

# ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА НАПН УКРАЇНИ

## Освітньо-наукова програма

підготовки здобувачів ступеня доктора філософії на першому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти у галузі 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія» «Психологія праці та психологічний супровід освіти дорослих» / «Work Psychology and psychological support adult education»

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Назва дисципліни</b>	«Психологія криз професійного розвитку дорослих»
<b>Викладач</b>	Становських Зінаїда Ліландівна
<b>Профіль викладача</b>	<a href="http://ipood.com.ua/data/Portfolio/Stanovskyh.pdf">http://ipood.com.ua/data/Portfolio/Stanovskyh.pdf</a>
<b>Контактний телефон</b>	+38099-95-96-793
<b>E-mail:</b>	stanovskykh.zl@gmail.com
<b>Сторінка дисципліни</b>	<a href="http://ipood.com.ua/phd-053/">http://ipood.com.ua/phd-053/</a>
<b>Консультації очні</b>	<u>Очні консультації: за попередньою домовленістю в понеділок та четвер з 14.00 до 15.00</u>
<b>Онлайн-консультації</b>	<u>Онлайн-консультації: за попередньою домовленістю Viber (+38066-0728794) в понеділок та четвер з 11.00 до 17.00.</u>

## АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Розвиток сучасного суспільства пов'язаний з ефективною професійною самореалізацією кожної особистості. Між тим, професійне життя особистості, яке включене завжди у контекст соціальних суспільних змін, є складним динамічним процесом, який має свої закономірності, періоди розквіту й занепаду, проходить певні кризові етапи. Кризові періоди розвитку особистості завжди містять потенціал якісної перебудови діяльності і розвитку особистості в цьому процесі. Таким чином, вивчення чинників, які сприяють професійному зростанню та самореалізації особистості, психологічних умов для розкриття потенціалу дорослого у професійній діяльності є актуальною задачею сучасної психологічної науки та практики.

Особливого значення набувають психологічні дослідження теорії та практики подолання професійно обумовлених криз у дорослих у зв'язку з потребою економічних перебудов, зміною запитів ринку праці в сучасній Україні. Застосування сучасних підходів до психологічного дослідження, удосконалення методології психологічного дослідження, зокрема конструювання, апробація та застосування сучасних методів і методик, розробка інноваційних технологій для потреб психологічної практики, форм і методів підвищення ефективності роботи психологів, а також використання новітніх технологій у психологічній практиці для вирішення актуальних завдань вимагає вивчення дисципліни «Психологія криз професійного розвитку дорослих».

## МЕТА І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання дисципліни «Психологія криз професійного розвитку дорослих» слухачів до науково-дослідницької діяльності в галузі психології праці та проблем освіти дорослих, формування у них навичок розробки й умілого використання психологічних засобів для потреб науко-дослідницької та практичної психологічної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія криз професійного розвитку дорослих» є формування наступних компетентностей:

**інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі психології праці та психологічного супроводу освіти дорослих, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових знань та/або професійної практики;

**загальні компетентності:**

**ЗК-4.** Здатність до генерації нових наукових ідей, розробки інноваційних способів професійної діяльності.

**ЗК-8.** Здатність до розуміння трудових процесів, до практичної діяльності відповідно до фахової підготовки.

**ЗК-10.** Здатність до рефлексії власних потреб особистісного та професійного розвитку для свідомого планування фахової діяльності, саморозвитку та самоосвіти.

**ЗК-11.** Здатність до конструктивної соціальної взаємодії.

**Фахові компетентності:**

**ФК-7.** Здатність створювати дослідницькі та освітні проекти у сфері освіти дорослих та її психологічного супроводу.

**ФК-9.** Здатність до наукового аналізу та дослідження трудових процесів з метою розробки інноваційних засобів оптимізації професійного розвитку дорослих.

**ФК-10.** Здатність орієнтації в сучасних науково-практичних підходах, засобах та техніках психологічної допомоги дорослим в різних умовах трудової та освітньої діяльності.

### ФОРМАТ ДИСЦИПЛІНИ

Викладання курсу передбачає поєднання традиційних (лекції, практичні заняття) форм аудиторного навчання, самостійну, поза аудиторну (індивідуальну) дослідницька діяльність, онлайн консультування і тощо.

Під час сесії формат очний (*offline / Face to face*), у міжсесійний період - дистанційний (*online*).

### РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення дисципліни «Психологія криз професійного розвитку дорослих» майбутній доктор філософії має досягти таких програмних результатів навчання:

**ПРН 5.** Здатність добирати, використовувати та розробляти дослідницький інструментарій, здійснювати науковий експеримент відповідно до сучасних вимог; коректно застосовувати кількісні та якісні методи обробки та інтерпретації емпіричних даних психологічного дослідження, формулювати висновки для впровадження результатів наукового пошуку в практику.

**ПРН 10.** Здатність здійснювати дослідження проблем трудової діяльності дорослих, ґрунтуючись на знаннях її психологічної структури, етапів та закономірностей розвитку, процесів професійного відбору, кар'єрного зростання.

**ПРН 11.** Здатність досліджувати труднощі професійного розвитку дорослих, створювати психологічні умови для конструктивного їх подолання, в тому числі через освіту; здатність розробляти та практично впроваджувати систему і засоби психологічного супроводу освіти дорослих та оптимізації процесів праці.

Курс «Психологія криз професійного розвитку дорослих» сприяє розвитку соціальних навичок (*soft-skills*): вміння конструктивно будувати соціальні ділові контакти; здатність до саморефлексії та саморегуляції; свідомої побудови кар'єрної траєкторії; способам конструктивного подолання життєвих і професійних труднощів.

## ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ

Загальний обсяг – 30

Кількість годин: лекції – 4, практичні – 6.

Вид заняття	Кількість годин
лекції	4
семінарські заняття / практичні / лабораторні	6
самостійна робота	20

## ОЗНАКИ ДИСЦИПЛІНИ

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів / годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Обов'язкова / вибіркова
2020-2021	2	3-4	053 Психологія	1,0 / 30	2	Залік	Вибіркова

## ПРЕРЕКВІЗИТИ

Ефективність вивчення дисципліни «Психологія криз професійного розвитку дорослих» значно підвищиться, якщо здобувач на попередніх рівнях психологічної освіти опанував дисципліни «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія праці», «Методи психологічного дослідження».

## ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ /ОБЛАДНАННЯ

У період сесії використовуються: комп'ютер (ноутбук) з доступом до Інтернету; медіапроектор; бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з викладачами, відділом аспірантури, адміністрацією з приводу проведення занять та консультацій.

У міжсесійний період використовуємо комп'ютерну техніку (з виходом у глобальну мережу) та оргтехніку для комунікації з викладачами, відділом аспірантури, адміністрацією та підготовки (друку) рефератів і самостійних робіт.

## ПОЛІТИКИ ДИСЦИПЛІНИ

При організації освітнього процесу в ІНСТИТУТІ ІВАНА ЗЯЗЮНА НАПН УКРАЇНИ майбутні доктори філософії, викладачі, адміністрація діють відповідно до: Положення про систему забезпечення якості освіти в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України; Положення про підготовку здобувачів вищої освіти ступеня доктор філософії та доктора наук; Положення про оцінювання результатів навчання у процесі реалізації освітньо-наукових програм підготовки майбутніх докторів філософії; Положення про політику академічної доброчесності; Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність; Положення про порядок перезарахування навчальних дисциплін та визначення академічної різниці; Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості аспірантами.

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тиждень, дата, години	Тема, основні питання (розкривають зміст і є орієнтирами для підготовки до модульного і підсумкового контролю)	Форма діяльності (заняття) / формат	Матеріали	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оці- нки	Термін викона- ння
Згідно з розкладом	<p><b>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ І.</b> Професійна криза як бар'єр і як можливість професійного розвитку дорослих. Вступ. Тема 1.1. <b>Криза як невід'ємна частина процесу професійного розвитку особистості.</b> Професійна криза дорослих як предмет наукового дослідження. Негативні чинники та наслідки кризових явищ у професійному розвитку особистості.</p>	<p>Інтерактивна лекція (2 год.). Face to face.  Самостійна робота (4 год.)</p>	<p>Презентація, методичні рекомендації до виконання завдань самостійної роботи</p>	<p>5; 14; 15; 20</p>	<p style="text-align: center;"><b>Завдання для самостійної роботи</b> <b>Завдання 1.</b> Написати порівняльну таблицю емоційних стресових станів дорослої людини (дати детальну характеристику). <b>Завдання 2.</b> Підготуйте реферат з оглядом сучасних досліджень з проблеми кризових явищ в професійній діяльності.</p>	<p>8 балів</p>	<p>жовтень</p>
Згідно з розкладом	<p><b>Тема 1.2. Актуалізація особистісного потенціалу як основа конструктивного подолання кризових явищ професійного розвитку дорослих.</b></p>	<p>Практичне заняття (2 год.)  Самостійна робота (4 год.)</p>	<p>Презентація, методичні рекомендації до виконання практичних завдань, методичні рекомендації до виконання завдань самостійної роботи</p>	<p>15; 22; 23</p>	<p style="text-align: center;"><b>Практичні завдання</b> 1. Дати характеристику особистісного потенціалу, які його психодіагностичні показники. 2. Характеристика стратегій переживання кризового стану дорослими. Підібрати стратегії психологічної допомоги до кожного з них.  <b>Завдання для самостійної роботи</b> Написати психологічне есе про власні стратегії поведінки опанування в ситуаціях тривоги, дистресу, професійної невдачі. Оформити у вигляді письмового звіту.</p>	<p>8 балів</p>	<p>жовтень</p>

Згідно з розкладом	<p><b>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ II.</b>          Основи психопрофілактики негативних факторів професійного розвитку та деструктивних наслідків професійних криз у дорослих.  <b>Тема 2.1. Психологічні основи психопрофілактичної роботи з дорослими на робочих місцях.</b>          Поняття психопрофілактичної роботи з дорослими, її специфіка з урахуванням вікових особливостей дорослих та рівня розвитку колективу.</p>	<p>Інтерактивна лекція (2 год.).          Face to face.           Самостійна робота (4 год.)</p>	<p>Презентація, методичні рекомендації до виконання практичних завдань, методичні рекомендації до виконання завдань самостійної роботи, комп'ютер (ноутбук, планшет), програмне забезпечення, доступ до швидкісного Інтернету</p>	<p>16; 17; 20; 22; 24</p>	<p><b>Практичні завдання</b>          1. Дати характеристику форм психопрофілактичної роботи, їх переваги та обмеження.          2. Види кризової психологічної допомоги.          3. Показання до психокорекції, її види, можливості за обмеження застосування з людьми дорослого віку.   <b>Завдання для самостійної роботи</b>          Оволодіти прийомами первинної психологічної допомоги, бути готовим демонструвати їх на практичному занятті.</p>	<p>8 балів  8 балів</p>	<p>жовтень</p>
Згідно з розкладом	<p><b>Тема 2.2. Психологічні форми індивідуальної роботи з дорослими в ситуаціях професійних криз.</b>          Поняття індивідуально-психологічної допомоги дорослим в кризових станах, обумовлених професійною діяльністю.          Індивідуально-психологічне консультування.          Психотерапевтична та психокорекційна робота з дорослими в ситуаціях професійної кризи.</p>	<p>Практична робота (2 год.)           Самостійна робота (4 год.)</p>	<p>Презентація, методичні рекомендації до виконання практичних завдань, методичні рекомендації до виконання завдань самостійної роботи, комп'ютер (ноутбук, планшет), програмне забезпечення,</p>	<p>16; 17; 20; 22; 24, електронні ресурси</p>	<p><b>Практичні завдання</b>          1. Опишіть технологію психологічного консультування в ситуації кризи втрати роботи.          2. Розгляд питань: Психопрофілактика професійної кризи через групові форми роботи з дорослими. Види та характеристики групової роботи з психопрофілактики кризових станів у дорослих. Тренінгова форма роботи з дорослими та особливості її використання для психопрофілактики професійних криз. Організаційно-психологічна</p>	<p>8 балів</p>	<p>квітень</p>

			доступ до швидкісного Інтернету		робота як форма психопрофілактики професійних криз у дорослих. 3. Апробація тренінгових вправ для початку і завершення тренінгу. <b>Завдання для самостійної роботи:</b> Підготувати реферат на тему «Психологічні форми групової роботи з дорослими в ситуаціях професійних криз».		
Згідно з розкладом	<b>Тема 2.3. Психологічні техніки самодіагностики, саморегуляції та самокорекції в ситуаціях професійних криз.</b> Психологічні методики самодіагностики та самооцінки рівня професійно-кризового стану у дорослих. Духовно-орієнтовані, тілесно-орієнтовані, когнітивні, поведінкові, арт-терапевтичні та інші практики самодопомоги дорослим у кризовому стані.	Практична робота (2 год.)  Самостійна робота (4 год.)	Презентація, методичні рекомендації до виконання практичних завдань, методичні рекомендації до виконання завдань самостійної роботи, комп'ютер (ноутбук, планшет), програмне забезпечення, доступ до швидкісного Інтернету	Електронні ресурси	<b>Практичні завдання</b> 1. Здійснити підбір психодіагностичних методик для діагностики емоційного виснаження, провести само тестування. 2. Розробити систему психологічного супроводу для психокорекції стану емоційного виснаження. <b>Завдання для самостійної роботи</b> Скласти програму психологічної самопідтримки та самодопомоги, включаючи вивчені психотехніки з різних терапевтичних напрямів.	8 балів	квітень
	<b>Індивідуальне навчально-дослідницьке завдання</b>	Самостійна робота	Методичні рекомендації до виконання завдань		Створити кейс з рефлексивним аналізом власної професійної траєкторії (минуле –	20 балів	квітень

			самостійної роботи, рекомендована література та електронні ресурси		теперішнє) майбутнє) з описом кризових періодів розвитку та стратегій їх подолання і прогнозом майбутнього розвитку на перспективу 1, 5, 10 років. Оформити у письмовому вигляді.		
Згідно з розкладом		<b>Залік</b>	Опитування та психологічні задачі			40 балів	квітень

## СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: Презентації завдань та творчих робіт, опитування, розв'язок тестових завдань, аналіз питань практичних занять, тестування, робота з психодіагностичними методиками.

Форма контролю: залік проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому рівні та передбачає проходження опитування та презентацію результатів виконання практичного завдання.

Рейтинг аспіранта із засвоєння дисципліни визначається за 100-бальною шкалою, складається з рейтингу з навчальної роботи, для оцінювання якої призначається максимально 60 балів, і рейтингу з атестації (залік) – 40 балів.

**Поточний контроль** на меті перевірку рівня засвоєння аспірантів програмних компетентностей. Форма проведення поточного контролю під час практичних занять з дисципліни «Психологія криз професійного розвитку дорослих» – виконання практичних завдань.

**Підсумковий контроль** проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальних етапах. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, який проводиться у вигляді виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань в контексті теми дисертаційного дослідження та відповідей на теоретичні запитання, розроблених викладачем.

Результати поточного та підсумкового контролю з дисципліни здійснюється шляхом оцінювання знань, умінь та навичок за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»)

**Критерії оцінювання** вивчення дисципліни «Психологія криз професійного розвитку дорослих»:

Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в навчально-методичній карті. Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і майбутнього доктора філософії на першому занятті.

Рівень знань оцінюється:

«2» – «незадовільно» – аспірант частково розуміє базовий навчальний матеріал. Відсутня орієнтація в понятійному апараті, не вміє здійснювати статистичну обробку та інтерпретацію емпіричних показників.

«3» – «задовільно» – аспірант орієнтується в понятійному апараті, частково знає та розуміє базовий лекційний навчальний матеріал, але має недостатньо сформовані практичні навички, не вміє застосувати знання при аналізі практичних проблемних ситуацій;

«4» – «добре» – аспірант знає, добре розуміє лекційний навчальний матеріал, володіє понятійним апаратом, має навички використання знань для вирішення навчальних задач за темою, прагне до засвоєння нових знань, володіння сучасними діагностичними методиками.

«5» – «відмінно» – аспірант знає базовий лекційний навчальний матеріал, чітко володіє понятійним апаратом; здатний якісно аналізувати та інтерпретувати трудову діяльність дорослих на різних етапах її розвитку, вміє підбирати психодіагностичний інструментарій для вивчення кризових ситуацій в професійному розвитку особистості, може організувати та здійснювати дослідницьку діяльність, вірно інтерпретувати отримані емпіричні дані, володіє техніками психологічної допомоги дорослим в кризових станах, може створювати системи психологічного супроводу трудової та освітньої діяльності дорослих.

При визначенні рейтингу здобувача враховуються бали, які він отримує під час практичних занять та за самостійну роботу. Бали за поточну освітню діяльність визначаються як сума всіх отриманих під час навчальних занять балів, розділена на кількість отриманих оцінок та помножена на коефіцієнт 12, що становить не більше 60 сумарної оцінки за результатами вивчення дисципліни. Бали за підсумками проведення заліку або іспиту визначаються як сума всіх отриманих під час навчальних занять балів, розділена на кількість отриманих оцінок та помножена на коефіцієнт 8, що становить не більше 40 балів сумарної оцінки за результатами вивчення дисципліни.



### Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання					Залікова робота	Сума
Модуль I		Модуль II				
T1	T2	T3	T4	T5		
8	8	8	8	8	20	40
						100

T1, T2 ... – теми модулів.

**Примітка.** Отримання 20 балів за індивідуальне завдання є необхідною умовою допуску здобувача до підсумкового семестрового контролю.

Оцінка національна	Оцінка ECTS	Визначення оцінки ECTS	Рейтинг студента, бали
<b>Відмінно</b>	<b>A</b>	<b>ВІДМІННО</b> - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	<b>90 - 100</b>
<b>Добре</b>	<b>B</b>	<b>ДУЖЕ ДОБРЕ</b> - вище середнього рівня з кількома помилками	<b>82-89</b>
	<b>C</b>	<b>ДОБРЕ</b> - в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	<b>74-81</b>
<b>Задовільно</b>	<b>D</b>	<b>ЗАДОВІЛЬНО</b> - непогано, але зі значною кількістю недоліків	<b>64-73</b>
	<b>E</b>	<b>ДОСТАТНЬО</b> - виконання задовольняє мінімальні критерії	<b>60-63</b>
<b>Незадовільно</b>	<b>FX</b>	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> - потрібно працювати перед тим, як отримати залік (позитивну оцінку)	<b>35-59</b>
	<b>F</b>	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> - необхідна серйозна подальша робота	<b>01-34</b>

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Ахмеров РА. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. / Сост. и общ. ред. А.А.Кроника; послесл. Н.И.Головахи. - М.: Издательская группа "Прогресс"- "Культура", 1993. - С.140-151.
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация и воспитание личности // Психологическое обеспечение социального развития человека / Под ред. А.А. Крылова. - Л., 1989. – Вып. 13.
3. Бех І.Д. Від волі до особистості. - К.: Україна-Віта, 1995. - 202 с.
4. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – К.: Укртехпрогресс, 1997. – 215 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М., Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
6. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис // Психологический журнал. 1995. - № 3. - С. 90-101.
7. Гроф К., Гроф С. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом (Пер. А.С. Ригина под ред. В.В.Майкова) - М.: "Класс"; Изд-во Трансперсонального института, 2000. – 216
8. Зеер Е.Ф. Психология профессиональных деструкций М.; Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 240 с.
9. Короткий курс лекцій з дисципліни «Психологія праці». – Режим доступу: [https://studme.com.ua/158407205287/psihologiya/psihologiya\\_truda.htm](https://studme.com.ua/158407205287/psihologiya/psihologiya_truda.htm)
10. Кризи професійного становлення особистості. – Режим доступу: [http://megalib.com.ua/content/9730\\_Krizi\\_profesiinogo\\_stanovlennya\\_osobistosti.html](http://megalib.com.ua/content/9730_Krizi_profesiinogo_stanovlennya_osobistosti.html)
11. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев. - Психологический журнал. - 2000. - №1. - С. 15-25
12. Лушин П.В. Экофасилитация в психотерапевтическом и образовательном контекстах: «буферная зона развития», коллективно генерируемый инсайт и неопределенность // Журнал практикующего психолога. – № 14. – 2008. – С. 95 – 104.
13. Лушин П.В. "Об экологичности психологического воздействия: экофасилитативная логика" // науч.-практ. журн. "Практическая психология и социальная работа", №6, 2010
14. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. - К.: Форум, 2002.
15. Маноха І.П. Психологія потаємного „Я”. - К., издво КГУ, 2001. - 448 с.
16. Моначин І.Л. Особливості криз професійного становлення особистості.  
Режим доступу: [http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/23168/2/CAZST\\_2017v3\\_Monachyn\\_I\\_L-Peculiarities\\_of\\_crises\\_199-200.pdf](http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/23168/2/CAZST_2017v3_Monachyn_I_L-Peculiarities_of_crises_199-200.pdf)
17. Професійні кризи та деформації професійного розвитку педагога вищої школи. – Режим доступу: <http://ukped.com/skarbnichka/547-.html>
18. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
19. Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности.// Психологический журнал. - Т.18, № 6, 1987. - С. 35-44. (В соавт.)
20. Становських З.Л. Психологія професійної кризи дорослих: Монографія. – К.: „Освіта України”, 2010. 330 с.
21. Типи криз особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/books-text-4956.html>
22. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. - К., 2003. - 376 с.
23. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Перри Г. Как справиться с кризисом: Пер. с англ. М.: Педагогика – Пресс, 1995. – 350 с.
24. Ушакова І.М., Петренко А.О. Кризи професійного розвитку особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4195/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%A3%D1%88%D0%B>

[0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2C%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A5%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%2010.pdf](#)

### **Інформаційні ресурси**

Електронна бібліотека ІПООД [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ipood.com.ua/e-library/>

Електронна бібліотека Національної академії педагогічних наук України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/>

Національна бібліотека України ім. В. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>.  
<https://ode.dcz.gov.ua/publikaciya/profesiyni-kryzy-ta-shlyahy-yih-podolannya>