



ПВ ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>05 Соціальні і поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія</i>
Освітня програма	<i>Прикладна психологія</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>4 курс, 7 семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>4 кред. ЄКТС / 120 годин Лекції – 6 годин, семінарські – 4 годин, самостійна робота здобувача вищої освіти – 110 годин</i>
Семестровий контроль / контрольні заходи	<i>Домашня контрольна робота (ДКР), залік</i>
Розклад занять	https://roz.kpi.ua
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	https://psy.kpi.ua/nezhyńska/ <i>Нежинська Олена Олександрівна, доцент кафедри психології та педагогіки, кандидат психологічних наук, доцент</i>
Розміщення курсу	https://classroom.google.com/c/NzI0Nzk5MDcwMzM0?cjc=y5zbdud

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

«Психологія життєвих криз» – вибіркова освітня компонента.

Вивчення дисципліни «Психологія життєвих криз» набуває особливої актуальності сьогодні, коли значна кількість людей стикається з глибокими особистісними, емоційними та соціальними потрясіннями. Розуміння механізмів подолання стресу, травматичного досвіду та адаптації до нових умов, бачення шляхів виходу з кризи є критично важливим як для майбутніх психологів, так і для широкого кола фахівців, які працюють із постраждалими нині в умовах війни, а також будуть у подальшому допомагати сприяти відновленню суспільства після війни. Саме тому курс «Психологія життєвих криз» є важливим у підготовці здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Психологія». Вивчення цієї навчальної дисципліни передбачає оволодіння знаннями, уміннями та навичками самостійно опрацьовувати навчальний матеріал, освоювати етичні аспекти проведення практичної діяльності у контексті пошуку виходу з кризи, а також використання методів надання психологічної допомоги у процесі подолання наслідків життєвих криз особистості.

Для успішної реалізації такої підготовки здобувачам вищої освіти потрібно опанувати основи методології наукового пізнання, методології проведення науково-психологічного дослідження, ознайомитися з видами, причинами, проявами життєвих криз,

бути обізнаним із дослідженнями у вітчизняній та зарубіжній психології на сучасному етапі розвитку психологічної науки.

Навчальний процес включає в себе різноманітні форми та види роботи: будується на основі лекційних та семінарських занять; включає індивідуальну та групову роботу; роботу під керівництвом викладача та самостійне опрацювання матеріалу; науково-дослідну та практичну роботу з попереднім плануванням та наступним контролем виконаних завдань.

У роботі зі здобувачами вищої освіти використовуються такі основні методи: лекція, пояснення, обговорення, аналіз літератури тощо.

Предметом навчальної дисципліни є розуміння психології життєвих криз та усвідомлення методів роботи фахівців із наслідками життєвих криз.

Метою навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз» є формування у здобувачів вищої освіти наукових знань про сутність і специфіку життєвих криз особистості, видів криз та причин їхнього виникнення, розуміння та виявлення кризових станів особистості, а також основні напрямки психологічної допомоги у кризових ситуаціях і методи роботи практичного психолога.

Система теоретичних і практичних (семінарських) занять дає можливість вирішити такі **основні завдання**:

- сформулювати у здобувачів знання щодо поняття та умов виникнення життєвих криз;
- ознайомити здобувачів із основними кризовими станами особистості;
- висвітлити види криз;
- усвідомити напрями та шляхи виходу з кризи;
- оволодіти основами психологічної допомоги щодо подолання наслідків життєвих криз у складних життєвих ситуаціях;
- використовувати методи роботи практичного психолога із наслідками життєвих криз.

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми метою дисципліни є **посилення** у здобувачів вищої освіти:

Загальних компетентностей:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 1);
- навички міжособистісної взаємодії (ЗК 8);
- здатність та готовність впроваджувати наукові основи та рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, засоби фізичного, психічного, психологічного і духовного розвитку особистості й самовдосконалення (ЗК 13);
- здатність до саморозвитку на основі рефлексії та саморегулювання (ЗК 14).

Фахових компетентностей:

- здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (ФК 3);
- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації (ФК 7);
- здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема, внаслідок війни) (ФК 8);
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту (ФК 9);
- здатність дотримуватися норм професійної етики (ФК 10);
- здатність здійснювати психологічний вплив з метою оптимізації психічного функціонування індивіда або групи (ФК 15).

Програмні результати навчання:

- аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання ефективність власних дій (ПРН 1);

- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання) (ПРН 9);
- складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема, внаслідок війни) (ПРН 11);
- відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку (ПРН 15);
- знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога (ПРН 16);
- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним і демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності (ПРН 17);
- керувати процесами коригуючого впливу в ході психологічних консультацій (ПРН 21).

Комунікація з викладачем є невід'ємною частиною освітнього процесу як під час навчальних занять, так і в межах консультацій, які проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології і педагогіки. До того ж для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується classroom.google.com., електронна пошта, загальні групи в соціальних мережах.

Ефективне засвоєння навчального матеріалу значною мірою залежить від активної співпраці здобувачів вищої освіти з викладачем під час лекцій та практичних занять. Консультації з даного курсу проводяться відповідно до розкладу, який можна знайти на офіційному сайті кафедри психології та педагогіки.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни здобувачу вищої освіти бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Психологія життєвих криз» має міждисциплінарний характер та інтегрує знання з інших освітніх компонентів: «Основи психотерапії», «Теорія і практика психологічного тренінгу» та ін. За структурно-логічною схемою програми підготовки фахівця дана навчальна дисципліна створює основу для вивчення таких дисциплінами, як «Кризова психологія» тощо.

Дисципліна перебуває у тісному зв'язку з іншими дисциплінами циклу професійної підготовки, завдяки чому створюється міцне підґрунтя для подальшого оволодіння знаннями з психологічних дисциплін.

3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Практичні (семінарські)	Самост.роб.
1	2	3	4	5
Тема 1. Зміст понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях	11	-	-	11
Тема 2. Кризові стани особистості	11	-	-	11
Тема 3. Вікові кризи особистості	11	2	-	9
Тема 4. Кризи професійної діяльності	11	-	-	11
Тема 5. Кризи та травми, викликані зовнішніми чинниками	12	2	2	8
Тема 6. Втрата як причина виникнення кризи	12	-	-	12
Тема 7. Кризовий стан суспільства в умовах війни та особистість	12	-	-	12
Тема 8. Напрями виходу з кризи: психологічне консультування та самодопомога	12	2	2	8
Тема 9. Методи роботи практичного психолога із наслідками життєвих криз	12	-	-	12
Підготовка до ДКР	10			10
Підготовка до заліку	6			6
Всього годин	120	6	4	110

4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацювати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

4.1 Базова література

1. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf

2. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навч. посіб. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48042/1/O_Stoliarchuk_ZKO_FPSRSO.pdf

3. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одісея подолання: навч. посіб. для закладів вищої освіти. Київ : Каравела, 2021. 248 с. URL : https://www.academia.edu/63840863/Випробування_кризою_Одісея_подолання

4. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колективна монографія / за ред. Л. Пріснякової. Дніпро : Ліра, 2023. 250 с. URL : <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/926/3/Колективна%20монографія%20за%20заг.%20редакцію%20Пріснякової.pdf>

5. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с. URL : <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0058826.pdf>

4.2 Допоміжна література:

1. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects : The XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland. P. 211–213.

2. Біліловець Б. Б., Нежинська О. О. Дослідження особливостей самоактуалізації особистості в умовах кризи та самооцінка психічного стану. *Kelm (Knowledge, Education, Law, Management). Соціальні та поведінкові науки*. 2024. № 2(62). С. 71–77. URL : <https://kelmczasopisma.com/ua/viewpdf/11857>

3. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія»*. Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58.

4. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ : Медицина, 2023. 120 с.

5. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 65. С. 25–41.

6. Михайлишин У. Методи психічної саморегуляції особистості. *Психологічні науки*. Вип. 1, 2022. С. 548–549.

7. Міщенко М. С. Психологія життєвої кризи особистості : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2020. 158 с.

8. Москальова А. С., Москальов М. В., Ляска О. П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. *Наукові перспективи*. 2023, № 10(40). С. 811–823. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737730/1/Стаття_Самопідтримка.pdf

9. Оксютювич М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Київ, 2023. Вип. 1 (69). С. 253–260.

10. Онопрієнко-Капустіна Н. Психологічні особливості розвитку самоефективності майбутніх фахівців соціальних служб у процесі професійної підготовки. Київ: НАПН, України, 2021. 235 с.

11. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 1(3). С. 108-115. URL : <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/345>

12. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с.

13. Психолого-педагогічні аспекти підтримки ментального здоров'я та адаптації особистості в умовах воєнного і повоєнного часу. Мат-ли Всеукр. наук.-практ. заочн. конф. 23-25 жовтня 2024 року, м. Дніпро ; Відповід. за вип. – А. Г. Четверик-Бурчак. Дніпро : Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2024. 173 с. URL : <https://www.fpso.dp.ua/wp-content/uploads/2024/12/для-сайту-4.pdf>

14. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / S.E. Jackson. Palo Alto : Consulting Psychologist Press. 2018. 266 p.

Web-ресурси:

1. Енциклопедія сучасної України. Криза життєва. URL : <https://esu.com.ua/article-963>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Перелік нормативно-правових документів, якими керуються фахівці психологічної служби України. URL : <https://vyshn-osvita.gov.ua/perelik-normativnopravovih-dokumentiv-yakimi-kerujutsya-fahivci-psihologichnoi-sluzhbi-ukraini-20-09-45-18-02-2022/>
4. Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти». URL : https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf
5. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. URL : <http://psylib.kiev.ua/>
6. Сайт бібліотеки Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського. URL : <https://www.library.kpi.ua/>
7. Сайт журналу «Психологічний часопис». URL : <https://apsijournal.com/>
8. Сайт Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. URL : <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/>
9. American Psychologist. Journal of American Psychological Association. URL : <https://www.apa.org/pubs/journals/amp/>
10. The Journal of Social Psychology. URL : <https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current>
11. Social Psychologe/ Journal of British Psychological Society. URL : <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309>
12. Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. URL : <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на самостійну роботу здобувачів освіти)
1	<p>Тема 3. Вікові кризи особистості</p> <p>Вік, як причина психологічної кризи. Стадії психосоціального розвитку за Е. Еріксоном. Кризи невротичного характеру. Кризи як особистісні зрушення (Б. С. Братусь, В. Ф. Моргун). Класифікація життєвих криз дорослості (Є. О. Варбан). Кризи, пов'язані зі змінами життєвих ролей людини за Г. Шихі.</p> <p>Завдання на самостійну роботу здобувачів освіти:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення «вікова криза». 2. Розкрити кризу ідентичності (Е. Еріксон). 3. Назвати статуси ідентичності (Дж. Марсія). 4. Висвітлити особливості роботи психолога з різними віковими категоріями громадян. <p>II. Огляд основної та додаткової літератури по темі. II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.</p>
2	<p>Тема 5. Кризи та травми, викликані зовнішніми чинниками</p> <p>Особливості та психологічна допомога під час захворювань. Психологія війни та тероризму. Психологія природних катастроф. Психологія паніки.</p> <p>Завдання на самостійну роботу здобувачів освіти:</p>

	<p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати, як виявляється «посттравматичне зростання». 2. Розкрити поняття «самоконтроль». 3. Розкрити поняття внутрішній «локус контролю». 4. Розкрити, що є центральним моментом у життєвих випробуваннях. 5. Висвітлити, яким чином виявляються почуття образи й агресивні дії людини. 6. Назвати основні психологічні ресурси особистості, які допоможуть людині справитися із кризами та травми, викликаними зовнішніми чинниками. <p>II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.</p>
3	<p>Тема 8. Напрями виходу з кризи: психологічне консультування та самопомога</p> <p>Основні напрями виходу із кризи. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи. Психологічне консультування як напрям допомоги особистості. Самопомога у кризі. Копінг-стратегії (Н. Родіна). Значення копінг-стратегій для психологічного здоров'я. Ресурси подолання складних життєвих ситуацій. Розвиток резильєнтності.</p> <p>Завдання на самостійну роботу здобувачів освіти:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити психологічні механізми захисту «Я» від повторної травматизації. 2. Визначити способи боротьби особистості із психологічними наслідками криз в умовах війни. 3. Визначити стратегії розв'язання життєвої кризи. 4. Розкрити поняття «самореалізація» та «самоактуалізація». 5. Вказати, що необхідно досліджувати практичному психологу або психотерапевту, використовуючи схему психодинамічної оцінки клієнта/пацієнта. <p>II. Огляд основної та додаткової літератури по темі.</p>

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять мають на меті сформувати у здобувачів вищої освіти:

- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;
- виховання логічного мислення і творчого підходу до вивчення психічних явищ;
- здатність презентувати результати власних досліджень усно і письмово за допомогою мультимедійних засобів;
- здатність бути критичним і самокритичним.

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на самостійну роботу здобувачів освіти)
1	<p>Семінарське заняття. Тема 5. Кризи та травми, викликані зовнішніми чинниками</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посттравматична стресова реакція. 2. Психологічні проблеми учасників бойових дій та пересічних громадян, які потерпають від військових дій та терористичних актів. 3. Психологічні проблеми свідків природних катастроф. 4. Міжгрупова агресія та агресивні дії особистості.

	<p>5. Специфіка соціальних особливостей захворювань ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД, консультування на різних етапах захворювання.</p> <p>6. Поняття «термінальності» в психології. Термінальний період у житті людини, динаміка переживання. Специфіка життєвої кризи в період термінальних захворювань.</p> <p>Завдання на самостійну роботу здобувачів освіти:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати, як виявляється «постравматичне зростання». 2. Розкрити поняття «самоконтроль». 3. Розкрити поняття внутрішній «локус контролю». 4. Розкрити, що є центральним моментом у життєвих випробуваннях. 5. Висвітлити, яким чином виявляються почуття образи й агресивні дії людини. 6. Назвати основні психологічні ресурси особистості, які допоможуть людині справитися із кризами та травми, викликаними зовнішніми чинниками.
2	<p>Семінарське заняття. Тема 8. Напрями виходу з кризи: психологічне консультування та самопомога</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Український психолог П. Горностай про способи розв'язання кризових ситуацій. 2. Способи розв'язання кризових ситуацій в працях української психологині Т. Титаренко. 3. Способи розв'язання кризових ситуацій в працях українського психолога Б. Лазоренко. 4. Способи розв'язання кризових ситуацій в працях українського психолога Л. Лепіхова. 5. Способи розв'язання кризових ситуацій в працях українського психолога О. Кляпець. 6. Способи розв'язання кризових ситуацій в працях української психологині Н. Родіної (системна модель копіngu). 7. Способи розв'язання кризових ситуацій в працях українського психолога К. Черемних. 8. Теорія проактивного копіngu (Р. Шварцер, Е. Грінглас, Б.В. Бірон). 9. Теорія каузометрії (О.О. Кронік, Р.А. Ахмеров). 10. Модель афективної адаптації (Т. Д. Вільсон і Д. Т. Джилберт). 11. Багатовимірна модель BASIC (М. Лаад). 12. Мотиваційна теорія копіngu (Е. Скіннер, Дж. Велборн). 13. Модель копінг-репертуара (А. Духачек та К. Келтінг). <p>Завдання на самостійну роботу здобувачів освіти:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити психологічні механізми захисту «Я» від повторної травматизації. 2. Визначити способи боротьби особистості із психологічними наслідками криз в умовах війни. 3. Визначити стратегії розв'язання життєвої кризи. 4. Розкрити поняття «самореалізація» та «самоактуалізація». 5. Вказати, що саме необхідно досліджувати практичному психологу або психотерапевту, використовуючи схему психодинамічної оцінки клієнта/пацієнта

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Здобувачі вищої освіти самостійно опрацьовують питання за всіма темами в теоретичному або практичному аспекті. Самостійна робота з навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз» включає: поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації; проведення досліджень за методиками з якими знайомилися на практичних заняттях.

У процесі самостійної роботи здобувачі вищої освіти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- систематизації та інтерпретації різноманітних джерел інформації з дисципліни;
- ефективного планування своєї роботи, дотримання дедлайнів та самомотивації до навчання;
- чіткого і структурованого викладу власних думок під час семінарів;
- критичної оцінки своїх досягнень в навчальній діяльності;
- використання програмного забезпечення та цифрових інструментів для вирішення навчальних і дослідницьких завдань.

Для самостійної роботи необхідно:

- добрати до теми необхідну літературу та ґрунтовно її вивчити;
- виконати практичні завдання та тести для контролю знань;
- перевірити готовність до складання модульної роботи за контрольними питаннями.

Види самостійної роботи здобувача освіти:

- підготовка до аудиторних занять – 94 год;
 - підготовка до модульної контрольної роботи – 10 год;
 - підготовку до заліку – 6 год.
- Загалом – 110 год.

Тема 1. Зміст понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях

1. Поняття «кризи».
2. Загальне уявлення про життєві кризи.
3. Основні кризи особистості.
4. Види життєвих криз.
5. Поняття «кризова ситуація» та ставлення до неї.
6. Т. Титаренко про здорові та пограничні види життєвих криз.
7. Психологічний концепт стрес.
8. Концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє.

Тема 2. Кризові стани особистості

1. Поняття «кризовий стан».
2. Умови виникнення життєвих криз особистості.
3. Внутрішньоособистісні переживання та реакції особистості.
4. Типологія ставлень людини до кризової ситуації.

Тема 4. Кризи професійної діяльності

1. Стадії професійного становлення особистості.
2. Фізичне та емоційне вигорання за К. Маслач.
3. Професійне вигорання особистості фахівця та причини його виникнення.

Тема 6. Втрата як причина виникнення кризи

1. Деприваційні кризи (кризи втрати, розлучення, розлука і т.ін.).
2. Реакція людини на втрату.
3. Сімейні втрати та кризи.
4. Вікові та гендерні особливості переживання втрати.
5. Психологія горя (Е. Ліндеманн).
6. Кризи особистісної автономії.
7. Зміна/втрата соціального статусу людини (втрата роботи; пенсійна криза).
8. Розлучення та реакції особистості на розлучення.
9. Втрата волі (тюремна криза).
10. Втрата особистої свободи (домашнє насильство).

Тема 7. Кризовий стан суспільства в умовах війни та особистість

1. Кризовий стан суспільства.
2. Техніки життя у складних умовах.
3. Чинники психологічної травматизації.
4. Форми переживання психологічних криз.

Тема 9. Методи роботи практичного психолога із наслідками життєвих криз

1. Принципи консультування.
2. Етичний кодекс психолога-консультанта.
3. Діагностика індивідуальних особливостей особистості.
4. Захисні механізми особистості.
5. Методики діагностики копінг-стратегій.
6. Тренінги на подолання стресів і криз.
7. Психотерапевтична робота із наслідками кризових ситуацій.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Опрацьовуючи матеріал навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз», здобувачі вищої освіти повинні підключитися до Гугл класу викладача, де будуть прикріплені навчальні матеріали (презентації лекцій). За потреби здобувачі вищої освіти ведуть конспект лекцій та роблять нотатки (цей вид роботи не оцінюється).

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг здобувача вищої освіти формують: робота на семінарах і складання модульної контрольної роботи. Штрафних балів з дисципліни не передбачається.

Відвідуваність і виконання завдань

Відвідування лекційних занять не оцінюється, але є важливим, оскільки навчальний матеріал викладається в доступній формі й є можливість обговорення дискусійних питань та уточнення незрозумілих моментів. Для здобувачів вищої освіти, які бажають продемонструвати відмінні результати навчання, активна робота на лекційних заняттях вкрай необхідна. Однак відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно.

Активна участь здобувача вищої освіти на семінарських заняттях є обов'язковою. Рейтинг здобувача вищої освіти значною мірою формуватиметься за результатами його роботи на семінарських заняттях. Кожне пропущене семінарське заняття (незалежно від причин пропуску) знижує підсумковий рейтинг з дисципліни. У разі пропуску семінарського заняття обов'язково повинні бути вивчені теми, а також

виконані всі завдання. Контроль знань (розуміння) здобувачем вищої освіти пропущених тем (виконання завдань) відбуватиметься під час спілкування з викладачем за графіком консультацій, доступним на сайті кафедри психології та педагогіки. Здобувач вищої освіти, який виконає відповідні завдання (відповідь на питання) отримуватиме відповідні бали до рейтингу залежно від якості відповідей (виконання завдання).

Теми і завдання для семінарських занять передбачені робочою програмою дисципліни, доступною з особистого кабінету здобувача вищої освіти в системі «Кампус» або на сайті кафедри психології та педагогіки.

Здобувач вищої освіти на семінарському занятті може використовувати підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття (або передбачених завданням), однак висловлювати позицію, читаючи з аркуша паперу не варто. Відповідати на питання викладача, читаючи з екрану телефона, ноутбуку, гаджета чи з підручника не варто також. Це характеризує рівень підготовки здобувача вищої освіти не з кращого боку.

Форми роботи

На лекціях висвітлюється зміст тем дисципліни «Психологія життєвих криз», представлених в силабусі. Вітаються питання від здобувачів вищої освіти до викладача під час лекції. Викладач може ставити питання окремим здобувачам вищої освіти або загалом аудиторії. Допускається діалог між здобувачами вищої освіти і викладачем на лекції.

На семінарських (практичних) заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з навчальної дисципліни. Під час семінарських (практичних) занять викладач резюмує сильні і слабкі місця у доповідях здобувачів вищої освіти, вказує на помилки, якщо такі є, дає відповіді на додаткові питання з теми семінарського (практичного) заняття.

При викладанні курсу «Психологія життєвих криз» передбачено поєднання таких **форм і методів навчання**, як лекції-дискусії, лекції-аналіз конкретної ситуації, інтерактивні методи. На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з предмету, зокрема, передбачено розгляд конкретних ситуацій, презентації доповідей, виступ за темою індивідуального завдання у формі презентації, виступ-інформування за темами семінарських занять, семінари з індивідуальною та груповою роботою. На семінарських заняттях застосовуються методи і форми роботи: робота в парах, робота в групах, круглий стіл, ситуаційні задачі, групові дискусії при вивченні проблемних питань (розгляд кейсів, фільм-аналіз, обговорення), оцінка та пояснення психологічних феноменів (наприклад, індивідуальність, психологічні характеристики тощо).

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти: опрацювання лекційного матеріалу та робота з додатковою літературою. Підготовка до семінарських занять: самостійне опрацювання додаткової літератури до тем лекційного курсу; самостійне опрацювання питань для підготовки до занять (самоконтроль засвоєння змісту лекційного курсу; пошук додаткових джерел інформації по темі практичного заняття (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) в бібліотеках та в електронному вигляді (в мережі Internet).

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем для коригування методів і засобів навчання, так і здобувачами вищої освіти для планування самостійної роботи.

Форми поточного контролю: усне опитування, виступ здобувача вищої освіти із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на семінарських заняттях

тощо. Відповіді здобувача освіти повинні свідчити про його самостійність (демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем роботи), відсутність ознак повторюваності та плагіату, тобто відповідати вимогам доброчесності.

Політика університету

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів вищої освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагіату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль: **опитування за темою заняття, модульна контрольна робота.**

Семестровий контроль: **залік.**

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни «Психологія життєвих криз» складається з балів, що отримуються за:

- 1) доповіді, відповіді, вирішення завдань та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії на семінарських (практичних) заняттях;
- 2) складання домашньої контрольної роботи (ДКР).

Оцінювання та контрольні заходи

PCO з дисципліни, семестровий контроль з якої передбачений у формі заліку, для очної форми навчання розробляється за типом PCO-1 і включає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти проводиться на основі рейтингової системи відповідно ПОЛОЖЕННЯ про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/downloads/Pologennia_RSO_2022.pdf

За встановленими в PCO критеріями та результатами заходів поточного контролю здобувачів проводиться семестровий контроль, порядок проведення якого визначено у Положенні про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://osvita.kpi.ua/node/32>

Здобувач вищої освіти отримує найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь у проведених семінарських (практичних) заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних

питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача вищої освіти.

Викладач оцінює роботу здобувача вищої освіти на семінарських заняттях.

Здобувач освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувача вищої освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими Університетом.

Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання здобувач вищої освіти визначені у положенні про РСО з дисципліни та представлені у Додатку 1.

Здобувач вищої освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувача вищої освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Умови допуску до семестрового контролю: [зарахування усіх передбачених Силабусом завдань \(мінімально позитивна оцінка 60 балів\).](#)

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам освіти

Вивчення курсу «Психологія життєвих криз» передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти системи знань за темами під час лекційних та семінарських занять, самостійної та індивідуальної роботи. За результатами самостійної роботи від здобувача вищої освіти вимагається підготовка звітів, виступів та безпосередніх виступів за результатами власної дослідницької роботи. Підготовка рефератів, тематичні виступи – за бажанням здобувача вищої освіти.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи здобувачів вищої освіти з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття здобувач вищої освіти має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, при виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На семінарському занятті навіть добре підготовлений здобувач вищої освіти не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж здобувач освіти не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовляти від відповіді на вимогу викладача. Навіть якщо здобувач вищої освіти не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку, виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи здобувача вищої освіти і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

Самостійна робота є невід'ємною складовою вивчення навчальної дисципліни. Вона здійснюється за такими напрямками: підготовка теоретичних питань до практичних занять; підготовка тематичних повідомлень; конспектування та аналіз першоджерел; підготовка практичних завдань до семінарських занять (в тому числі структурно-методологічний аналіз досліджень, проведених іншими авторами); перегляд відео та фільмів за тематикою курсу, аналіз; підготовка усних виступів та безпосередні виступи (в тому числі захисти та презентації власної дослідницької роботи, а також презентація

тематичних повідомлень); підготовка до модульної роботи та заліку. Підготовка теоретичних питань до семінарських занять передбачає опрацювання питань, які повністю або частково розглядаються на лекції або виносяться на самостійне опрацювання. Визначте проблеми в опрацьованому матеріалі, які ви недостатньо зрозуміли. З цими питаннями ви можете звернутися на консультації до викладача. Підготовка тематичних повідомлень передбачає бібліографічну роботу з систематизації та аналізу літератури; глибокий та детальний аналіз проблеми (робіт зарубіжних і вітчизняних авторів, вивчення і аналіз досліджень). Складіть план повідомлення. Опрацюйте літературні джерела, користуючись порадами до конспектування першоджерел. Систематизуйте опрацьований матеріал відповідно до плану реферату чи тематичного повідомлення. Дайте власний критичний аналіз та оцінку висвітленої проблеми. Тематичне повідомлення не потребує друкованого оформлення, оскільки презентується виключно усно. Підготовка усних виступів та презентацій тематичних повідомлень передбачає вміння презентувати зроблене на загальній та захистити результати своєї роботи (Додаток 2).

Підготовка до МКР та заліку має на меті узагальнення та систематизацію знань з дисципліни у цілому.

Дистанційне навчання

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відеоконференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в Університеті. Зв'язок здобувачів освіти з викладачем забезпечується через платформи Zoom, classroom.google.com та ін.

Інклюзивне навчання

Допускається

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено доцентом кафедри психології та педагогіки, к. психол. наук, доцентом Нежинською Оленою Олександрівною.

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 15 від 31.05.2024 р.)

Погоджено методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 9 від 26.06.2024 р.).

Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни «Психологія життєвих криз» складається з балів, що отримуються за:

- 1) доповіді, відповіді, вирішення завдань та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії на семінарських (практичних) заняттях;
- 2) складання домашньої контрольної роботи (ДКР).

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських (практичних) заняттях. Ваговий бал за підготовлену доповідь **20 балів**. Максимальна кількість балів за доповіді на семінарах дорівнює $20 \text{ балів} \times 2 \text{ доповіді} = 40 \text{ балів}$.

Ваговий бал за активну участь у обговоренні теми семінару, дорівнює 10 балів. Максимальна кількість балів за активну участь у семінарах дорівнює **20 балів**.

Робота на семінарських заняттях (доповідь)

Повна відповідь (не менше 95% потрібної інформації). Здобувач вищої освіти надає повну і аргументовану відповідь, демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу в заданому обсязі, висловлює власну позицію з відповідним обґрунтуванням з дискусійних питань, ефективно використовують візуальні засоби (мультимедійні презентації, відеоматеріали тощо)	7-10
Достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації). Здобувач вищої освіти надає повну аргументовану відповідь з несуттєвими неточностями, висловлюючи власну позицію допускає незначні порушення логіки, на достатньому рівні використовує візуальні засоби до теми семінару	4-6
Неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації). Здобувач вищої освіти надає неповні відповіді, допускає неточності, висловлюючи власну позицію проявляє складність в її обґрунтуванні. Відповідь не відповідає вимогам «задовільно», або відсутність відповіді; ухиляння від участі у семінарському занятті	0-3 (< 60%)

Активна участь у обговоренні теми семінару/ практична робота під час семінару

Активна участь в обговоренні теми семінару, демонстрація глибокого розуміння теми, аргументовані відповіді та приклади, постановка аналітичних запитань, допомога іншим учасникам семінару у пошуку відповідей на проблемні запитання	8-10
Долучення до дискусії, демонстрація розуміння теми обговорення, змістовні відповіді, але брак глибини знань обговорюваних питань, відсутність оригінальних думок	5-7
Незначна участь в дискусіях, відповіді неповні або обмежуються мінімальним набором фактів та аргументів, в обговоренні питань семінару проявляється недостатнє розуміння теми	1-4
Невірні короткі відповіді або уникання участі в обговоренні теми семінару	0

2. Виконання домашньої контрольної роботи (максимальна кількість балів складає **40 балів**).

Домашня контрольна робота (ДКР) складається зі 40 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни та виконується письмово.

Домашня контрольна робота проводиться за допомогою гугл-тестів. Тривалість ДКР – 40 хвилин. Домашня контрольна робота містить 40 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 100)	1
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 100)	0

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$R = 40 + 20 + 40 = 100 \text{ балів.}$$

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру **60 і більше балів** мають можливість:

а) отримати залікову оцінку (залік) відповідно до набраного рейтингу (рейтингові бали переводяться до оцінки згідно із таблицею та заносяться до відомості семестрового контролю);

б) виконати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки (при цьому попередній рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами залікової контрольної роботи).

Умови допуску до семестрового контролю: необхідною умовою допуску до заліку є рейтинг (Rc) не менше 60% від RC.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше **60 балів, але виконали умови допуску**, виконують залікову контрольну роботу (Додаток 2).

Залікова контрольна робота складається з 50 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни та виконується письмово.

Залікова контрольна робота проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається здобувачам вищої освіти лише під час проведення заліку. Залікова контрольна робота містить 50 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти) та позначити його.

Максимальна кількість балів складає **100** (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 2):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 50)	2
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 50)	0

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

Орієнтовні питання до залікової контрольної роботи

1. Завдання дисципліни «Психологія життєвих криз».
2. Поняття «психологічна криза».
3. Типи психологічних криз.
4. Кризи «ідентичності» та «самовизначенності».
5. Психодинамічна психотерапія.
6. «Фрустраційний» підхід до проблематики кризи.
7. «Екзистенціальна фрустрація».
8. «Трансформаційний» підхід до проблематики кризи.
9. «Деструктивний» варіант розв'язання кризи.
10. «Трансцендентний» підхід до проблематики кризи.
11. Основні стратегії виходу з «травматичного» досвіду.
12. Криза «соціально-професійної самоактуалізації».
13. Вікові кризи психічного розвитку.
14. Захисні механізми під час роботи з кризою.
15. Різниця між «опором» та «захистом» у психотерапії.
16. Способи запобігання кризі ідентичності.
17. Різниця між «травмою» та «стресом».
18. Типи «життєвих» криз.
19. Ідея «гуманістичного» психоаналізу Е. Фромма.
20. Конструктивний варіант розв'язання кризи.
21. Деструктивний варіант розв'язання кризи.
22. Сучасний трансактний аналіз Берна.
23. Симптоми кризового стану.
24. Поняття «психотерапія».
25. Зовнішні чинники, які впливають на розвиток кризи.
26. Поняття «термінальна криза».
27. Форми переживання психологічних криз.
28. «Мотиваційна» криза.
29. Перший соціально-травмуючий прояв.
30. «Поверхова» криза.
31. «Аномальна» криза.
32. Чинники кризи професійного становлення.
33. Посттравматичне зростання.
34. Метод вільного асоціювання.
35. Вікові кризи.
36. Кризи дитячого віку.
37. Підліткова криза.
38. Криза середнього віку.
39. Криза похилого віку.
40. Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя.
41. Переживання термінально хворого та його психологічний супровід.
42. Робота з горем.
43. Катастрофи та надзвичайні ситуації як причини психологічної кризи.
44. Війна як джерело травми.
45. Види сімейних криз.
46. Розлучення як утрата сім'ї.
47. Види професійних криз.
48. Втрата роботи як професійна криза.
49. Втрата волі (тюремна криза).

50. Кризове консультування.
51. Переживання втрати. Горювання.
52. Психологічна допомога суїциденту.
53. Діагностика ПТСР.
54. Психологічна допомога дітям, у яких померла близька людина.
55. Психологічна допомога онкохворим (у т.ч. дітям).
56. Робота з особою під час переживання кризи середнього віку.
57. Психологічна допомога учасникам бойових дій.
58. Копінг-стратегії як конструктивний вихід із кризи.
59. Види копінг-стратегій під час виходу із кризи.
60. Локус-контролю під час долання життєвої кризи.