

Київський університет імені Бориса Грінченка
Інститут людини
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

О.Б. Жильцов
« 01 » « 04 » 20 19 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Кризова психологія з практикумом. Психосоматичні ресурси особистості»

для студентів

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня другого (магістерського)

освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія



Київ – 2019

Розробник:

Сергеєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор кафедри психології особистості та соціальних практик

Викладач:

Сергеєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор кафедри психології особистості та соціальних практик

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології особистості та соціальних практик

Протокол від 20.01.2020 р. №1
Завідувач кафедри _____ (підпис) (О. П. Сергеєнкова)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівник освітньої програми)

Керівник освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія
_____ (підпис) (О. П. Сергеєнкова)

Робочу програму перевірено
«03» . 02 . 20 20 р.
Заступник директора _____ (підпис) (Р. О. Павлюк)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) (Сергеєнкова О.П.), «__» __ 20__ Р., протокол №__ (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) (Сергеєнкова О.П.), «__» __ 20__ Р., протокол №__ (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) (Сергеєнкова О.П.), «__» __ 20__ Р., протокол №__ (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	денна
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів / годин	4 / 120
Курс	5
Семестр	10
Кількість змістових модулів з розподілом:	4
Обсяг кредитів	4
Обсяг годин, в тому числі:	120
Аудиторні	40
Самостійна робота	80
Форма семестрового контролю	екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування базових знань з теорії, методології та практики роботи з психосоматичними ресурсами особистості, опанування алгоритмами практичного супроводу особистості з психосоматичними розладами, опрацювання особистісної картини психологічного благополуччя.

Завдання курсу:

- ознайомити студентів з наданням психологічної допомоги особистості з досвідом перебування в екстремальних і кризових ситуаціях;
- володіння профілактичним та реабілітаційними програмами безпечної взаємодії людини з середовищем і збереження її психологічного здоров'я;
- змістовне наповнення картини психологічного благополуччя особистості;
- створенні індивідуальних алгоритмів супроводу особистості в складних життєвих обставинах.

3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Кризова психологія з практикумом. Життєві кризи особистості» забезпечує формування таких

загальних та фахових компетентностей:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики.
- СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
- СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
- СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
- СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
- СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
- СК12. Здатність розробляти та застосовувати превентивні та корекційні програми збереження психологічного здоров'я людини.
- СК13. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.
- СК14. Здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в екстремальних і кризових ситуаціях.
- СК15. Здатність вибудовувати передбачувану тактику профілактики дистресу чи кризового стану людини.

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі

спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Кризова психологія з практикумом. Життєві кризи особистості» забезпечує оволодіння такими **програмними результатами навчання:**

- ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
- ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
- ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
- ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
- ПР16. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у кризовому стані для активізації ресурсів її життєстійкості.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна			Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	
Змістовий модуль 1. Особистісні ресурси в кризовій психології					
Тема 1. Сучасні концепції ресурсів особистості	16	2	2	2	10
Тема 2. Копінг-ресурси особистості	12			2	10
Модульний контроль	2				
Разом	30	2	2	4	20
Змістовий модуль 2. Особистість в складних життєвих обставинах					
Тема 1. Психосоматичний захист особистості в складних життєвих обставинах	16	2	2	2	10
Тема 2. Психодіагностика особистості в складних життєвих обставинах	12			2	10
Модульний контроль	2				
Разом	30	2	2	4	20
Змістовий модуль 3. Психосоматичний портрет особистості					
Тема 1. Особистість в психосоматиці	16	2	2	2	10
Тема 2. Психосоматичні розлади особистості	12			2	10
Модульний контроль	2				
Разом	30	2	2	4	20

Змістовий модуль 4. Психологічне забезпечення особистісного благополуччя					
Тема 1. Особистісні ресурси в забезпеченні психологічного благополуччя	16	2	2	2	10
Тема 2. Психологічний супровід особистості в складних життєвих обставинах	12			2	10
Модульний контроль	2				
Разом	30	2	2	4	20
Усього	120	8	8	16	80

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Особистісні ресурси в кризовій психології

Лекція 1. Сучасні концепції ресурсів особистості (2 год.)

Ресурсний підхід в психології. Адаптаційні ресурси особистості, психологічні ресурси особистості, ментальні ресурси особистості.

Основні поняття: ресурс, особистість, ментальний ресурс, психологічний ресурс, адаптаційні ресурси, копінг-ресурс, копінг-поведінка.

Семінарське заняття 1. Копінг-ресурси особистості.

Практичне заняття 1. Ресурсна картка особистості за провідними науковими концепціями.

Практичне заняття 2. Модель копінг-поведінки особистості в складних життєвих обставинах.

Змістовий модуль 2. Особистість в складних життєвих обставинах

Лекція 2. Психологічний захист особистості в складних життєвих обставинах (2 год.)

Поняття складної життєвої ситуації в кризовій психології, особистісні ресурси особистості в подоланні складних життєвих обставин, теорії психологічної допомоги особистості.

Основні поняття: складні життєві обставини, кризова ситуація життя, особистісні ресурси, психологічна допомога, психологічний захист.

Семінарське заняття 2. Психодіагностика особистості в складних життєвих ситуаціях.

Практичне заняття 3. Комплект психодіагностичного інструментарію.

Практичне заняття 4. Діагностика особистості в складних життєвих ситуаціях та інтерпретація результатів.

Змістовий модуль 3. Психосоматичний портрет особистості

Лекція 3. Особистість в психосоматиці (2 год.)

Концепції інтеграції психосоматичних ресурсів особистості, принципи психосоматичного підходу, психотерапевтичний супровід в психосоматичній практиці.

Основні поняття: психосоматика, ресурси особистості, психотерапевтичний супровід, психосоматичні розлади.

Семінарське заняття 3. Психосоматичні розлади особистості.

Практичне заняття 5. Картограма психосоматичного захворювання.

Практичне заняття 6. Психосоматичний профіль особистості.

Змістовий модуль 4. Психологічне забезпечення особистісного благополуччя

Лекція 4. Особистісні ресурси в забезпеченні психологічного благополуччя (2 год.)

Психологічне благополуччя, особистісне благополуччя і підходи до їх визначення, соціально-психологічні чинники ефективного функціонування та розвитку особистості, психологічне здоров'я в особистісному благополуччі.

Основні поняття теми: психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, особистісне благополуччя.

Семінарське заняття 4. Психологічний супровід особистості в складних життєвих обставинах.

Практичне заняття 7. Симулятивні практики у вирішенні складних життєвих обставин особистості.

Практичне заняття 8. Психотерапевтичний довідник на кожен день.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10	1	10	1	10
Робота на практичному у занятті	10	2	20	2	20	2	20	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			64		64		64		64
Максимальна кількість балів: 256									
Розрахунок коефіцієнта: $256 : 100 = 2,56$									

Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль 1. Сучасні концепції ресурсів особистості

Тема 1. Сучасні концепції ресурсів особистості

Розробити ментальну карту інтегрованих підходів до ресурсного змісту особистості (5 балів)

Змістовий модуль 2. Особистість в складних життєвих обставинах

Тема 2. Психодіагностика особистості в складних життєвих обставинах

Скласти універсальний алгоритм психологічного супроводу особистості в складних життєвих обставинах (5 балів).

Змістовий модуль 3. Психосоматичний портрет особистості

Тема 2. Психосоматичні розлади особистості

Укласти психосоматичний профіль особистості (5 балів).

Змістовий модуль 4. Психологічне забезпечення особистісного благополуччя

Тема 2 . Психологічний супровід особистості в складних життєвих обставинах

Створити програма психологічного супроводу особистісного благополуччя (5 балів).

Критерії оцінювання самостійної роботи студента:

- 5 балів – максимальна кількість балів, яку студент може отримати за виконання одного завдання для самостійної роботи, і оцінюється за такими критеріями:
- своєчасність виконання навчальних завдань – 1 бал
- повний обсяг їх виконання – 1 бал
- якість виконання завдань – 3 бали.

Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульні контрольні роботи виконуються в тестовій формі в електронному навчальному курсі «Психосоматичні ресурси особистості».

Студентами пропонуються тестові завдання у кількості 25 питань.

Критерії оцінювання:

Виконання тестових завдань – максимум 25 балів
(виставляється автоматично програмою ADTester у електронному курсі).

Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Формою підсумкового контролю навчальної дисципліни є залік.

Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю – не передбачено навчальним планом.

Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно- відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання - незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу - досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична картка дисципліни

Навчально-методична картка дисципліни «Психосоматичні ресурси особистості»

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модулів	Особистісні ресурси в кризовій психології	Особистість в складних життєвих обставинах	Психосоматичний портрет особистості	Психологічне забезпечення особистісного благополуччя
Кіль-сть балів за модуль	64 бали	64 бали	64 бали	64 бали
Теми лекцій	1. Сучасні концепції ресурсів особистості	2. Психологічний захист особистості в складних життєвих обставинах	3. Особистість в психосоматиці	4. Особистісні ресурси в забезпеченні психологічного благополуччя
Кількість балів	1 бал	1 бал	1 – бал	1 - бал
Теми семінарських занять	1.Копінг-ресурси особистості	2.Психодіагностика особистості кризових життєвих ситуаціях	3.Психосоматичні розлади та патології особистості	4.Психологічний супровід особистості в складних життєвих обставинах
Кількість балів	11 балів	11 балів	11 балів	11 балів
Теми практичних занять	1. Ресурсна картка особистості за провідними науковими концепціями. 2. Модель копінг-поведінки особистості в складних життєвих обставинах.	3.Комплект психодіагностичного інструментарію. 4. Діагностика особистості в складних життєвих ситуаціях та інтерпретація результатів.	5. Картограма психосоматичного захворювання. 6. Психосоматичний профіль особистості.	7. Симулятивні практики у вирішенні складних життєвих обставин особистості. 8. Психотерапевтичний довідник на кожен день.
Кількість балів	22 балів	22 балів	22 балів	22 балів

Самостійні роботи	1. Сучасні концепції ресурсів особистості. Розробити ментальну карту інтегрованих підходів до ресурсного змісту особистості.	2. Особистість в складних життєвих обставинах. Скласти універсальний алгоритм психологічного супроводу особистості в складних життєвих обставинах.	3. Психосоматичний портрет особистості. Укласти психосоматичний профіль особистості.	4. Психологічне забезпечення особистісного благополуччя. Програма психологічного супроводу особистісного благополуччя.
Кількість балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
Рейтингові бали	Загальна кількість балів: 256 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – $256 : 100 = 2,56$			
Підсумковий контроль	Залік			

8. Рекомендована література

Основна:

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник/О.О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике/Л.Ф. Бурлачук. – [3-е изд.]. – СПб. : Питер, 2007. – 688с.
3. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посіб./ С.В. Васьківська. – К., 2004.
4. Життєві кризи особистості : У 2 ч. / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.]. – К., 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
5. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги : навч. посіб./ П. П. Криворучко, О. Ф. Хмеляр; Нац. акад. оборони України. – К., 2009. – 215 с.
6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
7. Психологическая помощь в кризисной ситуации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://studin.ru/all/psihologiya/psihologicheskayapomosh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>
8. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник/наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.

Додаткова:

1. Смулевич А.Б. Психосоматические расстройства / А.Б. Смулевич. - Онлайн-библиотека. 11. Страшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г.В. Страшенбаум. – М. : Изд-во Инст. Психотер., 2005. – 496 с.
2. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1 / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. – (Психол. інструментарій).
3. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психол. інструментарій).
4. Фрейджер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология. К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мэй / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. – М. : Прайм-Еврознак, 2007. – 224 с.
5. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм. – М. : АСТ, 2009. – 288 с.