b>Тема 5.</b> Кризи становлення сім'ї. Нормативні та ненормативні сімейні кризи.	Лекція	Бодалев А. А. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы	Нормативні та ненормативні сімейні кризи.		5тиждень



		психологического Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 31 с. онсультирования /	к Гендерні особливості переживання сімейних криз. Родительство як криза становлення особистості. Ненормативні кризи родительства.		
<b>Тема 6.</b> Особливості побудови психологічного супроводу життєвих криз особистості.	Лекція	Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – К. : Наукова думка, 1984. – 209 с.	Технології побудови групової роботи супроводу життєвих криз. Особливості індивідуальної роботи по супроводу життєвих криз особистості.		6 тиждень

## 6. Система оцінювання курсу

### Індивідуальні завдання

Робота з обдарованими студентами через надання інформаційної підтримки та індивідуальних консультацій за запитом студентів.

Робота зі студентами які не встигають через індивідуальні консультації та контроль про виконану роботу вибірка на основі аналізу успішності за журналом та на основі спостережень.

Допомога з самостійною роботою за запитом студентів.

### Методи навчання

Лекційна форма проведення занять, яка передбачає застосування таких методів:

1. Репродуктивний.
2. Пояснювально-ілюстративного.
3. Проблемного викладання

Семінарські та практичні форми занять, які передбачають застосування методів:

1. Частково-пошукового.

2. Дослідницького.
3. Проблемного викладання.

### Методи контролю

1. Тестуванн.
2. Усне і письмове опитування,
3. Контрольні роботи.
- 4 Контроль самостійної роботи.

У контроль знань студентів із навчальної дисципліни закладено такі критерії:

- 1) повнота знань – вичерпна достатність у відтворенні інформації щодо змісту навчальної дисципліни;
- 2) адекватність знань – їх правильність, відповідність засадничим основам курсу;
- 3) усвідомленість (осмисленість) знань – розуміння смислу інформації по навчальній дисципліні та вміння його вербалізувати;
- 4) вміння творчо мислити, інтерпретувати своє бачення і розуміння поставлених завдань («побічний продукт») діяльності

Відтак, оцінка «**відмінно**» ставиться за наявність у студента вичерпних і правильних знань щодо головних проблем ТТС, розгляду яких були присвячені лекційні та семінарські заняття. Притім, знання мають бути осмисленими, що виявляється у повноті та адекватності їх пояснення. Вміння підходити до виконання завдань не лише у форматі репродукції, а й з елементами креативності.

Оцінка «**добре**» ставиться за наявність у студента знань щодо більшості тем з дисципліни, які передбачені навчальною програмою. Притім, знання характеризуються адекватністю, але є частково усвідомленими (студент за формою відповідає правильно, а пояснити смисл може не завжди).

Оцінка «**задовільно**» ставиться за наявність у студента фрагментарних знань з дисципліни, які при цьому не завжди точно ним розуміються і недостатньо повно вербалізуються.

Оцінка «**незадовільно**» ставиться за відсутність у студента знань щодо головних проблем з дисципліни або ж за наявність часткових знань, які він неправильно розуміє і неправильно трактує.

#### Критерії оцінювання

#### Вимоги до письмової роботи

9-10 балів (відмінно) – завдання виконано в повному обсязі: розроблено обґрунтування проблеми дослідження, прописана актуальність проблеми, чітко і правильно визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Оформлена та вчасно здана письмова робота.

7-8 балів (добре) – завдання виконано в повному обсязі: розроблено обґрунтування проблеми дослідження, прописана актуальність проблеми, не чітко або невірно визначено один із зазначених компонентів дослідження: об'єкт, предмет, мету або завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Оформлена та вчасно здана письмова робота.

5-6 балів (задовільно) – завдання виконано не в повному обсязі, не чітко прописана актуальність проблеми, прослідковуються істотні помилки у зазначенні компонентів дослідження: об'єкті, предметі, меті або завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Робота оформлена частково.

3-4 бали (незадовільно) завдання виконане частково, актуальність проблеми не зазначена, прослідковуються істотні помилки у зазначенні компонентів дослідження або дані компоненти відсутні: об'єкті, предметі, меті або завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Робота оформлена частково і знада не вчасно.

1-2 бали (незадовільно) – завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті завдання. Робота не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.

0 балів – завдання відсутнє.

#### **Критерії оцінки розробки теоретичної моделі**

13-15 балів (відмінно) – завдання виконано в повному обсязі, студент визначив підхід, який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив структурні елементи об'єкта, визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель є змістовною, повною та структурованою відповідно підходу. Графічно виконана робота здана вчасно.

10-12 балів (добре) – завдання виконано в повному обсязі, студент не чітко визначив підхід, який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив не всі структурні елементи об'єкта, визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель є змістовною, можливо не повною та структурованою з деякими невідповідностями підходу. Графічно виконана робота здана вчасно.

7-9 балів (задовільно) – завдання виконано не в повному обсязі, студент не чітко визначив підхід (або не визначив взагалі), який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив не всі структурні елементи об'єкта, частково визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель є змістовною, не повною та не структурованою. Графічно виконана робота здана не вчасно.

4-6 балів (незадовільно) – завдання виконано частково, студент не визначив підхід, який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив не всі структурні елементи об'єкта, не визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель не є змістовною, не повною та не структурованою. Графічно не виконана

робота, здана не вчасно.

1-3 бали (незадовільно) — завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті завдання. Робота не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.

0 балів – завдання відсутнє.

**Критерії оцінки письмового повідомлення:**

**9-10 балів** (відмінно): тема реферату/письмового повідомлення актуальна та відзначається практичною значущістю; у роботі здійснено критичний огляд визначень різними авторами, наведених в різних джерелах; матеріал роботи добре структурований, логічно викладений; роботу оформлено з дотриманням встановлених правил; студент демонструє здатність робити у рефераті/письмовому повідомленні логічні висновки та узагальнення; проявляє здатність висловлювати та аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання.

**7-8 балів** (добре): тема реферату/письмового повідомлення актуальна; у роботі здійснено аналіз основних аспектів проблеми; використано джерела, які дають змогу розкрити теоретичні й прикладні аспекти теми; матеріал реферату/письмового повідомлення загалом структурований, логічно викладений; оформлення роботи в цілому відповідає встановленим правилам; студент послідовно, обґрунтовано та теоретично правильно викладає матеріал; демонструє здатність робити логічні висновки та узагальнення; але не в повній мірі може аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання; недостатньо використовує фактичні та статистичні дані.

**5-6 балів** (задовільно): тема реферату/письмового повідомлення не є актуальною; у роботі здійснено поверхневий аналіз основних аспектів проблеми; використані джерела не дають можливості повністю розкрити проблему; реферат/письмове повідомлення містить зайвий матеріал, що не відповідає змісту теми і свідчить про нездатність студента зрозуміти її зміст; робота в цілому оформлена згідно з правилами, але є суттєві недоліки.

**3-4 балів** (незадовільно): завдання виконане частково; студент не висвітлює дискусійну тему або висвітлює її неправильно; текст реферату/письмового повідомлення є повністю ідентичним тексту підручника чи конспекту або повністю ідентичним реферату/письмового повідомленню іншого студента на таку ж тему.

**1-2 бали** (незадовільно): завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті теми реферату/наукового повідомлення; робота не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.

**0 балів** – завдання відсутнє.

**Критерії оцінки презентації:**

**12-15 балів** (відмінно): у презентації відображено глибоке, чітке розуміння та усвідомлення матеріалу, аналітичний та творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю, логічністю та послідовністю.

**10-12 балів** (добре): у презентації містяться важливі твердження щодо проблемних питань, презентація має в основі декілька ключових положень, які не повністю розкривають її тематику; прослідковується певна логічна структура в розміщенні інформації; презентація починається із вступу, надає інформацію в певному порядку і завершується викладенням важливих наукових моментів та висновків; не повністю представлені інформаційні джерела або не всі правильно оформлені.

**7-9 балів** (задовільно): презентація сфокусована на темі, але поверхнево висвітлює її; естетичний вигляд незадовільний (відсутня чітка структура розміщення інформації, недоречна графіка оформлення); важко вловити структуру подання інформації; немає посилань на використані джерела або не всі правильно оформлені.

**4-6 балів** (незадовільно): завдання виконане частково; презентація студента не містить відповідь на поставлене завдання, не є аргументованою; не містить посилань на джерела, що вивчаються; не містить аналізу відповідних теорій, концепцій, наукових течій, свідчить про наявність значних прогалин у знаннях студента, викладена з порушенням логіки подання матеріалу, містить багато граматичних, грубих стилістичних помилок та виправлень.

**1-3 бали** (незадовільно): завдання практично не виконано, презентація не розкриває сутності питання, або допущені грубі змістовні помилки, які свідчать про відсутність знань у студента, або їх безсистемність та поверховість, невміння сформулювати думку та викласти її, незнання основних положень навчальної дисципліни; наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми, презентація не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.

**0 балів** – завдання відсутнє.

**Критерії оцінки тренінгового заняття:**

**12-15 балів** (відмінно): у тренінговому занятті відображено глибоке, чітке розуміння та усвідомлення матеріалу, аналітичний та творчий підхід до поставлених задач. Під час проведення всі завдання та вправи відображають мету заняття та дозволяють учасникам здобути необхідні уміння та навички, зробити самостійні висновки, аргументувати свої рішення, вибудувати власне ставлення до проблеми. Робота виконана творчо і самостійно. тренінгове заняття характеризується оригінальністю, логічністю та послідовністю.

**10-12 балів** (добре): у тренінговому занятті є чіткі посилання на вирішення висунутої проблеми, тренінгове заняття має в основі декілька ключових вправ, які не повністю розкривають її тематику; прослідковується певна логічна структура тренінгу; тренінгове заняття починається із вступу, надає інформацію в певному порядку і завершується викладенням важливих висновків; роботі бракує оригінальності та чіткості побудови заняття.

**7-9 балів** (задовільно): тренінгове заняття сфокусоване на темі, але поверхнево висвітлює її; вправи не зовсім відображають мету заняття, незадовільна його структура та логіка; важко вловити структуру подання інформації; тренінгове заняття не веде до засвоєння нових практичних умінь, та не дозволяє учасникам сформулювати власне ставлення до проблеми, прави не всі правильно оформлені. Брак оригінальності роботи.

**4-6 балів** (незадовільно): завдання виконане частково; тренінгове заняття студента не містить відповідь на поставлене завдання, вправи є недоречними, логіка тренінгового заняття відсутня; побудова тренінгового заняття свідчить про наявність значних прогалин у знаннях студента, викладена з порушенням логіки подання матеріалу, опис вправ містить багато грубих помилок, або є плагіатом.

**1-3 бали** (незадовільно): завдання практично не виконано, тренінгове заняття не розкриває сутності питання, або допущені грубі змістовні помилки, які свідчать про відсутність знань у студента, або їх безсистемність та поверховість, невміння сформулювати думку та викласти її, незнання основних положень навчальної дисципліни; наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми, тренінгове заняття не оформлене, не проведене, звіт зданий не вчасно чи відсутній.

**0 балів** – завдання відсутнє.

**Критерії оцінки контрольної роботи:**

**10-9 балів** «відмінно» - студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно,

	<p>самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей на контрольні запитання, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань.</p> <p><b>7-8 балів «добре»</b> - студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час письмових відповідей на контрольні запитання, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.</p> <p><b>5-6 балів «задовільно»</b> - студент загалом володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час письмових відповідей на контрольні запитання, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.</p> <p><b>1-4 бали «незадовільно»</b> - частково володіє навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час письмових відповідей на контрольні запитання, допускаючи при цьому суттєві помилки.</p> <p><b>0 балів</b> - завдання відсутнє.</p> <p><b>Критерії оцінки самостійної роботи:</b>  Самостійна робота оцінюється за наслідками вибіркової перевірки рівня засвоєння всіх питань, винесених на самостійну роботу. За самостійну роботу студент може отримати до 5 балів.</p> <p><b>5 балів «відмінно»</b> - робота студентом виконана в повному обсязі, якісно оформлена;</p> <p><b>4 бали «добре»</b> - робота студентом виконана в повному обсязі, є незначні недоліки;</p> <p><b>3 бали «задовільно»</b> - робота зроблена, але є суттєві помилки;</p> <p><b>1-2 бали «незадовільно»</b> - робота тільки розпочата або виконана не правильно;</p> <p><b>0 балів</b> –робота відсутня.</p> <p>.</p>
Семінарські заняття	<p><b>Тема 1.</b> Життєва криза особистості. Нормативна та ненормативна криза особистості.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні передумови виникнення життєвої кризи.</li> <li>2. Динаміка кризового процесу.</li> <li>3. Типи кризових ситуацій.</li> <li>4. Можливості розв'язання життєвої кризи.</li> <li>5. Нормативні і ненормативні кризи.</li> <li>6. Криза і психотравматизація, посттравматичний стрес.</li> </ol> <p><b>Тема 2.</b> Вікові кризи дорослості. Криза ранньої дорослості як особливий етап становлення особистості. Гендерні особливості переживання вікових криз.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вікові кризи та їх роль у структуруванні життєвого шляху особистості.</li> <li>2. Психологічний вік особистості та можливості його визначення.</li> <li>3. Ресурси віку. Гендерні особливості переживання вікових криз. Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя.</li> </ol> <p><b>Тема 3.</b> Особливості консультування людини у віковій кризі.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перша криза ранньої зрілості: шляхи подолання.</li> <li>2. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років.</li> <li>3. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя. Гендерні особливості.</li> <li>4. Криза “я-ідентифікації” – супровід людини похилого віку.</li> </ol> <p><b>Тема 4.</b> Професійні кризи особистості.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості.</li> <li>2. Гендерні особливості переживання професійної кризи.</li> <li>3. Психологічний супровід професійної кризи особистості.</li> </ol> <p><b>Тема 5.</b> Кризи становлення сім’ї.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативні та ненормативні сімейні кризи.</li> <li>2. Гендерні особливості переживання сімейних криз.</li> <li>3. Родительство як криза становлення особистості.</li> <li>4. Ненормативні кризи родительства.</li> </ol> <p><b>Тема 6.</b> Особливості консультування сім’ї у період кризи.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Косультування пари підчас проживання кризи</li> <li>2. Взаємозв’язок сімейного стресу та сімейної кризи.</li> <li>3. Стресори, що спричиняють виникнення сімейного стресу.</li> <li>4. “Еластичність” як особливість сім’ї, що ефективно долає стреси.</li> </ol> <p><b>Тема 7.</b> Особливості побудови психологічного супроводу життєвих криз особистості.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технології побудови групової роботи супроводу життєвих криз.</li> <li>2. Особливості індивідуальної роботи по супроводу життєвих криз особистості.</li> </ol>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p style="text-align: center;"><b>Контрольні питання з курсу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Життєва криза особистості.</li> <li>2. Нормативна та ненормативна криза особистості.</li> <li>3. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні передумови виникнення життєвої кризи.</li> <li>4. Динаміка кризового процесу.</li> </ol>



5. Типи кризових ситуацій.
6. Можливості розв'язання життєвої кризи.
7. Нормативні і ненормативні кризи.
8. Криза і психотравматизація, посттравматичний стрес
9. Вікові кризи дорослості. Криза ранньої дорослості як особливий етап становлення особистості.
10. Гендерні особливості переживання вікових криз.
11. Вікові кризи та їх роль у структуруванні життєвого шляху особистості.
12. Психологічний вік особистості та можливості його визначення.
13. Ресурси віку. Гендерні особливості переживання вікових криз.
14. Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя.
15. Особливості консультування людини у віковій кризі.
16. Перша криза ранньої зрілості: шляхи подолання.
17. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років.
18. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя. Гендерні особливості.
19. Криза “я-ідентифікації” – супровід людини похилого віку.
20. Професійні кризи особистості.
21. Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості.
22. Гендерні особливості переживання професійної кризи.
23. Психологічний супровід професійної кризи особистості.
24. Кризи становлення сім'ї.
25. Нормативні та ненормативні сімейні кризи.
26. Гендерні особливості переживання сімейних криз.
27. Родительство як криза становлення особистості.
28. Ненормативні кризи родительства.
29. Особливості консультування сім'ї у період кризи.
30. Косультування пари під час проживання кризи
31. Взаємозв'язок сімейного стресу та сімейної кризи.
32. Стресори, що спричинюють виникнення сімейного стресу.
33. “Еластичність” як особливість сім'ї, що ефективно долає стреси.
34. Особливості побудови психологічного супроводу життєвих криз особистості.
35. Технології побудови групової роботи супроводу життєвих криз.
36. Особливості індивідуальної роботи по супроводу життєвих криз особистості.

37. Кризове консультування як галузь практичної психології.
38. Поняття кризового консультування.
39. Завдання консультування.
40. Принципи психологічного консультування.
41. Форми консультування та його тривалість .
42. Особистість кризового консультанта.
43. Етичні принципи консультування.
44. Сучасні вимоги до підготовки кризового консультанта.
45. Життєва криза і психосоматичні захворювання.
46. Психологічні портрети психосоматичних хворих та особливості їх консультування.
47. Різні типи ставлення до здоров'я і можливості впливу на них.
48. Психологічний супровід термінально хворого.
49. Переживання термінально хворого.
50. Підтримка рідних і близьких людини, що переживає термінальний період життя.
51. Стан гострого горя, викликаний тяжкою втратою.
52. Віддалені наслідки переживання втрати. Психологічні способи завершення роботи трауру.

#### **7. Політика курсу**

Політика курсу «Психологія життєвих криз» передбачає Perezдачу усіх невиконаних завдань внаслідок серйозних запізнь на заняття або пропущених пар без поважних причин. Студенти, які слухають дисципліну зобов'язані відпрацювати заняття/ невиконаний обсяг робіт (переписати контрольну роботу, написати реферат, виконати творчу роботу, виконати тестові завдання). У випадку невиконання студентами вищезначених вимог, запозичених робіт, випадків плагіату, виявів академічної недобросовісності (списування) студент буде недопущений до здачі підсумкового контролю (у разі якщо він не відпрацює пропущені заняття і не виконає обов'язкову навчальну програму). Якщо студент не ліквідував заборгованість і не набрав мінімум 50 балів, він буде спрямований на повторне вивчення навчальної дисципліни.

#### **8. Рекомендована література**

- 1.Абрамов В. В. Теоретико-методологічні проблеми дослідження явищ в межах категорії психологічного часу / В. В. Абрамов // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2013. – Том 11, вип. 7. – С. 19–27.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб.пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. / Г. С. Абрамова. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности Психология личности и образ жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1987. – С. 149-151.
4. Авсиевич М. Т. Супружеские конфликты и пути их преодоления / М. Т. Авсиевич, Л. И. Мельник. – М. : Материал в помощь лектору,

1988. – 22 с.

5. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное консультирование / Ю. Е. Алешина. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
6. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.
7. Артемова К. Н. Особенности автобиографической памяти в “невозможной ситуации” / К. Н. Артемова // Материалы VIII Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых “Ломоносов – 2001”. – М. : 2001. – С. 254.
8. Байер О. О. Бесіда та інтерв'ю як методи дослідження життєвої кризи / О. О. Байер, І. М. Шафоростов // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2011. – Т. 11, № 4. – С. 64-69.
9. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / О. Бандура. – К. : Контекст, 2000. – 336 С.
10. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. К. Бахарева. – Хабаровск, 2004. – 20 с.
11. Берн Ш. Гендерная психология. Секреты психологии мужчины и женщины / Ш. Берн. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 320 с.
12. Бодалев А. А. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – М. : Педагогика, 1989. – 209 с.
13. Большакова А. М. Структурна організація суб'єктивної картини часу життя / А. М. Большакова // Вісник національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2009. – Т. 3. – С. 74–78.
14. Василевская К. Н. Автобиографическая память и перелом судьбы: формирование или разрушение / К. Н. Василевская // Материалы IX Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов–2002». Москва, 2002. – С. 155–156.
15. Васильева О. С. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 74–85.
16. Василюк Ф. Е. Психологический анализ переживания преодоления критических ситуаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ф. Е. Василюк. – Москва, 1981. – 18 с.
17. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
18. Виноградова В. Є. Психологічні аспекти професійної кризи студентської молоді / В. Є. Виноградова // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2011. – Т. 11, № 4. – С. 154–159.
19. Волкова Н. В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н. В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 119-123.
20. Волошок О. В. Шлюбно-сімейні установки особистості: гендерний аспект / О. В. Волошок // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2013. – Том 11, вип. 7. – С. 185–191.

21. Гасюк М. Б. Гармонізація особистості шляхом аналізу прояву актуальних здібностей у різних его-станах / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2011. – Т. 13, № 3. – С. 78–86.
22. Гасюк М. Б. До питання психотерапевтичної роботи з досліджуванним із психосоматичною симптоматикою / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів // Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога. – 2011. – Т. 11, № 5. – С. 125–232.
23. Гасюк М. Б. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2011. – Т. 11, № 4(1). – С. 199–205.
24. Гасюк М. Б. Особливості реалізації особистісного потенціалу старшокласників гірських місцевостей / О. М. Гринів, М. Б. Гасюк // Матеріали II Міжнародної спільної українсько-американської науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, Україна, 24–26 вересня 2013 р. – С. 82–85.
25. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Гасюк Мирослава Богданівна. – Івано-Франківськ, 2002. – 200 с.
26. Гасюк М. Б. Стратегії реалізації особистості в ранній дорослості / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів // Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2013. – Т. 11, № 7. – С. 207–214.
27. Гасюк М. Б. Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості / Мирослава Гасюк, Оксана Гринів // Соціальна психологія : наук. Журнал / голов. ред. Ю. Ж. Шайгородський. – 2013. – № 55. – С. 10–16.
28. Гендерология и феминология [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Р. Г. Петрова. – Москва : Дашков и К, 2009. – 272 с. – Режим доступа: <http://www.book.ru/view/900568>. – ISBN 978-5-394-00248-9.
29. Говорун Т. В. Стать та сексуальність: психологічний ракурс / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – Тернопіль : Навчальна книжка – Богдан, 1999. – 384 с.
30. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – К. : Наукова думка, 1988. – 144 с.
31. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е. И. Головаха. – СПб. : Питер, 2001. – 269 с.
32. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – К. : Наукова думка, 1984. – 209 с.
33. Грановская Р. М. Творчество и конфликт в зеркале психологии / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2010. – 416 с.
34. Грановская Р. М. [Элементы практической психологии](#) / Р. М. Грановская. – Л. : Издательство Ленинградского университета, 1988. – 560 с.
35. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1987. – 286 с.
36. Гринів О. М. Актуалізація життєтворчості у процесі вирішення професійної кризи особистості / О. М. Гринів // ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – 2013. – Т. 18, № 1. – С. 75–82.

37. Гринів О. М. Аналіз виборів пріоритетів минулого, теперішнього й майбутнього чоловіків і жінок у ранній дорослості / О. М. Гринів // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – 2015. – Т. 18, № 1. – С. 62–68.
38. Гринів О. М. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / Оксана Гринів // ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – 2014. – Т. 19, № 1. – С. 25–34.
39. Гринів О. М. Аналіз прояву актуальних здібностей особистості у різних его-станах / О. М. Гринів // Еврика-ХІ: збірник студентських наукових праць. ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, Україна, 2010. – С. 15–17.
40. Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості / О. М. Гринів // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Т. 29, № 1. – С. 184–195.
41. Гринів О. М. Життєтворчість у процесі вирішення професійної кризи / О. М. Гринів // Матеріали міжвузівської наукової конференції «Психологія особистісної та соціальної креативності». – Львів, Україна, 2011. – С. 26–29.
42. Гринів О. М. Застосування методу транзакційного аналізу для самопізнання / О. М. Гринів // Еврика-Х: збірник студентських наукових праць. ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, Україна, 2009. – С. 13–15.
43. Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості / Оксана Гринів // Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал. – 2013. – Т. 1, № 4. – С. 173–179.
44. Гринів О. М. Консультативно-терапевтична допомога особистості у ситуації психосоматичного захворювання / О. М. Гринів // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія переживання кризових подій». – Ніжин, Україна, 20 листопада 2014 р. – С. 36–38.
45. Гринів О. М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості / О. М. Гринів // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. – 2014. – Т. 18, № 1. – С. 136–141.
46. Гринів О. М. Проблеми молодого покоління: пошуки справжності в орієнтирах сучасності / О. М. Гринів // Актуальні проблеми сучасної соціальної психології : Матеріали Міжнародної інтернет-конференції. – Івано-Франківськ, Україна, 2014. – С. 22–29.
47. Гринів О. М. Психологічний супровід молодої пари у методі позитивної психотерапії / О. М. Гринів // Актуальні проблеми сучасної психології : Матеріали Всеукраїнської студентської наукової інтернет-конференції 20-21 квітня 201 р. – Одеса, Україна, 2010. – С. 161–163.
48. Грошев И. В. Психологические различия мужчин и женщин / И. В. Грошев. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж : Изд- НПО «МОДЭК», 2005. – 464 с.
49. Гусакова М. П. Психологическое консультирование : учебное пособие / М. П. Гусакова. – М.: Эксмо, 2010. – 228 с.
50. Гуманістична психологія : Антологія : Навч. посіб. для суд. вищих навч. закладів: у 3-х т. / упоряд. Р. Трач та Г. Балл] – К.: Університетське вид-во «Пульсари», 2001. – Т. 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 2001. – 252 с.
51. Гуманістична психологія: Антологія: Навч. посб. для суд. вищих навч. закладів: у 3-х т. / [упоряд. Р. Трач та Г. Балл. – К. : Університетське вид-во «Пульсари», 2001. – Т. 2: Психологія і духовність (Світогляні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній

західній психології). – 2005. – 279 с.

52. Дальке Р. Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней / Р. Дальке, Т. Детлефсен. – СПб. : Весь, 2004. – 320 с.

53. Дальке Р. Болезнь как язык души. Послание и смысл ваших заболеваний / Р. Дальке. – СПб. : Весь, 2006. – 448 с.

54. Данильченко Т.В. «Об'єктивні» фактори суб'єктивного благополуччя / Т.В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2014. – Т.13. – С. 165-176.

55. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 185 с.

56. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В.М.Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. – 2002. – Т.4, №3. – С.57-63

57. Елизаров А. Н. Введение в психологическое консультирование. Учебное пособие / А. Н. Елизаров. – М. : Ось-89, 2003. – 336 с.

58. Єрмаков І. Г. Життєва компетентність особистості : Науково-методичний збірник / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова. – К. : Богдана, 2003. – 520 с.

59. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 205 с.

60. Заграй Л. Д. Молодіжна субкультура: гендерний досвід [Текст] : монографія / Л. Д. Заграй. – Івано-Франківськ : Нова зоря, 2012. – 376 с.

61. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали / В. М. Заїка. – Полтава, 2006. – 100 с.

62. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. – 2010. – Т. 15, № 16. – С. 13-24.

63. Зеер Е. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Е. Ф. Зеер, Є. Є. Сыманюк // Психол. журнал. – 1981. – Т. 18, № 6.– С 35–44.

64. Зелінська Т.М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці: автореф. дис. ... д. психол. наук: спец.19.00.07 / Тетяна Миколаївна Зелінська. – Київ, 2014. – 46 с.

65. Карсканова С.В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Карсканова Світлана Вікторівна. – Київ, 2012. – 200 с.

66. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід): Монографія / Т. С. Кириленко. – К. : Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2004. – 100 с.

67. Кир'янова А. В. Проблема процесу адаптації молоді у сучасній психологічній науці / А. В. Кир'янова // Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2013. – Т. 11, № 7. – С. 394–402.

68. Козлов В. В. Гендерная психология : Учебник для вузов / В. В. Козлов, Н. А. Шухова. – СПб. : Речь, 2010. – 270 с.

69. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е. І. Кологривова // Соціальна

психологія. – 2006. – № 5. – С. 179–184.

70. Коржова Е. Ю. Методика “Психологическая автобиография” в психодиагностике жизненных ситуаций : метод. пособие / Е. Ю. Коржова. – К. : МАУП, 1994. – 107 с.
71. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.
72. Крайг Г. Психология развития / Грейс Крайг. – СПб. : Питер, 2008. – 992 с.
73. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
74. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни: Развитие человека между детством и старостью / Б. Ливехуд. – Калуга: Духовное познание, 1994. – 217 с.
75. Лотоцька Ю. М. З чим пов’язана успішність життєвих виборів // Всеукраїнський журнал «Практична психологія та соціальна робота» / Ю. М. Лотоцька, А. В. Панкратов. – 2014. – №1. – С. 71 – 77.
76. Лотоцька Ю. М. Психологічна модель відповідальності за життєві вибори у дорослих «Автор життя» / Ю. М. Лотоцька // Технології розвитку інтелекту [Електронний журнал]. – 2011. – Т. 1, №2. – С. 1 – 13. – Режим доступу: [http://lib.iitta.gov.ua/1805/1/Lotootska\\_psymodel\\_of\\_responsibility\\_2011.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/1805/1/Lotootska_psymodel_of_responsibility_2011.pdf)
77. Малкина-Пых И. Г. Гендерная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2006. – 928 с. – (Серия «Справочник практического психолога»).
78. Маслоу А. Психология бытия : пер. с англ. / Абрахам Маслоу. – М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 1997. – 304 с.
79. Москвин В. А. Философско-психологические аспекты исследования категории времени / В. А. Москвин, В. В. Попович // Сб. докладов под ред. Е. Д. Хомской, Т. В. Ахутиной. – М. : Изд-во РПО, 1998. – С. 160–166.
80. Муздыбаев К. Феноменология надежды / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 3. – С. 18–27.
81. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 93–102.
82. Нюттен Ж. Мотивация, действие по временной перспективе / Ж. Нюттен. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.
83. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение Батькоства / Р. В. Овчарова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 31 с.
84. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
85. Павелків Р. В. Вікова психологія / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 468 с.
86. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
87. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: [Пер. с нем. / общ. ред. А. В. Брушлинского и А. З. Шапиро, предисл. А. В. Брушлинского, коммент. А. З. Шапиро]. / Н. Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.
88. Пезешкиан Н. Чтобы иметь то, что никогда не имел, сделай то, что никогда не делал / Н. Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2004. – 35 с.
89. Пельцман Л. Стрессовые ситуации у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 1. – С. 126–130.
90. Підлипна Л. В. Терапія мистецтвом / Л. В. Підлипна. – Івано-Франківськ : ОШПО, 2009. – 152 с.

91. Позднякова Е. Понятие феномена "психологическое благополучие" в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 87–102.
92. Поливанова К. Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К. Н. Поливанова // Вопр. психологии. – 1994. – № 1. – С. 61–69.
93. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др; под ред. Е. Г. Силаева. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
94. Райгородский Д. Я. Психология личности. Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 442 с.
95. Реан А. А. Акмеология личности / А. А. Реан // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 3. – С. 88–95.
96. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Пер с англ.] / Карл Роджерс. – М. : Издательская группа «Прогрес», 1994. – 480 с.
97. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия [Пер. с англ.] / Карл Роджерс. – М. : Рефл-бук, 1997. – 320 с.
98. Роджерс К. Путь к целостности: человекцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Карл Роджерс // Вопр. психологии. – 1995. – № 1. – С. 132–139.
99. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. В. Василенко. – К. : Академвидав (Альма-матер), 2005. – 360 с.
100. Самореалізація [електронний ресурс] / Психологос. Енциклопедія практичної психології. – Режим доступу: <http://www.psychologos.ru/articles/view/samorealizaciya>
101. Сартр Ж. П. Бытие и ничто / Ж. П. Сартр. – М. : Республика, 1988. – 242 с.
102. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М. : Издательство "София", 2006. – 368 с.
103. Сельченко К. В. Психология возрастных кризисов : Хрестоматия / К. В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2000. – 560 с.
104. Сергеевкова О. П. Вікова психологія / О. П. Сергеевкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
105. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі / Л. З. Сердюк // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ «Проблеми загальної та педагогічної психології». – 2011. – Т. 8, № 5. – С. 329–338.
106. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
107. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдомонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
108. Сохань Л. В. Психологія і педагогіка життєтворчості / Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, В. О. Тихонович. – К. : ІЗМН, 1996. – 792 с.
109. Співак Н. В. Психологічні особливості раннього дорослого віку [Електронний ресурс] / Н. В. Співак. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – С. 238–264.
110. Степанов С. Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций / С. Ю. Степанов. – М. : Наука, 2000. – 174 с.



111. Стюарт Й. Основи ТА: транзакційний аналіз / Й. Стюарт, В. Джойнс. – К. : ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.
112. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога [Електронний ресурс] // Психологічний портал “У психолога”. – Режим доступу: [http://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis.html](http://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis.html)
113. Титаренко Т. М. Життєві завдання як нарративний спосіб структурування майбутнього / Т. М. Титаренко // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Спеціальний випуск. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ. – 2008. – Т. 1. – С. 139–143.
114. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К. : Людопринт Україна, 2009. – 277 с.
115. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.
116. Титаренко Т. М. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. статей / Т. М. Титаренко. – Луцьк : Вежа, 2001. – 112 с.
117. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Т. М. Титаренко. – К. : Агропром-видав України, 1998. – 348 с.
118. Титаренко Т. М. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2005. – 336 с.
119. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу / Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.
120. Титаренко Т. М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / Т. М. Титаренко. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
121. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. – М. : Смысл, 1990. – 368 с.
122. Фромм Э. Душа человека / Эрих Фромм. – М. : Республика, 1992. – 430 с.
123. Фромм Э. Природа благополучия / Эрих Фромм. – Мн. : Вида-Н, 1998. – С. 221–235.
124. Хамитов Н. Философия и психология пола / Н. Хамитов. – К. : Ника-центр, 2001. – 224 с.
125. Хамитов Н. Философия человека: поиск пределов. Пределы мужского и женского / Н. Хамитов. – К. : Наук. думка, 1997. – 173 с.
126. Хорни К. Самоанализ / Карен Хорни. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 448 с.
127. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения и применения) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
128. Чуйко О.В. Чинники становлення професійних компетенцій у майбутніх фахівців соціономічних професій / О.В. Чуйко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Зб. наук. праць КНУ імені Тараса Шевченка – 2014. – Т.2, №23. – С.273-278.
129. Шихи Г. Возрастные кризисы ступени личностного роста [Пер. с англ.] / Г. Шихи. – СПб. : Каскад, 2005. – 434 с.
130. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Л. : Медицина, 1989. – 192 с.
131. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон. – 2-е изд. – СПб. : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
132. Эриксон Э. Г. Идентичность: Юность и кризис / Э. Г. Эриксон. – М. : Флинта, 2006. – 352 с.
133. Юлига Н. С. Женщина, семья и общество. Дискуссии в феминистской мысли США / Н. С. Юлига // Вопросы философии. – 1994. – № 9. – С. 132–146.
134. Якість життя [Електронний ресурс] // Вікіпедія [Офіц. сайт]. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F)
135. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. М. Ямницький. – Київ, 2005. – 40 с.
136. Asude M. Quality of life and subjective well-being in undergraduate students / M. Asude // Procedia Social and Behavioral Sciences.–2011. –

- V.15.– P. 2843-2847.
137. Bańka A. Psychologia jakości życia / [A. Bańka] – Poznań, 2005. – 238 s.
  138. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / [N. Bradburn] – Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. – 318 p.
  139. Czapiński J. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka / [J. Czapiński] – Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, 2008. – 484 s
  140. Czapiński J. Psychologia szczęścia / [J. Czapiński] – W.: Akademos, 1992. – 260 s.
  141. Deci E.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E.L. Deci, R.M. Ryan // Journal of Research in Personality. – 1985. – V.19. – P. 109–134.
  142. Diener E. The Satisfaction with Life Scale / [E. Diener, R. Emmons, R. Larsen, S. Griffin] //The Journal of Personality Assessment. – 1985.– V.49, №1.– P. 71-75.
  143. Dowell I. Measures of self-perceived well-being / I. Dowell // Journal of Psychosomatic Research.–2010. – V.69, №1.– P.69-79.
  144. Pottera J. The Multi-Dimensional Nature of Predicting Quality of Life Procedia / J. Pottera, R. Cantarero, H. Wood // Social and Behavioral Sciences. –2012. – V.50 – P. 781-790.
  145. Rosenberg R. Quality of life, ethics, and philosophy of science / R. Rosenberg // Nordic Journal of Psychiatry. – 1992. – V.46. – P. 75-77.
  146. Ryan R. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. – 1997. – V.65. – P. 529-565.
  147. Ryan R. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being/ R. Ryan, E. Deci // Annual Review of Psychology. – 2001. – V.52. – P. 141-166.
  148. Rybczyńska D. Jakość życia młodzieży z rodzin ubogich / [D. Rybczyńska] – Zielona Góra, 1998. – 281 s.
  149. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. –1995. – V.69. – P. 719-727.
  150. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – V. 57, №6. – P. 1069-1081.
  151. Sternberg R. Creativity or creativities? / R. Sternberg // International Journal of Human-Computer Studies –2005. – V.63, №5-6. –P. 370-382.
  152. Tahereh M. The Multi-Dimensional Nature of Predicting Quality of Life The Effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation/ M. Tahereh, M. Shahram, M. Hahtami // Procedia - Social and Behavioral Sciences. –2011. – V.30.–P. 407-411.
  153. Veenhoven R. The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life / R. Veenhoven // Journal of Happiness Studies. – 2000. – V.1. – P.1-39.
  154. Veenhoven R. Capability and happiness: Conceptual difference and reality links / R. Veenhoven // The Journal of Socio-Economics. – 2010. – V.39, №3. – P. 344-350.
  155. Waterman A. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective / A. Waterman // Journal of Positive Psychology. – 2008. – V.3. – P.234-252.
  156. Waterman A. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A. Waterman, S. Schwartz, R. Conti // Journal of Happiness Studies. – 2008. – V.9. – P. 41-79.
  157. Waterman A. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / [A.

- Waterman, S. Schwartz, B. Zamboangac et al.] // The Journal of Positive Psychology. – 2010. – V.5, №1. – P 41-61.
158. Wołowickiej L. Jakość życia w naukach medycznych / [L. Wołowickiej]. – Poznań, 2001. – 305 s.
159. Woodman R. Creativity as construct in personality theory / R. Woodman //Journal of Creative Behavior. – 1981. – V.15. – P. 42.

**Викладач – Гасюк Мирослава Богданівна**