

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

кафедра соціальної психології

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВБ 21–30 «АНТИКРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»**

спеціальність: 241 «Готельно-ресторанна справа»

галузі знань 24 «Сфера обслуговування»

освітньо-професійна програма: «Міжнародний готельний бізнес»

інститут, факультет: факультет туризму

**Івано-Франківськ – 2022 рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «Антикризова психологія» для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» (Освітньо-професійна програма «Міжнародний готельний бізнес»). – 2022. – 13 с.

Розробник:

**Гоян Ігор Миколайович**, професор кафедри соціальної психології, доктор філософських наук, професор.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри соціальної психології:

Протокол № від “ ” 2022 р.

Завідувач кафедри соціальної психології

Пілецька Л.С.

Схвалено науково-методичною комісією факультету туризму.

Протокол від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., № \_\_\_

Голова

Чорна Л.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6,0	24 Сфера обслуговування	<b>вибіркова</b>	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>241 «Готельно-ресторанна справа»</u>  освітня програма: <u>«міжнародний готельний бізнес»</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 180		<b>Семестр</b>	
		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: 4  аудиторних – 60 самостійної роботи студента – 120	Рівень вищої освіти: <u>бакалавр</u>	<b>Лекції</b>	
		30 год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		30 год.	год.
		<b>Лабораторні</b>	
		0 год.	0 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		120 год.	год.
		Вид контролю: <u>залік</u>	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1/3

для заочної форми навчання –

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Дисципліна «Антикризова психологія» є актуальною навчальною дисципліною, без якої неможлива підготовка сучасного фахівця, який буде працювати у готельно-ресторанному господарстві в умовах сучасного ринку послуг. Вона є складовою частиною та невід'ємною ланкою у структурі навчальних дисциплін, які визначають успішність та професійність майбутнього фахівця у професіях типу «людина-людина».

Вивчення даного курсу сприятиме підвищенню освітньо-культурного та професійного рівня здобувачів, формуванню їх професійної самосвідомості, поваги до своєї професії, творчого оволодіння процесом диференціації та інтеграції наукових знань у професійну практику.

Курс ґрунтується на загальному рівні підготовки студентів в межах навчального закладу, базується на знаннях, які набуті під час вивчення інших гуманітарних дисциплін, передбачених навчальним планом.

**Мета** – формування цілісного уявлення про поняття та феноменологію критичних станів, травмуючих подій, кризових періодів в особистому та професійному житті людини, оволодіння формами та методами первинної психологічної допомоги та підтримки особистості, що перебуває в кризовому стані.

Важливим завданням курсу виступає формування умінь та навичок діагностики кризових станів та надання первинної психологічної допомоги та самопомоги особистості в кризових ситуаціях та періодах життя.

### **Цілі курсу «Антикризова психологія»:**

- ознайомлення студентів із основними поняттями, що використовуються в межах кризової психології;

- формування уявлень про основні критерії різних критичних станів, травмуючих подій, кризових періодів, які мають місце в особистому та професійному житті людини та основні методи первинної психологічної допомоги та самопомоги для збереження її психологічного здоров'я.

### **Завдання, які вирішуються в процесі вивчення дисципліни:**

-ознайомлення з основними поняттями, характеристиками, параметрами та сферами застосування кризової психології.

-вивчення особливостей виникнення та функціонування критичних станів, травмуючих подій, кризових періодів в особистому та професійному житті людини;

-вивчення основ роботи з людьми що знаходяться у кризовому стані;

-практичне засвоєння навичок надання первинної психологічної допомоги людям, що знаходяться у кризових ситуаціях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

#### **знати :**

- специфічні ознаки кризової ситуації у житті людини;

- типологію та основні критерії кризових станів особистості;

- термінологію, яка вживається для опису перебігу кризових станів;

- сутність криз, що вивчаються в рамках курсу;

- принципи надання первинної психологічної допомоги людині, що перебуває в кризових станах різних типів.

#### **вміти :**

- користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу типології криз;

- надавати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах.

Згідно з вимогами освітньої програми дисципліна спрямована на здобуття таких компетентностей:

### **Загальні компетентності (ЗК):**

**ЗК 01.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння закономірностей розвитку психологічної галузі, її місця у загальній системі знань про людину, вести здоровий спосіб життя.

**ЗК 03.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями із кризової психології.

**ЗК 10.** Здатність застосовувати знання з психології у практичних ситуаціях.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):**

**СК 01.** Розуміння предметної області психології і специфіки професійної діяльності.

**СК 04.** Здатність формувати та реалізовувати ефективні внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії з метою надання первинної психологічної допомоги людям, що знаходяться у кризових ситуаціях.

Що забезпечується досягненням наступних **програмних результатів навчання:**

**РН 16.** Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

**РН 19.** Діяти у відповідності з принципами етичних стандартів, соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.**

##### **Методологічні основи кризової психології.**

###### **Тема 1. Предмет, завдання та можливості кризової психології.**

Поняття кризової психології. Предмет та основні завдання кризової психології. Базові категорії кризової психології. Поняття «психологічної проблеми». Поняття «життєвої ситуації». Зміст діяльності кризової психології. Місце кризової психології у системі психологічних знань.

###### **Тема 2. Категорія кризи: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.**

Криза як соціально-психологічна ситуація. Кризова подія. Типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики кризових станів. Динаміка кризи. Основні причини кризи. Психологічні особливості кризи. Типові ознаки та наслідки кризи. Криза в аспекті її переживання. Психологічний зміст переживання. Поняття критичної ситуації.

###### **Тема 3. Типологія кризових станів.**

Загальна типологізація кризових станів. Поверхневі, поглиблені, глибинні кризи. Зовнішні та внутрішні (внутрішньоособистісні) кризи. Життєві (кризи розвитку) та випадкові (кризи обставин). Біологічні та «біографічні» кризи. Типи біографічних криз особистості (Р.А.Ахмеров): криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності. Поняття вікових криз. Основні види вікових криз. Окремі типології кризових станів.

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.**

##### **Феноменологія кризових ситуацій**

###### **Тема 4. Особливості нормативних криз особистості.**

Поняття нормативних криз розвитку. Кризи особистості через призму ідентичності. Вікові кризи та їх роль в житті людини. Криза немовляти. Криза трьох років та її ознаки. Криза семи років та її симптоми (манірність та кривляння). Особливості кризи підліткового віку. Криза зрілого віку (криза 33-х років). Криза середини життя. Криза похилого віку.

###### **Тема 5. Ненормативні кризи особистості.**

Критичні та надзвичайні ситуації як чинники розвитку кризових станів. Особливості та різновиди ненормативних криз особистості. Горе та втрати як чинники розвитку ненормативних криз. Надзвичайні ситуації та катастрофи в аспекті кризової психології.

### **Тема 6. Сімейні кризові ситуації.**

Поняття нормативної та ненормативних криз подружнього життя. Основні соціально-психологічні детермінанти сімейних криз. Реалізація батьківського сценарію, як одна з причин кризової ситуації в родині. Криза розподілу сімейних ролей та обов'язків. Криза сексуального життя, подружня зрада. Сімейні кризи, викликані хворобою одного із подружжя, необхідність адаптації до захворювання. Криза відсутності близькості та спілкування у сімейних взаєминах.

### **Тема 7. Кризи професійної діяльності особистості.**

Кризи професійного становлення. Чинники криз професійного становлення. Психологічні особливості криз професійної діяльності особистості. Криза навчально-професійної орієнтації (з 14-15 до 16-17 років). Криза професійного навчання (час навчання в професійному навчальному закладі). Криза професійного зростання (23-25 років). Криза навчально-професійної кар'єри (30-33 р.) Криза соціально-професійної самоактуалізації (38- 42 року). Криза згасання професійної діяльності (55-60 років, тобто останні роки перед пенсією). Криза соціально-психологічної адекватності (65-70 років, тобто в перші роки після виходу на пенсію). Втрата роботи як професійна криза. Шляхи подолання кризи безробіття.

### **Тема 8. Професійне виснаження як кризова життєва ситуація.**

Зміст, сутність професійного вигорання. Стадії емоційного вигорання. Поняття професійної деформації. Тенденції розвитку професійних деструкцій. Соціально-психологічні детермінанти професійного виснаження. Індивідуально-типологічні чинники професійного вигорання: перфекціонізм, трудоголізм, локус контролю. Методи діагностики професійного вигорання. Метод експрес-діагностики емоційного вигорання О. Бойко. Психологічні технології подолання професійного вигорання.

### **Тема 9. Професійний стрес. Особливості травматичного стресу.**

Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Особливості психологічного стресу. Причини виникнення стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Загальні закономірності професійного стресу. Професійні стреси представників окремих професій. Основні фактори професійних стресів. Травматичний стрес та його наслідки. Поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Основні ознаки посттравматичного стресового розладу у людини.

## **ЗМІСТОВИОФЕСІЙНИЙ МОДУЛЬ 3.**

### **Теоретичні основи психосоціальної допомоги у ситуації кризи.**

#### **Тема 10. Теоретичні основи та стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи.**

Поняття психосоціальної допомоги. Основні категорії психосоціальної допомоги. Поняття та основні етапи соціально-психологічного супроводу кризової особистості. Поняття та основні принципи кризової інтервенції. Основні методи кризової інтервенції. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції. Структура та основні фази психологічного дебрифінгу. Подолання як модель вирішення проблем. Основні типи волаючої поведінки.

#### **Тема 11. Методи психологічних засобів профілактики та допомоги при переживанні кризових станів особистості.**

Сутність психологічної допомоги та класифікація видів. Надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах. Етичні принципи надання психологічної допомоги в екстремальній ситуації. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості. Метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування. Групова поведінкова терапія. Дихальні психотехнології. Психологічні ресурси особистості. Адаптаційний потенціал особистості. Алгоритм переживання особистістю кризи

й конструктивний вихід. Наслідки кризи: особистісний ріст та самовдосконалення або деградація та регрес особистості.

## **Тема 12. Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.**

Механізми психологічного захисту. Класифікація захисних механізмів З.Фрейда. Поняття копінгу. Класифікація копінг-стратегій. Посткризове відновлення, стрес-менеджмент. Постравматичне зростання. Стресостійкість особистості.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с.р.		л	п	лаб.	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Методологічні основи кризової психології.</b>												
<b>Тема 1.</b> Предмет, завдання та можливості кризової психології.	14	2	2	0	0	10						
<b>Тема 2.</b> Категорія кризи: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.	14	2	2	0	0	10						
<b>Тема 3.</b> Типологія кризових станів.	18	4	4	0	0	10						
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>						
<b>Змістовий модуль 2. Феноменологія кризових ситуацій</b>												
<b>Тема 4.</b> Особливості нормативних криз особистості.	14	2	2	0	0	10						
<b>Тема 5.</b> Ненормативні кризи особистості.	14	2	2	0	0	10						
<b>Тема 6.</b> Сімейні кризові ситуації.	14	2	2	0	0	10						
<b>Тема 7.</b> Кризи професійної діяльності особистості.	14	2	2	0	0	10						
<b>Тема 8.</b> Професійне виснаження як кризова життєва ситуація.	18	4	4	0	0	10						
<b>Тема 9.</b> Професійний стрес. Особливості	18	4	4			10						

травматичного стресу.													
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>92</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			<b>60</b>							
<b>Змістовий модуль 3. Теоретичні основи психосоціальної допомоги у ситуації кризи.</b>													
<b>Тема 10.</b> Теоретичні основи та стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи.	14	2	2			10							
<b>Тема 11.</b> Методи психологічних засобів профілактики та допомоги при переживанні кризових станів особистості.	14	2	2			10							
<b>Тема 12.</b> Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.	14	2	2			10							
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>							
<b>Усього годин</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120</b>							

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет, завдання та можливості кризової психології.	2
2	Категорія кризи: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.	2
3	Типологія кризових станів.	4
4	Особливості нормативних криз особистості.	2
5	Ненормативні кризи особистості.	2
6	Сімейні кризові ситуації.	2
7	Кризи професійної діяльності особистості.	2
8	Професійне виснаження як кризова життєва ситуація.	4
9	Професійний стрес. Особливості травматичного стресу.	4
10	Теоретичні основи та стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи.	2
11	Методи психологічних засобів профілактики та допомоги при переживанні кризових станів особистості.	2
12	Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.	2
<b>Всього:</b>		<b>30</b>



## 6. Теми практичних занять (не передбачені)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		

## 7. Теми лабораторних занять (не передбачені)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		

## 8. Самостійна робота

**Самостійна робота** ділиться на базову і додаткову.

**Базова самостійна робота** забезпечує підготовку студента до аудиторних занять і контрольних заходів. Результати цієї підготовки виявляються в активності студента на заняттях, при виконанні ним контрольних (самостійних) робіт та тестових завдань.

Базова самостійна робота студентів включає: опрацювання лекційного матеріалу і рекомендованої літератури; пошук (підбір), огляд літератури і електронних джерел інформації; вивчення матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання; підготовка до практичних (семінарських) занять; підготовка до написання контрольної роботи, інших форм поточного контролю.

**Додаткова самостійна робота** спрямована на поглиблення і закріплення знань студента, розвиток аналітичних навичок з проблематики навчальної дисципліни. Вона включає такі види робіт: аналіз наукових публікацій з визначеної викладачем теми; написання есе за заданою проблематикою; розробка конспекту заходу просвітницького спрямування; бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою; розробка мультимедійної презентації з відповідного питання чи обраної теми, проходження тестування з наперед визначених тем.

Для оперативного опитування студентів на семінарських заняттях може застосовуватися *тестовий контроль знань* з тем, які виносяться на самостійне опрацювання. Для цього передбачені завдання з вибором однієї правильної відповіді з чотирьох запропонованих, завдання на встановлення правильної послідовності.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1. Предмет, завдання та можливості кризової психології.</b> Поняття «психологічної проблеми». Поняття «життєвої ситуації». Зміст діяльності кризової психології. Місце кризової психології у системі психологічних знань.	10
2	<b>Тема 2. Категорія кризи: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.</b> Психологічні особливості кризи. Типові ознаки та наслідки кризи. Криза в аспекті її переживання. Психологічний зміст переживання.	10
3	<b>Тема 3. Типологія кризових станів.</b> Окремі типології кризових станів. Соматична криза. Нервово-психічна криза. Криза відносин. Мотиваційна криза. Криза самореалізації. Криза життєвих помилок. Криза особистісної автономії.	10
4	<b>Тема 4. Особливості нормативних криз особистості.</b> Біологічні та біографічні кризи. Криза «спустошеності».	10

5	<b>Тема 5. Ненормативні кризи особистості.</b> Різновиди ненормативних криз особистості та їх особливості. Надзвичайні ситуації та катастрофи в аспекті кризової психології.	10
6	<b>Тема 6. Сімейні кризові ситуації.</b> Сімейні кризи: криза першого року життя („інфант”), криза п'яти-семи років спільного життя („мадонна”), криза 15-20 років („осінній марафон”).	10
7	<b>Тема 7. Кризи професійної діяльності особистості.</b> Психологічні особливості криз професійної діяльності особистості. Втрата роботи як професійна криза. Шляхи подолання кризи безробіття.	10
8	<b>Тема 8. Професійне виснаження як кризова життєва ситуація.</b> Індивідуально-типологічні чинники професійного вигорання: перфекціонізм, трудоголізм, локус контролю. Психологічні технології подолання професійного вигорання.	10
9	<b>Тема 9. Професійний стрес. Особливості травматичного стресу.</b> Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Основні фактори професійних стресів. Травматичний стрес та його наслідки. Основні ознаки посттравматичного стресового розладу у людини.	10
10	<b>Тема 10. Теоретичні основи та стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи.</b> Основні методи кризової інтервенції. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції. Структура та основні фази психологічного дебрифінгу.	10
11	<b>Тема 11. Методи психологічних засобів профілактики та допомоги при переживанні кризових станів особистості.</b> Психологічні ресурси особистості. Адаптаційний потенціал особистості. Наслідки кризи: особистісний ріст та самовдосконалення або деградація та регрес особистості.	10
12	<b>Тема 12. Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.</b> Посткризове відновлення, стрес-менеджмент. Посттравматичне зростання.	10
<b>Всього:</b>		<b>120</b>

## 9. Індивідуальні завдання (не передбачені)

### 10. Методи навчання

1. Група методів організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1.1. Підгрупа за джерелом передачі навчальної інформації:

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіду, лекцію.
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація

1.2. Підгрупа за логікою передачі та сприймання навчальної інформації:

- Індуктивні методи. Втілюються за принципом: від часткового до загального, від конкретного до абстрактного.
- Дедуктивний метод активніше розвиває абстрактне мислення, сприяє засвоєнню навчального матеріалу на основі узагальнень.

1.3. Підгрупа за ступенем самостійного мислення студентів у процесі оволодіння знаннями, формуванням умінь і навичок:

- репродуктивні методи – відтворена репродукція як засіб повторення готових зразків або робота за готовими зразками;

- творчі, проблемно-пошукові методи визначають порівняно вищий щабель процесу навчання, особливо там, де він організований на вищому, ніж у масовій школі, рівні. Проблемно-пошукова методика, на відміну від репродуктивної, пояснювально-ілюстративної, має спиратися на самостійну, творчу пізнавальну діяльність студентів.

1.4. Підгрупа за ступенем керівництва навчальною роботою:

- навчальна робота під керівництвом викладача – самостійна робота в аудиторії;
- самостійна робота студентів поза контролем учителя – самостійна робота вдома.

2. Група методів стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

2.1. Підгрупа методів стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу (використання пізнавальних прикладів, перегляд навчальних медіа презентацій);
- навчальні дискусії як інтерес до предмету;
- аналіз життєвих ситуацій як метод застосування теоретичних знань на практиці.

2.2. Підгрупа методів стимулювання обов'язку й відповідальності:

- роз'яснення мети навчального предмета – метод стимулювання, основним правилом якого є: «Це згодиться в житті», «Без цього не можна бути освіченою та культурною людиною», «У майбутньому це стане тобі необхідним»;

- вимоги до вивчення предмета (дисциплінарні, організаційно-психолого-педагогічні);
- заохочення в навчанні: оцінка студента за успіхи, усне схвалення тощо.

3. Група методів контролю, самоконтролю, взаємоконтролю, корекції та взаємокорекції:

- соціальні, пов'язані з готовністю брати на себе відповідальність, бути активним у прийнятті рішень у суспільному житті, у врегулюванні конфліктів ненасильницьким шляхом, у функціонуванні й розвитку демократичних інститутів суспільства;
- полікультурні – стосуються розуміння несхожості людей, взаємоповаги до їхньої мови, релігії, культури тощо;
- комунікативні – передбачають опанування важливого в роботі та суспільному житті усного й писемного спілкування, оволодіння кількома мовами;
- інформаційні, зумовлені зростанням ролі інформації в сучасному суспільстві та передбачають оволодіння інформаційними технологіями, уміннями здобувати, критично осмислювати та використовувати різноманітну інформацію;
- саморозвитку та самоосвіти, пов'язані з потребою та готовністю постійно навчатися як у професійному відношенні, так і в особистому та суспільному житті;
- компетенції, що реалізуються у прагненні та здатності до раціональної продуктивної, творчої діяльності.

4. Група бінарних, інтегрованих (універсальних) методів навчання:

- бінарні – подвійні, коли метод і форма зливаються в єдине ціле або два методи поєднуються в один;
- інтегровані (універсальні) – це поєднання трьох-п'яти методів у єдине ціле під час організації навчання.

## 11. Методи контролю

- 1) усне опитування на семінарських заняттях;
- 2) письмова контрольна робота;
- 3) тестові завдання;

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль 1	Підсумкове оцінювання (залік)											
	Максимальний бал - 100											
Поточне оцінювання	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12
	Обов'язкові 4-ри відповіді з відповідних тем (за кожен -5 балів): 20											

<b>Участь у роботі лекційних занять</b>	15
<b>Участь у роботі семінарських занять</b>	15
<b>контрольна робота</b>	20
<b>самостійна робота</b>	30

#### **Виконання курсової роботи (не передбачена)**

<b>Пояснювальна записка</b>	<b>Ілюстративна частина</b>	<b>Захист роботи</b>	<b>Сума</b>

#### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
90 – 100	<b>A</b>	Зараховано
80–89	<b>B</b>	
70–79	<b>C</b>	
60–69	<b>D</b>	
50–59	<b>E</b>	
26-49	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### **13. Методичне забезпечення**

1. Опорні конспекти лекцій та семінарських занять.
2. Мультимедійна презентація тем навчальної дисципліни.
3. Підручники, посібники, ілюстративні матеріали, тести, тощо.

#### **14. Рекомендована література**

##### **Основна**

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
1. Зливков В. Л. Лукомська С. О., Федан. О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций. Минск : Вышэйшая школа, 2004. 240 с.
4. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия: учебник / под ред. Н. С. Хрустальной. Санкт-Петербург: Литагент, 2013. 367 с.
5. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / під ред. Л. М. Вольнова. Київ: 2012. 275 с.

### Допоміжна

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ “Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.
2. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливкова В. Л. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с. URL: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/all/books/extrpsy.pdf>
2. Життєві кризи особистості: навчальний посібник / О. О. Байєр. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Oxana\\_Bayer/publication/322488942\\_Zittevi\\_krizi\\_osobistosti\\_navcalnij\\_posibnik/links/5a5b9370a6fdcc3\\_bfb6376a8/Zittevi-krizi-osobistosti-navcalnij-posibnik.pdf3](https://www.researchgate.net/profile/Oxana_Bayer/publication/322488942_Zittevi_krizi_osobistosti_navcalnij_posibnik/links/5a5b9370a6fdcc3_bfb6376a8/Zittevi-krizi-osobistosti-navcalnij-posibnik.pdf3).
3. <http://lib.pnu.edu.ua/>