

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»



Філософський факультет

Кафедра загальної та клінічної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія життєвої кризи**

Освітня програма “Реабілітаційна психологія”

Спеціальність 053 “Психологія”

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 1 від «30» серпня 2022 р.

м. Івано-Франківськ - 2022

## ЗМІСТ

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

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	«Психологія психологічного благополуччя»
Викладач (-і)	К.психол.н., професор кафедри загальної та клінічної психології
Контактний телефон викладача	0997042291
E-mail викладача	myroslava.hassuk@pnu.edu.ua
Освітній рівень	бакалавр
Формат дисципліни	Очна/заочна
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС
Статус дисципліни	вибіркова
Курс/семестр	
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції 12 Практичні 18; Самостійна робота 56
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pro/">https://d-learn.pro/</a>
Консультації	кожний 3-й четвер місяця

## 2. Анотація до курсу

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.

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.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз» є життєва криза у різних сферах життя на ключевих життєвих етапах становлення особистості, психологічна допомога людині на етапах проживання як нормативної так і ненормативної життєвої кризи, психологічний супровід кризових етапів розвитку людини.

**Міждисциплінарні зв'язки:** психологія особистості, соціальна психологія, вікова психологія, психологічне консультування, психотерапія, конфліктологія

У результаті вивчення курсу студенти-психологи повинні:

**знати:**

- особливості динаміки розвитку особистості у різних сферах життя;
- основні закономірності становлення кризової особистості, особливості та механізми особистісного розвитку в різні вікові періоди;
- показники й індикатори проявів кризи у людини, що переживає нормативну чи ненормативну у різних сферах життя;
- найпоширеніші методики консультування, надання психологічної допомоги, самоподолання, стимулювання життєстійкості;
- значущість вивчення детермінант кризового розвитку особистості, його індивідуальних проявів для поглиблення розуміння себе та інших людей, оптимізації формальних і неформальних стосунків, спільної діяльності.

**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 ключевих 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.

Методи викладання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний метод, проблемно-пошуковий метод, частково-пошуковий метод, дослідницький метод, інтерактивні методи (активні методи навчання), використання кейс-технологій.

### 5. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

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

Ознаки курсу

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

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Завдання,	Вага оцінки Термін виконання
<b>Тема 1.</b> Життєва криза особистості. Нормативна та	Лекція	Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні	Усне (письмове) опитування - 5 б + 2 бали тестування

ненормативна криза особистості		передумови виникнення життєвої кризи. Динаміка кризового процесу. Типи кризових ситуацій. . Нормативні і ненормативні кризи.	1 тиждень
<b>Тема 2.</b> Вікові кризи дорослості. Криза ранньої дорослості як особливий етап становлення особистості. Гендерні особливості переживання вікових криз.	Лекція	Вікові кризи та їх роль у структуруванні життєвого шляху особистості. Психологічний вік особистості та можливості його визначення.	1-2тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б
<b>Тема 3.</b> Особливості консультування людини у віковій кризі. Специфіка консультування кризи середини життя	Лекція	Перша криза ранньої зрілості: шляхи подолання. 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.	3тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б  + 2 бали тестування
<b>Тема 4.</b> Професійні кризи особистості. Гендерні особливості переживання професійної кризи. Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості.	Лекція	Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості. Гендерні особливості переживання професійної кризи. Психологічний супровід професійної кризи особистості.	4тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б  + 2 бали тестування
<b>Тема 5.</b> Кризи становлення сім'ї. Нормативні та ненормативні сімейні кризи.	Лекція	Нормативні та ненормативні сімейні кризи. Гендерні особливості переживання сімейних криз. Родительство як криза становлення особистості. Ненормативні кризи родительства.	5тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б  + 2 аналіз кейсу
<b>Тема 6.</b> Особливості побудови психологічного супроводу життєвих криз особистості.	Лекція	Технології побудови групової роботи супроводу життєвих криз. Особливості індивідуальної роботи по супроводу життєвих криз особистості. .	6 тиждень 5тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б  + 2 аналіз кейсу



Семінарські заняття – 40 б.	100
Самостійна робота (КСР) – 30 б.	
Контрольна робота – 10 б.	
Тестування – 20 б.	

### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Навчальні тижні														Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Лекції															0
Семінарські заняття		5	5	5	5	5		5	5		5	5			40
Самостійна робота (КСР)							1						1		30
Тестування за модулями														20	20
Контрольна робота										1					10
Всього за тиждень	0	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	20	100

Критерії оцінювання	
Семінарські заняття	<p><b>Тема 1.</b> Життєва криза особистості. Нормативна та ненормативна криза особистості.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні передумови виникнення життєвої кризи.</li> <li>Динаміка кризового процесу.</li> <li>Типи кризових ситуацій.</li> <li>Можливості розв'язання життєвої кризи.</li> <li>Нормативні і ненормативні кризи.</li> <li>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>Вікові кризи та їх роль у структуруванні життєвого шляху особистості.</li> <li>Психологічний вік особистості та можливості його визначення.</li> <li>Ресурси віку. Гендерні особливості переживання вікових криз.</li> </ol> <p>Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя. <b>Тема 3.</b> Особливості консультування людини у віковій кризі.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Перша криза ранньої зрілості: шляхи подолання.</li> <li>Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років.</li> <li>Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя. Гендерні особливості.</li> <li>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>Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості.</li> <li>Гендерні особливості переживання професійної кризи.</li> <li>Психологічний супровід професійної кризи особистості.</li> </ol>

	<p><b>Тема 5. Кризи становлення сім'ї.</b></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. Особливості консультування сім'ї у період кризи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Косультування пари під час проживання кризи</li> <li>2. Взаємозв'язок сімейного стресу та сімейної кризи.</li> <li>3. Стресори, що спричинюють виникнення сімейного стресу.</li> <li>4. "Еластичність" як особливість сім'ї, що ефективно долає стреси.</li> </ol> <p><b>Тема 7. Особливості побудови психологічного супроводу життєвих криз особистості.</b></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> <li>5. Типи кризових ситуацій.</li> <li>6. Можливості розв'язання життєвої кризи.</li> <li>7. Нормативні і ненормативні кризи.</li> <li>8. Криза і психотравматизація, посттравматичний стрес</li> <li>9. Вікові кризи дорослості. Криза ранньої дорослості як особливий етап становлення особистості.</li> <li>10. Гендерні особливості переживання вікових криз.</li> <li>11. Вікові кризи та їх роль у структуруванні життєвого шляху особистості.</li> <li>12. Психологічний вік особистості та можливості його визначення.</li> <li>13. Ресурси віку. Гендерні особливості переживання вікових криз.</li> <li>14. Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя.</li> <li>15. Особливості консультування людини у віковій кризі.</li> <li>16. Перша криза ранньої зрілості: шляхи подолання.</li> <li>17. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років.</li> <li>18. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя. Гендерні особливості.</li> <li>19. Криза "я-ідентифікації" – супровід людини похилого віку.</li> <li>20. Професійні кризи особистості.</li> <li>21. Нормативні та ненормативні професійні кризи особистості.</li> <li>22. Гендерні особливості переживання професійної кризи.</li> <li>23. Психологічний супровід професійної кризи особистості.</li> <li>24. Кризи становлення сім'ї.</li> <li>25. Нормативні та ненормативні сімейні кризи.</li> <li>26. Гендерні особливості переживання сімейних криз.</li> <li>27. Родительство як криза становлення особистості.</li> <li>28. Ненормативні кризи родительства.</li> <li>29. Особливості консультування сім'ї у період кризи.</li> <li>30. Косультування пари під час проживання кризи</li> <li>31. Взаємозв'язок сімейного стресу та сімейної кризи.</li> <li>32. Стресори, що спричинюють виникнення сімейного стресу.</li> <li>33. "Еластичність" як особливість сім'ї, що ефективно долає стреси.</li> </ol>



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.

### **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. Байєр О. О. Бесіда та інтерв'ю як методи дослідження життєвої кризи / О. О. Байєр, 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.
3. 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.
4. Берн Ш. Гендерная психология. Секреты психологии мужчины и женщины / Ш. Берн. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 320 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Гасюк Мирослава Богданівна. – Івано-Франківськ, 2002. – 200 с.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. Говорун Т. В. Стать та сексуальність: психологічний ракурс / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – Тернопіль: Навчальна книжка – Богдан, 1999. – 384 с.

17. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – К.: Наукова думка, 1988. – 144 с.

18. Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е. И. Головаха. – СПб.: Питер, 2001. – 269 с.

19. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – К.: Наукова думка, 1984. – 209 с.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. Дальке Р. Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней / Р. Дальке, Т. Детлефсен. – СПб. : Весь, 2004. – 320 с.
35. Дальке Р. Болезнь как язык души. Послание и смысл ваших заболеваний / Р. Дальке. – СПб. : Весь, 2006. – 448 с.
36. 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.
37. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 185 с.
38. 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
39. Єрмаков І. Г. Життєва компетентність особистості : Науково-методичний збірник / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова. – К. : Богдана, 2003. – 520 с.
40. 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.
41. Заграй Л. Д. Молодіжна субкультура: гендерний досвід [Текст]: монографія / Л. Д. Заграй. – Івано-Франківськ : Нова зоря, 2012. – 376 с.
42. Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали / В. М. Заїка. – Полтава, 2006. – 100 с.
43. 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.
44. Зеер Е. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Е. Ф. Зеер, Є. Є. Сыманюк // Психол. журнал. – 1981. – Т. 18, № 6.– С 35–44.

45. 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.
46. Карсканова С.В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Карсканова Світлана Вікторівна. – Київ, 2012. – 200 с.
47. 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.
48. 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.
49. Козлов В. В. Гендерная психология : Учебник для вузов / В. В. Козлов, Н. А. Шухова. – СПб. : Речь, 2010. – 270 с.
50. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е. І. Кологривова // Соціальна психологія. – 2006. – № 5. – С. 179–184.
51. 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.
52. 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)
53. Маслоу А. Психология бытия : пер. с англ. / Абрахам Маслоу. – М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 1997. – 304 с.
54. Муздыбаев К. Феноменология надежды / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 3. – С. 18–27.
55. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
56. Павелків Р. В. Вікова психологія / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 468 с.
57. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
58. 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.
59. Пезешкиан Н. Чтобы иметь то, что никогда не имел, сделай то, что никогда не делал / Н. Пезешкиан. – М. : Институт позитивной психотерапии, 2004. – 35 с.
60. Пельцман Л. Стрессовые ситуации у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 1. – С. 126–130.
61. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Пер с англ.] / Карл Роджерс. – М. : Издательская группа «Прогрес», 1994. – 480 с.
62. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия [Пер. с англ.] / Карл Роджерс. – М. : Рефл-бук, 1997. – 320 с.
63. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. В. Василенко. – К. : Академвидав (Альма-матер), 2005. – 360 с.
64. Самореалізація [електронний ресурс] / Психологос. Енциклопедія практичної психології. – Режим доступу: <http://www.psychologos.ru/articles/view/samorealizaciya>
65. Сартр Ж. П. Бытие и ничто / Ж. П. Сартр. – М. : Республика, 1988. – 242 с.
66. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М. : Издательство "София", 2006. – 368 с.
67. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія / О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
68. 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.

69. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
70. Співак Н. В. Психологічні особливості раннього дорослого віку [Електронний ресурс] / Н. В. Співак. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – С. 238–264.
71. Стюарт Й. Основи ТА: транзакційний аналіз / Й. Стюарт, В. Джойнс. – К. : ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.
72. 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)
73. 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.
74. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К. : Людопринт Україна, 2009. – 277 с.
75. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.
76. Титаренко Т. М. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. статей / Т. М. Титаренко. – Луцьк : Вежа, 2001. – 112 с.
77. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Т. М. Титаренко. – К. : Агропром-видав України, 1998. – 348 с.
78. Титаренко Т. М. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2005. – 336 с.
79. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу / Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.
80. Титаренко Т. М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / Т. М. Титаренко. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
81. Хамитов Н. Философия и психология пола / Н. Хамитов. – К. : Ника-центр, 2001. – 224 с.
82. Хамитов Н. Философия человека: поиск пределов. Пределы мужского и женского / Н. Хамитов. – К. : Наук. думка, 1997. – 173 с.
83. Хорни К. Самоанализ / Карен Хорни. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 448 с.
84. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения и применения) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
85. Шихи Г. Возрастные кризисы ступени личностного роста [Пер. с англ.] / Г. Шихи. – СПб. : Каскад, 2005. – 434 с.
86. 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)
87. 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.
88. 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.
89. Bańka A. Psychologia jakości życia / [A. Bańka] – Poznań, 2005. – 238 s.
90. Czapiński J. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka / [J. Czapiński] – Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN, 2008. – 484 s
91. Dowell I. Measures of self-perceived well-being / I. Dowell // Journal of Psychosomatic Research.–2010. – V.69, №1.– P.69-79.
92. 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.
93. Rosenberg R. Quality of life, ethics, and philosophy of science / R. Rosenberg // Nordic Journal of Psychiatry. – 1992. – V.46. – P. 75-77.
94. 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.
95. 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.



96. 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.
97. Sternberg R. Creativity or creativities? / R. Sternberg // International Journal of Human-Computer Studies –2005. – V.63,№5-6. –P. 370-382.
98. 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.
99. 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.
100. Veenhoven R. Capability and happiness: Conceptual difference and reality links / R.Veenhoven // The Journal of Socio-Economics. – 2010. – V.39, №3. – P. 344-350.
101. Waterman A. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective / A. Waterman // Journal of Positive Psychology. – 2008. – V.3. – P.234-252.
102. 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.
103. 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.
104. Wołowickiej L. Jakość życia w naukach medycznych / [L. Wołowickiej]. – Poznań, 2001. – 305 s.
- 105.

## 7. Контактна інформація

<b>Кафедра</b>	кафедра загальної та клінічної психології факультету психології
<b>Викладач (-і), гостьові лектори</b>	к.психол.н., проф.кафедри загальної та клінічної психології
<b>Контактна інформація викладача</b>	myroslava.hasiuk@pnu.edu.ua

## 8. Політика навчальної дисципліни

<b>Академічна доброчесність</b>	Політика курсу спрямована на активну взаємодію у групі студентів, атмосферу доброзичливості з дотриманням правил академічної доброчесності. Написання контрольної роботи є обов'язковим. У випадку невиконання студентами вищезначених вимог, випадків плагіату, виявів академічної недоброчесності (списування) студент буде недопущений до здачі заліку ( <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7-%E2%84%96-655-%D0%B2%D1%96%D0%B4-19.10.2015-%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7-%E2%84%96-655-%D0%B2%D1%96%D0%B4-19.10.2015-%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83.pdf</a> ).
<b>Пропуски занять (відпрацювання)</b>	Відрацювати пропущені заняття студенти зможуть письмово (виконати тести та ін.) або усно протягом місяця після пропущеного заняття.
<b>Виконання завдання</b>	Студент набирає 45 балів – за усне (письмове) опитування на семінарських заняттях, 15 балів – за тестування за модулями, 10 балів – за виконання контрольної роботи, 30 балів – за виконання самостійної роботи (КСР). Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування ( <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2019/09/%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7-628.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2019/09/%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7-628.pdf</a> ).

<b>Невідповідна поведінка під час заняття</b>	Не допустима.
<b>Додаткові бали</b>	Надаються за наукову та громадську активність студентів (3 бали).
<b>Неформальна освіта</b>	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ( <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna_osvita.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna_osvita.pdf</a> ).

Викладач \_\_\_\_\_ Гасюк Мирослава Богданівна