

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка

НН Інститут педагогіки і психології

Кафедра _____ Психології _____

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЖИТТЄВІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ**

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань _____ 05 Соціальні та поведінкові науки _____
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)

освітньо-професійна програма Практична психологія першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти

УХВАЛЕНО

Рішенням кафедри психології
Протокол № 1 від 27 серпня 2020 року

Суми – 2020

Загальна інформація про дисципліну

Назва дисципліни	Життєві кризи особистості
Викладач	Мотрук Т.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Профайл викладача (-ів)	https://psy.sspu.edu.ua/index.php/kafedra/sklad-kafedri/37-motruk
Контактний тел.	+380664961730
Е-mail:	motruk.t@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	https://dl.sspu.edu.ua/course/view.php?id=2343#section-1
Консультації	Заочна Zoom Понеділок 10.00-12.00 https://us04web.zoom.us/j/6699576568?pwd=TEpST1QwdDBIdE5iRHpQc0g4YmpEQT09 Ідентифікатор конференції: 669 957 6568 Код доступу: 7EmySc

Програма вивчення навчальної дисципліни «**Життєві кризи особистості**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки напрямку (спеціальності) 053 Психологія.

Мета: засвоєння студентами методичних засад кризової психології як науки і кризової психотерапії як виду психологічної допомоги, формування уміння використовувати знання у професійній діяльності майбутніх психологів

Основні **завдання** вивчення дисципліни «**Життєві кризи особистості**» – розглянути вікову динаміку, фактори, умови, механізми становлення, формування та розвитку особистості; висвітлити факти психічного розвитку людини певного вікового періоду в категоріях (у поняттях) вікової психології; ознайомитися з основними поняттями кризової психології і кризової психотерапії як виду психотерапевтичної допомоги; систематизувати знання про специфічні психоемоційні переживання та їх можливі наслідки; визначити психогігієнічні навички профілактики негативних звичок та деструкцій особистості; здобути знання про суспільні ресурси допомоги у кризових ситуаціях; сприяти більш глибокому розумінню власних особистісних проблем майбутніх психологів.

Вирішення цих завдань забезпечить формування у студентів комплексу компетенцій. У відповідності до освітньо-професійної програми це:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

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

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

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

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Формат дисципліни

Обсяг дисципліни

Вид занять	Загальна кількість годин
лекції	18
практичні заняття / семінарські / лабораторні/ індивідуальні	20
консультації	4
самостійна робота	78

Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс навчання	Семестр	Кількість кредитів/годин	Кількість змістовних модулів	Форма контролю	Нормативна/вибіркова
2020	3	5	4/120	2	екзамен	обов'язкова

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна:

Очікувані результати навчання навчальної дисципліни	
Після успішного вивчення навчальної дисципліни студент зможе:	
ПР5	Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
ПР9.	Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
ПР11.	Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.
ПР12.	Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
ПР13.	Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності
ПР16.	Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
ПР18.	Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Після успішного вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:

РН 1. Уміти підбирати та застосовувати психодіагностичний інструментарій у роботі із життєвими кризами особистості.

РН2 Аналізувати та прогнозувати наслідки розвитку сценаріїв, що озвучуються клієнтами під час життєвих криз та визначати зони відповідальності.

РН 3. Складати та висвітлювати схеми можливого розвитку життєвих криз із урахуванням їх специфіки.

РН 4. Уміти визначати зону своєї компетентності у роботі із клієнтськими запитами, бути готовим делегувати клієнта профільним фахівцям.

РН 5. Під час роботи із кризовими станами клієнтів дотримуватися етичних норм та правил надання психологічної допомоги.

РН 6. Використовувати у процесі роботи засвоєні прийоми та техніки психологічної роботи відповідно до конкретних умов, враховуючи потреби клієнта.

РН 7. Працювати над програмами упередження кризового розвитку стресових подій, уміти займатись просвітницькою роботою.

РН 8. Враховувати можливості та обмеження клієнтів, що знаходяться у стані кризи, транслювати у терапевтичному контакті емпатійність та прийняття незалежно від культуральних, гендерно-вікових відмінностей та статусу клієнта.

РН 9. У роботі завжди притримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

РН 10. У роботі обов'язково пам'ятати про роль та значення психічного та фізичного здоров'я, та способи їх відновлення.

Тематичний план вивчення дисципліни.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових розділів:

Розділ 1. Загальне уявлення про життєві кризи. Нормативні кризи.

Тема 1.1. Особистість і криза. Внутрішньоособистісні протиріччя, кризи і конфлікти.

Діяльнісна сутність особистості: особистість як об'єкт та особистість як суб'єкт діяльності, поняття індивідуальної активності. Типологія кризових станів. Параметри кризових подій, їх ознаки. Особистісні кризи – зовнішні та внутрішні. Історія наукових досліджень кризових станів. Захисні механізми психіки як специфічна система стабілізації особистості. Ситуації «накладення» криз. Характерні емоційні стани в період криз.

Тема 1.2. Кризовий розвиток особистості

Теорії нормативних криз. Стадії розвитку кризи: дезорганізація і реорганізація особистості. Поняття кризи та розвитку у концепції Л.С.Виготського. Закон періодичності Д.Б.Ельконіна. Психосоціальні кризи та епігенетична теорія Е.Еріксона. Суперечки з приводу ролі кризи у розвитку особистості. Вікові кризи. Особистісна криза та можливі пускові механізми її виникнення. Дезорганізація та реорганізація як стадії поведінки особистості у кризах.

Тема 1.3. Вікові кризи дитинства.

Криза народження. Криза народження як криза сім'ї. Криза 7 років та можливості психологічної допомоги дитині. Підлітковий криза та її особливості. Роль сім'ї і батьківського програмування у виникненні кризових ситуацій. Взаємодія сім'ї і школи з профілактики та подолання кризових станів у дітей та підлітків.

Тема 1.4. Вікові кризи дорослості.

Вікові завдання розвитку даного періоду. Особливості емоційної сфери дорослої людини: вікові задачі розвитку. Особливості структури самоусвідомлення. Психосоціальний розвиток: розвиток «Я» як члена родини, як професіонала. Криза 30 років, її психологічний зміст. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-33 років. Криза середини життя та її особливості. Вікові завдання розвитку періоду пізньої дорослості. Особливості структури самоусвідомлення літніх людей. Індивідуальне психологічне консультування літніх людей. Криза «Я» інтеграції: супровід людини похилого віку.

Тема 1.5. Загальні підходи до надання психологічної допомоги при особистісних кризах.

Загальні підходи до роботи з особистістю, яка перебуває у кризовому стані. Междисциплінарний підхід у роботі з кризовими станами: бібліотерапія; цілісне ставлення до здоров'я; соціальна підтримка; власне психологічна допомога. Проблема подолання криз в контексті різних психологічних шкіл і концепцій: А.Адлер, Р.Асаджолі, Н.Пезешкіан, К.Роджерс, З.Фрейд, К.Хорні, К.Г.Юнг та інші. Умови конструктивного подолання криз.

Розділ 2. Ненормативні кризи

Тема 2.1. Стрес, травматичний стрес та посттравматичне стресове порушення (ПТСП).

Концепція стресу Г. Сельє. Поняття травматичного стресу. Діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу. Фактори ризику розвитку ПТСП.

Індивідуальна вразливість та психологічні наслідки травми. Методи діагностики ПТСП. Методи корекції та терапії ПТСП.

Тема 2.2. Кризові стани. Стан горя.

Визначення горя. Стадії горя. Динаміка формування реакції горя. Типові симптоми переживання горя. Нетипові (патологічні) симптоми горя. Реакції, що передують реакції горя. Психологічна допомога при переживанні горя: Хворобливі реакції горя. Прогноз типу та гостроти реакції горя. Етапи психологічної допомоги.

Тема 2.3. Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.

Розпізнавання суїцидальної небезпеки. Фактори суїцидальної загрози. Індикатори суїцидальної загрози. Ресурси (засоби вирішення проблем). Визначення ступеню суїцидального ризику. Допомога при потенційному суїциді.

Політика дисципліни

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення Кодексу академічної доброчесності [Кодекс академічної доброчесності Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка]. Окреслимо його основні складові.

Складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб.

Надавати для оцінювання лише результати власної роботи.

Не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити Ваші результати чи погіршити/ покращити результати інших студентів.

Не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань студентів.

Академічна доброчесність

У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти робота оцінюється на мінімальний бал

Система оцінювання та вимоги

Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЕКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	Студент виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання Студент вільно висловлює думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно

	оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях
B	Студент виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем
C	Студент вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу і застосовує його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу
D	Студент вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача
E	Студент може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки
FX	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного відтворення окремих фактів, здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень
F	Студент не володіє навчальним матеріалом

Розподіл балів

								Разом	Екзамен	Сума
РОЗДІЛ 1					РОЗДІЛ 2				25	100
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 1	T 2	T 3			
5	5	10	5	10	5	5	10	55		
Контроль самостійної роботи								20		
12					8					

T 1.1, T 1.2 ... T 4.1 – теми розділів

Відповідно до «Положення про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», при оцінюванні результатів навчання з дисципліни «**Життєві кризи особистості**» можливо перезарахування балів (максимально 20 балів) за позанавчальну фахову активність студентів (сертифікована участь в конференціях, тренінгах, написання статей тощо).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Бріер Дж Основи травмофокусованої психотерапії / Джон Бріер, Кетрін Скотт, пер.з англ. Ю. Ясницька. – Львів: Український інститут КПТ, 2015. – 448 с.
2. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал — «Альпина Диджитал», 2015. – 155 с. Режим доступа: http://loveread.ec/read_book.php?id=60359&p=1
3. Мандель Р.Б. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб, пособие / Б.Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. Режим доступа: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8479454
4. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2 / Загальна редакція: Л. Царенко. – Київ, 2018. – 240 с.

6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій< методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.

7. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. –144 с. (Серія «Психол. Інструментарій»).

8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина / Тетяна Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 176 с. (Серія «Психол. Інструментарій»).

9. Хомич Г.О, Ткач Р.М. Основи психологічного консультування. Навч. посіб. / Г.О. Хомич, Р.М. Ткач – Київ, МАУП, 2004, - 152 с.

Додаткові

1. Агаєв Н.А. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко та ін. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / Владимир В. А. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 174 с.

3. Макаров В.В. Избранные лекций по психотерапии / Макаров В.В. – М.: Академ. прокт, 2000. – 432 с.

4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации /Ирина Германовна Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. (Справочник практического психолога).

5. Мотрук Т.О. Особливості консультування клієнта, що знаходиться у постстресовому стані / Т.О.Мотрук // Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського Національного університету імені Володимира Даля. – Вип. 2 (43). – Сєверодонецьк, 2017. – С. 156–165.

6. Мэш Э. Детская патопсихология. Нарушения психики ребенка / Э. Мэш, Д. Вольф. – СПб. : Прайм Еврознак, 2003. – 384 с.

7. Основи загальної і медичної психології / За ред. І.С. Вітенко, О.С.Чабана. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. – 344с.

8. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Пергаменщик Л.А. - Мн.: Высшая школа, 2004.- 288 с. <http://www.pedlib.ru/Books/2/0106/>.

9. Перре М. Систематика клинико-психологической интервенции / М. Перре // Клиническая психология [под ред. М. Перре, У. Баумана]. – СПб. : Питер. 2002. – 1312 с. – (Серия «Мастера психологии»).
10. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
11. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие / А.В. Семенович. – М. : Генезис, 2007. – 474 с.
12. Сыропятов О. Г. Техники психотерапии при ПТСР : практическое пособие / О. Г. Сыропятов, Р. А Дзеружинська, О. М. Рапча – Одесса : изд. Украинской военно-медицинской академии, Военно-медицинский клинический центр Южного региона, 2015. – 278 с.
13. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния / Людмила Николаевна Юрьева Днепропетровск, Арт-прес, 1998. – 164 с.

8. Інформаційні ресурси

https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/images/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_AKN_PTZR.pdf

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_ways_to_calm_your_mind_in_stressful_times