



Силабус
навчальної дисципліни
Психологія життєвих криз особистості
2024-2025 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: перший

Викладач (і)	Ірина ЧЕРЕЗОВА
Посилання на сайт	http://bdpu.org/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psiologiya/composition-kaf-psiologiya
Контактний тел.	0665134464
Е-mail викладача:	irina.cherezova69@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	16	16	118	залік

Семестр: весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: життєва криз, вік, утрата, травма, способи виходу з кризи, суїцид, насильство, копінг-стратегії, стрес, професійні кризи.

Мета та предмет курсу:

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз особистості» є: забезпечити загальну теоретичну та практичну підготовку здобувачів вищої освіти у галузі психології життєвих криз особистості.

Предметом навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз особистості» є психологічні закономірності і механізми виникнення, функціонування й вияву життєвих криз на різних етапах життя та становлення особистості.

Основні програмні компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми

№		Компетентності
1.	Фахові компетентності	<p>ФК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. Знання про етапи розвитку та становлення психології як науки; про психічні явища, їх виникнення, розвиток та прояви; основні поняття, категорії психологічної науки; закономірності психічного та психофізіологічного розвитку; особливості вікового розвитку; виникнення, формування та прояви порушень психічного розвитку; механізми міжособистісної взаємодії в різних соціальних групах та спільнотах.</p> <p>ФК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження. Здатність до самостійного визначення наукового апарату; планування організації та проведення наукового дослідження; аналізу та систематизації одержаних результатів; їх опрацювання із застосуванням методів математичної статистики; формулювання аргументованих висновків та рекомендацій.</p> <p>ФК3. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій. Здатність до діагностичної діяльності, використання адекватних методик для оцінки змін у розвитку психіки, особливостей поведінки та шляхів психологічної корекції.</p> <p>ФК4. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу особам, які потребують психокорекційного втручання з метою вирішення їх психологічних проблем; перебувають у кризовій ситуації з метою їх адаптації до нових умов життєдіяльності.</p> <p>ФК5. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. Здатність здійснювати просвітницько-</p>

		<p>профілактичну роботу з підвищення психологічної культури населення; попереджувати відхилення у психічному розвитку та поведінці особистості в цілому та на запит; надавати консультативно-методичну допомогу клієнтам та органам державного управління на замовлення.</p> <p>ФК6. Здатність до моніторингу змісту й умов індивідуального розвитку клієнта та визначення причини, що його ускладнюють. Здатність своєчасно попереджати відхилення у психофізичному (психічному) розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках; запобігати конфліктним ситуаціям та здійснювати психолого-педагогічні заходи, які сприяють подоланню життєвих криз особистості, різних форм девіантної поведінки; формувати соціально корисні життєві перспективи, мотивацію до самовиховання й саморозвитку, орієнтацію на здоровий спосіб життя, захист власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих.</p> <p>ФК7. Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі професійної діяльності. Організація ефективного міжособистісного спілкування як уміння вислуховувати, сприймати та розуміти інформацію; здійснювати зворотній зв'язок із співрозмовниками; користуватися навичками невербальної та невербальної комунікації; спостерігати та оцінювати співрозмовників і себе у процесі спілкування.</p> <p>ФК8. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики. Знання та дотримання принципів Етичного кодексу психолога (відповідальності, компетентності, конфіденційності, захисту інтересів клієнта тощо), норм психологічної етики.</p> <p>ФК9. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, рефлексії результатів професійної діяльності. На основі рефлексії власних професійних навичок та умінь самотійно</p>
--	--	---

		<p>ставити цілі, підбирати шляхи та засоби самовдосконалення та підвищення рівня професіоналізму.</p> <p>ФК10. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності. Обізнаність в реаліях сьогодення; використання сучасних досягнень психологічної науки для розв'язання конкретних поточних проблем клієнтів.</p> <p>ФК11. Здатність оцінювати і підтримувати психологічно безпечне середовище. Дослідження психологічного клімату груп; визначення тенденцій розвитку міжгрупових відносин; створення оптимальних умов для ефективної адаптації суб'єктів діяльності та їх позитивного ставлення до соціального оточення і самих себе.</p>
Програмні результати навчання (ПР) (за стандартом)		

ПРН1. Розуміти наукову інформацію та вміти здійснювати її попередній аналіз, синтез, узагальнення, інтерпретацію та оцінювання; обґрунтовувати власну позицію.

ПРН2. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу клієнтам на основі засвоєних теоретичних знань та сформованих практичних навичок і умінь.

ПРН3. Розуміти закономірності та особливості розвитку й функціонування психічних явищ і феноменів у контексті вирішення професійних завдань.

ПРН4. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН5. Аналізувати власні якості й поведінку та об'єктивно їх оцінювати на основі критичності та самокритичності.

ПРН6. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати обґрунтовані рішення щодо їх розв'язання.

ПРН7. Вміти гнучко, креативно, нестандартно мислити, продукувати нові ідеї та підходи до розв'язання професійних завдань.

ПРН8. Встановлювати та підтримувати конструктивні професійні зв'язки з колегами, громадськістю, засобами масової інформації; вміти формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію відповідно до особливостей співрозмовника в умовах міжособистісної взаємодії; продуктивно працювати у команді у процесі вирішення професійних завдань.

ПРН9. Дотримуватись принципів моралі, етичних норм, правил культури поведінки у стосунках з людьми на основі загальнолюдських, національних та громадянських цінностей.

ПРН10. Демонструвати вміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з гетерогенними групами на засадах емпатії, толерантності й поваги.

ПРН11. Демонструвати соціально-відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

ПРН12. Розуміти важливості збереження фізичного та психічного здоров'я (власного й оточуючих) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПРН13. Розуміти основні поняття, категорії, методи, етапи розвитку та становлення психологічної науки; факти, механізми та закономірності психічних явищ, особливості психічного розвитку особистості та його

можливих порушень протягом онтогенезу; особливості міжособистісної взаємодії у соціальних групах та спільнотах.

ПРН14. Розуміти соціально-психологічні проблеми та вміти самостійно й правильно підбирати доцільні теоретичні й емпіричні методи планування, організації та проведення психологічних досліджень; формулювати науковий апарат дослідження, володіти навичками збору матеріалу, вміти дотримуватися процедури дослідження.

ПРН15. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; аналізувати, систематизувати, інтерпретувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження; формулювати аргументовані висновки та рекомендації для вирішення соціально-психологічних проблем; вміти презентувати результати власних досліджень.

ПРН16. Складати та реалізувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта; програми групової психологічної корекції.

ПРН17. Застосовувати доцільні форми й методи просвітницької роботи для підвищення психологічної культури населення; складати та реалізовувати програми психопрофілактичних дій; надавати консультативно-методичну допомогу клієнтам за запитом; здійснювати експертну діяльність на замовлення органів державного управління.

ПРН18. Розробляти та впроваджувати корекційно-розвивальні програми на основі моніторингу індивідуального розвитку особистості клієнта та причин, що його ускладнюють та застосовування засобів своєчасного попередження відхилень у психічному розвитку та поведінці особистості, змін девіантної поведінки на соціально прийнятну; запобігати та конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти; орієнтувати клієнтів на здоровий спосіб життя та збереження психічного здоров'я; мотивувати клієнта до самовиховання й саморозвитку.

ПРН19. Застосувати навички та уміння побудови ефективного міжособистісного спілкування з клієнтами, колегами, громадськістю, засобами масової інформації, іншими суб'єктами міжособистісної взаємодії у процесі професійної діяльності на принципах гуманізму й довіри; ефективно виконувати різні ролі у команді в процесі вирішення фахових завдань, демонструвати лідерські якості.

ПРН20. Знати, розуміти та дотримуватись етичних принципів професійної діяльності психолога; усвідомлювати межі своєї компетентності; поважати

гідність клієнта; захищати від будь-яких форм фізичного або психологічного насильства.

ПРН21. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, особистісну та професійну рефлексія, самостійне формулювання цілей саморозвитку та підбір шляхів й засобів особистісного та професійного самовдосконалення.

ПРН22. Визначати та вміти розв'язувати конкретні проблеми клієнтів, спираючись на сучасні досягнення психологічної науки та зважаючи на реалії сьогодення.

ПРН23. Аналізувати стан соціально-психологічного клімату груп та визначати шляхи його оптимізації, тенденції розвитку міжгрупових відносин; застосовувати засоби для забезпечення соціально-психологічного благополуччя суб'єктів взаємодії.

Зміст курсу

Змістовий модуль 1. Кризи та конфлікти в житті людини

Тема 1. Життєва криза та можливості її опанування.

Тема 2. Конфлікти в житті людини.

Змістовий модуль 2. Причини життєвих криз особистості

Тема 3. Вік як причина життєвої кризи особистості.

Тема 4. Втрата як причина життєвої кризи особистості.

Тема 5. Травма як причина життєвої кризи особистості.

Змістовий модуль 3. Основні способи виходу з життєвих криз та професійне здоров'я психолога

Тема 6. Конструктивні та деструктивні способи виходу з життєвих криз.

Тема 7. Професійне здоров'я психолога.

Методи навчання:

- словесні: пояснення, лекція, бесіда;
- наочні: ілюстрування, самостійне спостереження;
- практичні: вправи, практичні роботи;

- методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок;
- пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемного викладу, частково-пошукові;
- методи стимулювання навчальної діяльності: методи навчальної дискусії, пізнавальних ігор, створення ситуації інтересу в процесі викладання навчального матеріалу, створення ситуації новизни навчального матеріалу, опори на життєвий досвід здобувачів;
- методи контролю і самоконтролю у навчанні: метод усного контролю (основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване), метод письмового контролю; метод тестового контролю;
- методи викладання: інформаційно-повідомляючий, пояснювальний, інструктивно-практичний, пояснювально-спонукаючий;
- методи навчання: виконавчий, репродуктивний (відтворюючий), продуктивно-практичний; частково-пошуковий;
- психологічний дебрифінг.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

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

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

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

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

Система оцінювання та вимоги

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

Рейтингові бали за виконання різних видів навчальних завдань

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

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

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

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

3 бали - прогалини у знаннях програмового матеріалу з теми, помилки у розкритті змісту питань, труднощі у розкритті змісту основних понять теми,

незначна активність при обговоренні теоретичних питань теми та виконанні практичних завдань.

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

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

2. Виконання самостійної роботи - до 4 балів.

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

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

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

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

3. Підсумковий тест – до 50 балів.

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

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Магдисюк Л. І., Шевцова Т. Є. Методичні рекомендації для самостійної роботи з курсу «Психологія життєвих криз та кризове консультування». Луцьк, 2023. 92 с.
4. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості : психологічний путівник : навчальний посіб. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.

3. Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
4. Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. Друга частина. Київ : Главник, 2007. 176 с.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. 2-ге вид., оновл. Бердянськ : БДПУ, 2021. 128 с.

Домоміжні

1. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
2. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
3. Запобігання торгівлі жінками : посіб. для вчителів / за ред. К. Б. Левченко, О. А. Удалової. Харків : Видавництво ун-ту внутрішніх справ, 2000. 184 с.
4. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
6. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. Київ : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
7. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с.
8. Федоренко Р.П. Психологія суїциду. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2011. 260 с.

Інформаційні ресурси

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

