

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка

ІН Інститут педагогіки і психології

Кафедра Психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового Інституту
педагогіки і психології

проф.  С.М. Кондратюк

(підпис) (ініціали та прізвище)

« 28 » серпня 2020р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЖИТТЄВІ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

галузь знань

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

спеціальність


053 "Психологія"
(шифр і назва)

освітня-програма Практична психологія першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною комісією ІН
Інституту педагогіки і психології Сумського
державного педагогічного університету імені
А. С. Макаренка

« 28 » серпня 2020 р.

Голова:  к. психол. н., доц. Тарасова Т.Б.
(ступінь, вч. звання)

Суми - 2020

Розробники:

1. Мотрук Тетяна Олександрівна, к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від «27» серпня 2020.

Завідувач кафедри



Кузікова С. Б. д. психол. н., професор

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	бакалавр	Обов'язкова/	
		Рік підготовки:	
3-й		3-й	
Семестр			
5 -й		5 -й	
Лекції			
18 год.		4 год.	
Практичні, семінарські			
20 год.		6 год.	
Лабораторні			
0 год.		год.	
Самостійна робота			
78 год.		108 год.	
Консультації:			
4 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 120		Вид контролю: екзамен	

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

1. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою вивчення навчальної дисципліни «Життєві кризи особистості», є вивчення навчальних дисциплін як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Основи психотерапії», «Основи клінічної психології».

Результати навчання за дисципліною

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.

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.

Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	<p>Надаються повні і змістовні відповіді на всі теоретичні питання курсу. Студент демонструє знання матеріалу, його розуміння, орієнтацію в широкому полі питань з політичної психології, знайомство з сучасною науковою літературою. Відповіді на додаткові запитання чіткі, правильні, показують знання та ерудицію студента.</p> <p>Практичні та самостійні завдання виконано в повному обсязі, дано відповіді на всі питання. Матеріал, викладено логічно, послідовно, без помилок, при цьому виявлено здатність студента диференціювати, інтегрувати знання. Студент вільно формулює висновки та узагальнення, самостійно застосовує знання в конкретних ситуаціях вирішення політико-психологічних проблем.</p>
В	<p>Надається достатньо повна і змістовна відповідь на всі запитання курсу. Студент показує знання і розуміння матеріалу, знайомство з основною науковою літературою з проблем політичної психології. Відповіді на додаткові питання загалом вірні. Наявні несуттєві зауваження та незначні помилки у виконанні запропонованих завдань.</p>
С	<p>Матеріал викладається логічно, послідовно. У роботі зі складання реферативних повідомлень або оформлення презентації є незначні помилки, при цьому студент не знає деяких визначень з предмету, але може диференціювати, інтегрувати знання.</p>
Д	<p>Відповіді на теоретичні питання курсу викладені уривчасто, знання основних тем є поверховим. Відповіді на додаткові питання не завжди правильні, формальні та поверхові. Не дотримано вимог щодо змісту та оформлення завдань з</p>

	практичних занять. Завдання виконано у повному обсязі, проте наявні суттєві помилки та недоліки.
E	Теоретичні питання розкрито не повністю. Студент знає і розуміє тільки основний матеріал, який викладає спрощено і неповно, припускається окремих суттєвих помилок. При відповідях на запитання щодо опанування програми студент відчувається невпевнено, збивається, припускається помилок, не має потрібних знань.
F	Студент надає відповіді із суттєвими помилками, демонструє поверхове знання і розуміння основного матеріалу, спрощено і непослідовно та механічно викладає матеріал з допущенням істотних помилок. Студент допустив помилки при складанні реферативних повідомлень, в оформленні презентації.
FX	На запитання студент не може дати задовільних відповідей, припускається грубих помилок або характер відповідей дає підставу стверджувати, що особа неправильно розуміє зміст матеріалу. Повна невідповідність змісту роботи вимогам або робота запозичена, підготовлена не самостійно. Курс не опановано, необхідне його повторне проходження.

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					

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

5. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого вченою Радою СумДПУ імені А.С. Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015). Для поточного контролю використовуються форми: опитування та виступи на практичних заняттях, активна участь в обговоренні теоретичних питань, тестування за розділами, підготовка презентації з проблемних питань дисципліни.

Семестровий контроль – екзамен.

Відповідно до «Положення про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», ухваленого рішенням вченої ради університету (протокол №10 від 27 квітня 2020 року), затвердженого наказом №178 від 27 квітня 2020 року при оцінюванні результатів навчання з дисципліни можливо перезарахування балів за результатами неформальної та/або інформальної фахової активності студентів (сертифікована участь в конференціях, тренінгах, написання статей, участь в конкурсах студентських робіт, олімпіадах, тощо) що за тематикою, обсягом і змістом відповідають навчальній дисципліні.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

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.

6.2 Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	у тому числі					Усього	у тому числі			
	Лекції	Практ.	Лабор.	Самост.	Лекції		Практ.	Лабор.	Самост.	
Розділ 1. Загальне уявлення про життєві кризи. Нормативні кризи.										
Тема 1 Особистість і криза.	12	2	2		8	14	1	0		13
Тема 2 Кризовий розвиток особистості.	14	2	2		10	13	0	0		13
Тема 3 Психотехнології роботи з кризовими станами.	14	2	2		10	14	0	1		13
Тема 4 Вікові кризи дитинства. Підліткової криза та її особливості.	18	4	4		10	15	1	1		13

Тема 5 Вікові кризи дорослості.	16	2	4		10	15	0	1		14
Розділ 2. Ненормативні кризи										
Тема 6 Стрес, травматичний стрес та посттравматичне стресове порушення (ПТСП).	14	2	2		10	16	1	1		14
Тема 7. Кризові стани. Стан горя.	16	2	2	2	10	16	1	1		14
Тема 8. Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.	16	2	2	2	10	17	0	1	2	14
Екзамен	4					2				
Усього годин	120	18	20		78	120	4	6		108

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Особистість і криза.	2	1
2	Кризовий розвиток особистості.	2	0
3	Психотехнології роботи з кризовими станами.	2	0
4	Вікові кризи дитинства. Підлітковий криза та її особливості.	4	1
5	Вікові кризи дорослості.	2	0
6	Стрес, травматичний стрес та посттравматичне стресове порушення (ПТСП).	2	1
7	Кризові стани. Стан горя.	2	1
8	Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.	2	0

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Особистість і криза.	2	0
2	Кризовий розвиток особистості.	2	0
3	Психотехнології роботи з кризовими станами.	2	1
4	Вікові кризи дитинства. Підлітковий криза та її особливості.	4	1
5	Вікові кризи дорослості.	4	1
6	Стрес, травматичний стрес та посттравматичне стресове порушення (ПТСП).	2	1
7	Кризові стани. Стан горя.	2	1
8	Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.	2	1

Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Особистість і криза.	8	13
2	Кризовий розвиток особистості.	10	13
3	Психотехнології роботи з кризовими станами.	10	13
4	Вікові кризи дитинства. Підлітковий криза та її особливості.	10	13
5	Вікові кризи дорослості.	10	14
6	Стрес, травматичний стрес та посттравматичне стресове порушення (ПТСП).	10	14
7	Кризові стани. Стан горя.	10	14
8	Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.	10	14

7. 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). – Северодонецьк, 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_PTSR/2016_121_AKN_PTSR.pdf

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

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

1. Нормативні документи МОН України
2. Аудіо наочність
3. Відео наочність
4. Використання елементів дистанційної освіти.
5. Залучення інтернет-ресурсів Zoom, Moodle, Viber, Telegram, email.