

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
(Олексій ЖИЛЬЦОВ)  
« 01 » 09 2021 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Кризова психологія з практикумом. Життєві кризи особистості»

для студентів

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня другого (магістерського)

освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

спеціалізації  
(за наявності)

(назва спеціалізації)

ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА  
Інститут людини  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Підпис № 0910/21  
Жильцов

Київ – 2021

**Розробник:**

Столярчук Олеся Анатоліївна, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

**Викладач:**

Столярчук Олеся Анатоліївна, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

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

Протокол від 27.08. 2021 р. № 7

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Оксана СЕРГЕСЕНКОВА)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія)

30. 08. 2021 р.

Керівник освітньої програми \_\_\_\_\_ (Олеся СТОЛЯРЧУК)

Робочу програму перевірено

01. 09. 2021 р.

Заступник директора \_\_\_\_\_ (Роман ПАВЛЮК)

Пролонговано:

на 21/2021 н.р. \_\_\_\_\_ (Сергєєнкова О.П.), «27» 08 2021 р., протокол № 4

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (Сергєєнкова О.П.), «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (Сергєєнкова О.П.), «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (Сергєєнкова О.П.), «\_\_»\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	3/90	
Курс	5	
Семестр	9	
Кількість змістових модулів з розподілом:	3	
Обсяг кредитів	3	
Обсяг годин, в тому числі:	90	
Аудиторні	24	
Модульний контроль	6	
Семестровий контроль		
Самостійна робота	60	
Форма семестрового контролю	екзамен	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** – збагачення та систематизація компетентності студентів в сфері кризової психології, формування їх готовності до надання кваліфікованої психологічної допомоги особистості в кризовій ситуації.

### **Завдання навчальної дисципліни:**

- поглиблення, інтеграція та систематизація знань студентів з проблематики життєвих криз;
- формування діалектичного сприймання кризи як життєвого феномену людини;
- збагачення арсеналу конструктивних копінг-стратегій студентів для успішного подолання життєвих криз,
- формування здатності до виявлення детермінації, ознак і форм переживання кризи особистістю;
- опанування здатності надання кваліфікованої психологічної допомоги особистості, яка перебуває у кризовому стані.

## 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

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Криза як життєвий феномен особистості</b>							
Тема 1. Життєва криза особистості	12	2					10
Тема 2. Кризові ситуації та способи реагування особистості	16		2	4			10
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	4			20
<b>Змістовий модуль 2. Детермінація життєвих криз</b>							
Тема 3. Вік як детермінанта життєвих криз	14		2	2			10
Тема 4. Втрата як причина особистісної кризи	12	2					10
Тема 5. Травма як чинник життєвої кризи	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	4			20
<b>Змістовий модуль 3. Психологічна допомога особистості в кризовому стані</b>							
Тема 6. Організація психологічної допомоги особистості в кризовому стані	12	2					10
Тема 7. Сучасні напрями надання психологічної допомоги при кризових станах особистості	16		2	4			10
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	4			20
Усього	90	6	6	12			60

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Криза як життєвий феномен особистості**

##### **Лекція 1. Життєва криза особистості (2 год.)**

Кризова психологія як галузь професійної діяльності. Поняття про життєву кризу, її функції. Характеристика різновидів життєвих криз: альтернативні класифікації. Симптоматика та динаміка переживання особистістю кризи. Типи переживання особистістю кризи.

##### **Основні поняття теми:**

Кризова психологія, криза, життєва криза, кризова ситуація, картограма кризи.

**Семінар 1.** Кризові ситуації та типові способи реагування особистості.

**Практичне заняття 1.** Криза як життєве випробування особистості.

**Практичне заняття 2.** Копінг як опанувальна поведінка особистості в умовах кризи.

### **Змістовий модуль 2.**

#### **Детермінація життєвих криз**

##### **Лекція 2. Втрати як причина особистісної кризи (2 год.)**

Втрата як детермінанта кризи особистості. Диференціація особистісних втрат. Поняття про психічну втрату. Криза, спричинена втратою близької людини. Криза розлучення. Хвороба як причина особистісної кризи. Переживання кризи особистістю, яка втратила роботу.

##### **Основні поняття теми:**

Психічна втрата, горювання, психосоматична картина кризової особистості, професійна криза.

**Семінар 2.** Вік як детермінанта життєвих криз.

**Практичне заняття 3.** Кризи професійної підготовки.

**Практичне заняття 4.** Травма як чинник життєвої кризи.

### **Змістовий модуль 3.**

#### **Психологічна допомога особистості в кризовому стані**

##### **Лекція 3. Організація психологічної допомоги особистості в кризовому стані (2 год.)**

Основні форми та методи роботи кризового психолога. Перша психологічна допомога особистості у кризовому стані. Методи самопомоги. Кризова інтервенція. Особливості застосування методів кризової психології. Специфіка надання психологічної допомоги дітям і дорослим у кризовому стані. Активізація особистісних ресурсів у посткризовому періоді.

### Основні поняття теми:

Кризова інтервенція, психологічний дебрифінг, аутодебрифінг, група підтримки, життестійкість.

**Семінар 3.** Сучасні напрями надання психологічної допомоги при кризових станах особистості.

**Практичне заняття 5.** Психодіагностичний інструментарій кризових станів особистості.

**Практичне заняття 6.** Рефлексивно-проектувальні практики роботи з особистістю в кризовому стані.

## 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	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	2	2	2	2	2	2
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10	1	10
Робота на практичному занятті	10	2	20	2	20	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Разом			69		69		69
Максимальна кількість балів: 207							
Розрахунок коефіцієнта: $207 : 100 = 2,07$							

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

### Змістовий модуль 1.

### Криза як життєвий феномен особистості

#### Тема 1. Життєва криза особистості – 10 год.

Створити асоціативне груно за темою «Особистісна криза», встановивши асоціативні зв'язки ключового поняття з іншими психологічними категоріями (наприклад, світогляд, самооцінка тощо) – 5 балів.



**Тема 2. Кризові ситуації та способи реагування особистості – 10 год.**  
Визначити, які копінг-стратегії використовував Форрест Гамп у кризових життєвих ситуаціях (цькування ровесниками, війна у В'єтнамі, смерть друга, мами, дружини), спираючись на перегляд кінофільму «Форрест Гамп» – 5 балів.

### **Змістовий модуль 2. Детермінація життєвих криз**

**Тема 3. Вік як детермінанта життєвих криз – 10 год.**  
Проаналізувати власний досвід переживання вікової кризи, надавши її опис та створивши картограму – 5 балів.

**Тема 4. Втрата як причина особистісної кризи – 10 год.**  
Передивившись мультфільм «Жив-був пес», визначити, який персонаж переживав кризу, створити картограму її переживання – 5 балів.

### **Змістовий модуль 3. Психологічна допомога особистості в кризовому стані**

**Тема 6. Організація психологічної допомоги особистості в кризовому стані – 10 год.**  
Передивившись фрагмент фільму «Медики Чикаго», проаналізувати зміст і ефективність надання психологічної допомоги особистості у кризовому стані – 5 балів.

**Тема 7. Сучасні напрями надання психологічної допомоги при кризових станах особистості – 10 год.**  
Проаналізувавши задану психологічну ситуацію, запропоновувати близько 5 методів надання психологічної допомоги (за різними психологічними теоріями) жінці, у якої стався викидень через побиття чоловіком – 5 балів.

6.3. **Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.**

Модульні контрольні роботи виконуються в письмовій комбінованій формі.

Таблиця 6.3.1

#### **Зміст і критерії оцінювання модульних контрольних робіт**

Змістовий блок і його призначення	Форма	Максимальна кількість балів
Перший (визначення якості володіння базовими поняттями)	тести	15
Другий (виявлення здатності до аналізу, синтезу, конкретизації й узагальнення змісту навчальної дисципліни)	запитання, що передбачає розгорнуту відповідь	4
Третій (встановлення спроможності до застосування знань на практиці)	психологічна задача	6

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Семестровий контроль проводиться у вигляді письмового екзамену.

Таблиця 6.4.1

#### Критерії оцінювання відповіді студента на екзамені

Критерії оцінювання	Максимальна кількість балів
Повнота та правильність відповіді на перше теоретичне питання білету	15
Повнота та правильність відповіді на друге теоретичне питання білету	15
Правильність та аргументованість розв'язування психологічної задачі	10
Разом	40 балів

#### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Кризова психологія як наукова галузь, її предмет, категорії і завдання.
2. Поняття кризи та кризової ситуації.
3. Характеристика життєвих криз за ознакою передбачуваності.
4. Поняття біографічної кризи, її види.
5. Типові симптоми життєвої кризи.
6. Динаміка переживання кризи особистістю.
7. Характеристика типів ставлення особистості до кризи.
8. Типи реакцій людини на переживання життєвої кризи.
9. Зміст картограми життєвої кризи.
10. Поняття про копінг, його функції.
11. Класифікація копіngu: альтернативні підходи.
12. Характеристика соціальних і особистісних копінг-ресурсів.
13. Поняття про вікові кризи, їх призначення та типові симптоми.
14. Характеристика нормативних криз епохи дитинства.
15. Характеристика нормативних криз підліткового та юнацького віку.
16. Характеристика нормативних криз епохи дорослості.
17. Характеристика нормативних криз професійного розвитку особистості.
18. Поняття про психічну втрату та травматичну кризу.
19. Зміст кризи, спричиненої втратою близької людини.
20. Суть і перебіг кризи розлучення.
21. Хвороба як причина особистісної кризи.
22. Переживання кризи особистістю, яка втратила роботу.
23. Загальна характеристика травматичної кризи.
24. Основні форми та методи роботи кризового психолога.
25. Базові психодіагностичні методики кризової психології.
26. Види психологічної допомоги особистості у кризовому стані.
27. Перша психологічна допомога особистості у кризовому стані.

28. Методи самодопомоги особистості, що переживає кризу.
29. Зміст та реалізація кризової інтервенції.
30. Особливості застосування методів кризової психології.
31. Специфіка надання психологічної допомоги дітям і дорослим у кризовому стані.
32. Активізація особистісних ресурсів у посткритичному періоді.
33. Тлумачення представниками психодинамічного напрямку кризи та психологічної допомоги особистості.
34. Застосування гештальт-технологій у кризовій психологічній практиці.
35. Психологія тілесності як напрям терапії кризової особистості.
36. Психодрама метод роботи з особистістю, що переживає кризу.
37. Ідеї та техніки гуманістичної психології як підґрунтя психологічної допомоги особистості в умовах кризи.
38. Трансперсональна психологія як напрям терапії кризової особистості.
39. Алгоритми раціонально-поведінкової терапії при наданні кризової психологічної допомоги.
40. Логотерапія та екзистенціональна терапія як платформи роботи з особистістю, що переживає кризу.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

## 7. Навчально-методична картка дисципліни «Життєві кризи особистості»

для спеціальності 053 Психологія, освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

Разом: 60 год., лекції – 6 год., семінари – 6 год., практичні заняття – 12 год., модульний контроль – 6 год., самостійна робота – 60 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3
<b>Назва модуля</b>	<b>Криза як життєвий феномен особистості</b>	<b>Детермінація життєвих криз</b>	<b>Психологічна допомога особистості в кризовому стані</b>
<b>Кіль-сть балів</b>	64 бали	69 балів	64 бали
<b>Теми лекцій</b>	1. Життєва криза особистості – 1 бал.	2. Втрата як причина особистісної кризи – 1 бал.	3. Організація психологічної допомоги особистості в кризовому стані – 1 бал.
<b>Кіль-сть балів</b>	1 бал	1 бал	1 бал
<b>Теми семінарів</b>	1. Кризові ситуації та типові способи реагування особистості – 1 бал.	2. Вік як детермінанта життєвих криз – 1 бал.	3. Сучасні напрями надання психологічної допомоги при кризових станах особистості – 1 бал.
<b>Кіль-сть балів</b>	1 бал	1 бал	1 бал
<b>Теми практичних занять</b>	1. Криза як життєве випробування особистості – 11 балів. 2. Копінг як опанувальна поведінка особистості під час кризи – 11 балів.	3. Кризи професійної підготовки. – 11 балів. 4. Травма як чинник життєвої кризи – 11 балів.	5. Психодіагностичний інструментарій кризових станів особистості – 11 балів. 6. Рефлексивно-проектувальні практики роботи з особистістю в кризовому стані – 11 балів.
<b>Кіль-сть балів</b>	22 бали	22 бали	22 бали
<b>Самостійна робота</b>	1. Асоціативне гроно – 5 балів. 2. Копінг-стратегії – 5 балів.	3. Аналіз вікової кризи – 5 балів. 4. Картограма кризи – 5 балів.	5. Аналіз фільму – 5 балів. 6. Підбір методик психологічної допомоги – 5 балів.
<b>Кіль-сть балів</b>	5 балів	10 балів	5 балів
<b>Види поточного контролю</b>	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
<b>Рейтингові бали</b>	Загальна кількість балів – 197 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 1,97		
<b>Підсумковий контроль</b>	Екзамен – 40 балів		

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
2. Кризова психологія: навч. посіб. /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
3. Кризисная психология. Справочник практического психолога /сост. С.Л. Соловьева. – М.: АСТ: СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
4. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб.: У 2-х ч. / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – Ч. 2. – 176 с.

### Додаткова література:

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. – Д.: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
2. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник. – Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 96 с.
3. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
4. Євдокимова Н.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя: посібник з психології для чайників / Н.О.Євдокимова, В.Л.Зливков, С.О. Лукомська. – Миколаїв : Іліон, 2016. – 182 с.
5. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: метод. пособ. – 2-е изд, доп. – М.: Психотерапия, 2007. – 336 с.
6. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. / А.А. Осипова. – Ростов н/Д: феникс, 2009. – 315 с.
7. Психология возрастных кризисов: хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2013. – 560 с.
8. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления: моногр. / Т. М. Титаренко. – 2-е изд. – М. : Когито-центр, 2010. – 304 с.
9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2014. – 207 с.

## 9. Додаткові ресурси:

1. [Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях](#)
2. [Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека](#)
3. [Психологічна кризова служба України](#)