



Силабус
навчальної дисципліни
Кризовий самоменеджмент
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія тренінгової роботи

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Викладач (і)	Ірина ЧЕРЕЗОВА
Посилання на сайт	https://fppom.bdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/
Контактний тел.	066-513-44-64
E-mail викладача:	irina.cherezova69@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Обсяг курсу на поточний навчальний рік (денна форма):

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	20	18	112	залік

Семестр: осінній.

Мова навчання: українська.

Ключові слова: життєва криза, кризова ситуація, самоменеджмент, кризовий самоменеджмент, техніки життя в кризових умовах.

Мета та предмет курсу:

Мета курсу: розкриття психологічних особливостей та механізмів життєвих криз особистості; опанування ефективними стратегіями самоменеджменту в кризових умовах життя.

Предмет курсу: психологічні механізми життєдіяльності особистості в умовах життєвої кризи, особливості поведінки людини та шляхи збереження її психологічного здоров'я в кризових умовах життя.

Компетентності та програмні результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою:

№

Компетентності

1. *Спеціальні
(фахові,
предметні)
компетентності*

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Програмні результати навчання (ПРН) (за стандартом)

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР12. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ЗМІСТ КУРСУ

Змістовий модуль 1. Криза як психосоціальний феномен.

Тема 1. Життєва криза та можливості її опанування.

Тема 2. Конфлікти в структурі життєвої кризи.

Тема 3. Самоменеджмент в кризових умовах.

Змістовий модуль 2. Причини життєвих криз особистості.

Тема 4. Вік як причина життєвої кризи особистості.

Тема 5. Втрата як причина життєвої кризи особистості.

Тема 6. Травма як причина життєвої кризи особистості.

Змістовий модуль 3. Стратегії самоменеджменту в кризових умовах життя.

Тема 7. Конструктивні та деструктивні способи виходу з життєвих криз.

Тема 8. Психологічний інструментарій дослідження стану особистості в кризових ситуаціях.

Методи навчання: поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій:

- *словесні:* лекції (тематична/проблемна), пояснення, проблемна бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо;
- *наочні:* пояснювально-ілюстративний метод, показ і обговорення навчальної демонстрації та презентації тощо;
- *практичні:* метод кейса, метод моделювання практичних ситуацій, розв'язування психологічних задач, професійно-зорієнтованих ситуацій, виконання практичних вправ тощо.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання тем курсу, що були пропущені або не підготовлені, відбувається на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання норм академічної доброчесності є загальною вимогою для студентів БДПУ згідно з Положенням про академічну доброчесність у БДПУ. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. При повторних порушеннях, беручи до уваги моральний аспект проблеми, до студента можуть бути застосовані дисциплінарні заходи.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекційні та практичні заняття курсу. За об'єктивних причин (хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: Вивчення курсу передбачає використання ТЗН (мультимедійний проектор, екран, ноутбук тощо), офіційних каналів зв'язку (Viber, Google, Zoom, Skype, електронна пошта тощо) та освітніх платформ (MOODLE, Всеосвіта та ін.).

Система оцінювання та вимоги

Оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю. Підсумкова оцінка є сумою балів, набраних під час поточного та підсумкового контролю і максимально складає 100 балів.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять. При оцінюванні на практичних заняттях враховується активність студентів, відповіді на питання, обговорення дискусійних та додаткових питань, виконання практичних завдань та самостійної роботи.

Підсумковий контроль відбувається у формі заліку.

Рейтингові бали за виконання різних видів навчальних завдань

1. Відповідь та активність на практичному занятті - до 6 балів.

6 балів - систематичні та глибокі знання програмового матеріалу з теми; послідовне, логічне та повне розкриття змісту питань; вільне володіння термінологією; наведення прикладів; правильні відповіді на додаткові питання; правильне виконання всіх запропонованих практичних завдань; висвітлювання додаткової наукової інформації (виступи, реферати, презентації).

5 балів - систематичні та глибокі знання програмового матеріалу з теми; послідовне, логічне та повне розкриття змісту питань; вільне володіння термінологією; наведення прикладів; правильні відповіді на додаткові питання.

4 бали – знання програмового матеріалу з теми, розкриття змісту питань не в повному обсязі, володіння термінологією, несуттєві помилки при відповідях на додаткові питання, виконання всіх запропонованих практичних завдань з окремими помилками.

3 бали - прогалини у знаннях програмового матеріалу з теми, помилки у розкритті змісту питань, труднощі у розкритті змісту основних понять теми, незначна активність при обговоренні теоретичних питань теми та виконанні практичних завдань.

2 бали – прогалини у знаннях програмового матеріалу з теми, нездатність самостійно розкрити зміст питань та основні поняття теми, помилки при відповідях на питання, незначна активність на практичному занятті.

1 бал – суттєві прогалини у знаннях програмового матеріалу з теми; нездатність самостійно розкрити зміст питань, основні поняття теми, дати відповіді на додаткові питання; відсутня активність на практичному занятті.

2. Виконання самостійної роботи - до 6 балів.

6-5 балів – сучасне розуміння проблеми, послідовне, логічне та повне виконання завдань самостійної роботи, творчий підхід до їх виконання, аргументовані висновки, використання додаткової наукової інформації.

5-4 бали – розуміння проблемної теми, послідовне та логічне виконання завдань самостійної роботи, аргументовані висновки.

3-2 бали - виконання завдань самостійної роботи не в повному обсязі, з окремими суттєвими помилками, наявність окремих висновків.

1 бал – виконання завдань самостійної роботи не в повному обсязі, з суттєвими помилками, відсутність висновків.

3. Відвідування лекційних занять та активність на них — 2 бали.

4. Підсумковий тест – до 50 балів.

Примітка. У разі отримання здобувачами неформальної (тренінги, майстер-класи, семінари, вебінари та ін.) та інформальної освіти (відеолекції, медіа-консультації, читання спеціалізованої літератури та ін.), її результати зараховуються згідно з темами, передбаченими програмою курсу при наявності відповідного документа (сертифіката).

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти застосовується внутрішня університетська шкала. Мінімальний пороговий рівень оцінки з освітньої компоненти є єдиним в Університеті, не залежить від форм і методів оцінювання, складає 50 балів.

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX
	(з можливістю повторного складання)
1-34	F
	(з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. Групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
4. Ратушняк О. Г., Лялюк О. Г. Самоменеджмент : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2021. 170 с.
5. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.
6. Сахно О. В., Денисова А. В. Самоменеджмент: навчально-методичний посібник. Біла Церква : БІНПО УМО, 2017. 146 с.
7. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. 2-ге вид., оновл. Бердянськ : БДПУ, 2021. 128 с.

Домоміжні

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
3. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. С. 76-85.
4. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.
5. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
6. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2016. 224 с.
7. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
8. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. Київ : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
9. Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
10. Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. Друга частина. Київ : Главник, 2007. 176 с.
11. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове

консультування: навч.- метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

Інтернет-ресурси

1. <https://library.bdpu.org.ua/> Бібліотека БДПУ
2. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека імені В. І. Вернадського
3. <http://nplu.org/> Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого
4. <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe>
C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB Електронна бібліотека
“УКРАЇНКА”
5. <https://zounb.zp.ua/> Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека
6. <https://kdket.lcloud.in.ua/ebook/224> Навчальна хмара. Електронні підручники.