

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології

КОНДРАТЬЄВА І. П.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ»**

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія

Одеса-2021

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 24.03.2022 року).

Автор:

Кондратьєва І. П., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Рецензенти:

Вдовіченко О. В., доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Бикова С. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії, політології, психології та права Одеської державної академії будівництва та архітектури (м. Одеса).

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія життєвої кризи» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія / Кондратьєва І. П. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 33 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з дисципліни «Психологія життєвої кризи» містять характеристику дисципліни, критерії оцінювання, завдання для самостійної роботи та теми індивідуальних навчально-дослідних завдань, рекомендації до виконання окремих видів самостійної роботи, термінологічний словник, питання для самоперевірки.

Призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

ЗМІСТ

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
КРИТЕРІЇ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ	6
ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ	12
Мета і завдання самостійної роботи	12
Види самостійної роботи та контроль за її виконанням	12
Рекомендації щодо виконання окремих видів самостійної роботи	13
Самостійне опрацювання навчальної та наукової літератури	13
Письмові роботи: реферати, тези, індивідуально-дослідні завдання	14
Підготовка до підсумкового контролю (заліку)	16
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКОНАННЯ	17
Тема 1. Природа життєвої кризи особистості	17
Тема 2. Стадії життєвої кризи особистості	18
Тема 3. Життєва криза та можливості її опанування	19
Тема 4. Психотехніки в процесі кризового консультування	20
Тема 5. Втрата як причина життєвої кризи	21
Тема 6. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи	23
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)	24
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ	25
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	27
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	32

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Психологія життєвих криз» ознайомлює здобувачів із особливостями становлення особистості на різних етапах життєвого шляху, природою життєвої кризи, конструктивними та деструктивними виходами з неї, а також основами кризового консультування. Актуальність дисципліни зумовлюється збільшенням у наш час негативних впливів на людину, які можуть перешкоджати її розвитку та руйнувати психологічне благополуччя. Набуття здобувачами знань щодо видів кризових ситуацій, типів ставлення людини до них, способів опанування кризи та технік роботи з нею забезпечить спроможність надання ними своєчасної та кваліфікованої допомоги людям, які переживають певну кризову ситуацію.

Метою навчальної дисципліни «Психологія життєвої кризи» є формування у здобувачів уявлення про життєву кризу як про нормативний процес і рушійну силу розвитку особистості, її види, деструктивні та конструктивні способи вирішення; знайомство з методами дослідження криз особистості та підходами у наданні психологічної допомоги (кризовими інтервенціями).

В результаті засвоєння навчальної дисципліни студенти

знатимуть:

- зміст, завдання та характеристики основних вікових та ціннісно-смыслових криз особистості;
- стадії життєвої кризи особистості;
- типологію життєвих криз особистості та критерії її побудування;
- основні психологічні теорії стосовно переживання людиною кризового стану;
- стратегії кризового консультування клієнта.

вмітимуть:

- визначати деструктивні та конструктивні способи вирішення»;
- діагностувати життєву кризу та розкривати психологічні наслідки її проходження для становлення особистості;

- враховувати витоки (причини) і специфіку різних типів криз у побудуванні системи заходів, спрямованих на реадaptaцію людини у стані життєвої кризи;
- надати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах.

КРИТЕРІЇ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на практичному занятті.
	1 бал	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	2 бали	Здобувач бере участь у практичному занятті, в цілому володіє навчальним матеріалом який застосовує під час виконання практичних завдань. Доцільно використовує обов'язкову літературу та теоретичний матеріал для розв'язання завдань. Під час виступів не завжди може навести відповідні приклади, потребує додаткових запитань для повного розкриття проблеми; робить висновки, які потребують уточнення з боку викладача.
	3 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	4 бали	Здобувач бере активну участь у занятті; володіє необхідними знаннями для обґрунтованого та логічного розкриття змісту теоретичних питань; оперує категоріально-понятійним апаратом, встановлює міжпредметні та міжтематичні

		зв'язки під час усних відповідей. Самостійно збирає та критично опрацьовує, аналізує та узагальнює психологічну інформацію з різних джерел. Доповнює відповіді інших; висловлює свою думку, наводить доцільні приклади. Іноді припускає помилок при виконанні завдань.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Відсутність у здобувача опанування самостійного матеріалу або неповне його осмислення.
	1 бал	Здобувач не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.
	2 бали	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.

	4 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
ІНДЗ (есе) 40 балів	0-6	Виразність – доступність тексту для розуміння. Логічно й послідовно розкривати тему есе.
	0-6	Науковість – актуальність теми, ґрунтовний аналіз та практична значущість. Структурованість, викладання, висновки відповідають завданням роботи, свідчать про реалізацію мети есе.
	0-6	Інформаційно-цифрові технології – використання наочності, інформаційних технологій.
	0-8	Креативність – творчий підхід щодо захисту есе.
	0-8	Власна думка – обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.
	0-6	Посилання на джерела – правила реферування наукових публікацій.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Психологія життєвої кризи» за навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Здобувач може скласти залік, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів (не менше 60). Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються. Оцінка за залік не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Зараховано (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері психології життєвої кризи. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Зараховано (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у сфері психології життєвої кризи, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Зараховано (74-81 С)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або

	однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо методів роботи у сфері психології життєвої кризи при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Зараховано (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту методів роботи у сфері психології життєвої кризи.
Зараховано (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо організації психологічної роботи у сфері психології життєвої кризи несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії, але відсутнє глибоке розуміння логіки психічних процесів у роботі з кризою.
Незараховано (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.
Незараховано (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.

Для оцінювання знань здобувачів використовуються наступні методи: індивідуальне опитування, колективна співбесіда, перевірка виконання практичних завдань, есе, письмове опитування, презентація результатів самостійної роботи, залік.

Демонстрування результатів навчання відбувається також за допомогою дискусій, усних доповідей, роботи в парах, роботи в команді, презентації результатів самостійної роботи.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Мета і завдання самостійної роботи

Робочою програмою модулю «Психологія життєвої кризи» відводиться 98 години на самостійну роботу студентів. Метою самостійної роботи є не лише засвоєння теоретичного матеріалу, поглиблення та розширення знань з окремих питань, а й формування у студентів навичок застосування отриманих знань для розв'язання практичних завдань, здатності до самоорганізації та самоуправління в процесі навчальної діяльності.

Основні завдання самостійної роботи:

- засвоєння знань з дисципліни;
- поглиблення, розширення та закріплення матеріалу, наданого на лекціях;
- формування навичок роботи з навчальною літературою;
- розвиток критичного мислення та творчого мислення;
- формування дослідницьких вмінь;
- розвиток вольових якостей особистості: організованості, самостійності, відповідальності, наполегливості.

Види самостійної роботи та контроль за її виконанням

Самостійна робота може виконуватися як в аудиторії, так і поза її межами. До аудиторної самостійної роботи, яка виконується під керівництвом викладача, належать такі її види як виконання практичних робіт, захист рефератів, складання заліків та іспитів. Позааудиторна самостійна робота передбачає наступні види діяльності: опрацювання матеріалу лекцій та питань, які надаються для самостійного вивчення, шляхом роботи з літературою, складання конспектів, схем, таблиць; розв'язання практичних завдань; підготовка доповідей, рефератів, презентацій; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання; підготовка до заліку або іспиту.

Окрім критерію місця й часу виконання самостійної роботи для класифікації її видів застосовуються також такі критерії як рівень обов'язковості та рівень прояву творчості здобувачів.

За рівнем обов'язковості самостійна робота поділяється на такі види:

1) обов'язкова, що передбачається навчальними програмами та планами; 2) бажана, до якої належить участь у конференціях, написання статей, тез доповідей тощо; 3) добровільна, яка полягає в участі у різних олімпіадах, вікторинах, конкурсах.

За рівнем прояву творчості здобувачів самостійна робота може бути:

1) репродуктивною, що виконується за зразком або наданим алгоритмом; 2) реконструктивною, яка полягає в написанні конспектів, створенні схем, таблиць, діаграм; 3) евристичною, що передбачає вирішення певних завдань; 4) дослідницькою.

З метою визначення рівня засвоєння здобувачами теоретичного матеріалу здійснюється поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється на всіх видах аудиторних занять і дозволяє визначити рівень знань здобувача з окремої теми. За формою він може бути індивідуальним, груповим та фронтальним.

Методами перевірки та оцінювання виконання студентами самостійної роботи виступають:

- усне (індивідуальне та групове) опитування;
- письмовий контроль (есе, реферати);
- практичні роботи;
- тестовий контроль;
- самоконтроль.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку і має на меті комплексну перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни.

Рекомендації щодо виконання окремих видів самостійної роботи

Самостійне опрацювання навчальної та наукової літератури

Самостійне опрацювання матеріалу з дисципліни, на яке відводиться найбільша кількість часу, здійснюється, насамперед, шляхом роботи з літературними джерелами. Самостійна робота з літературою дозволяє не лише засвоїти, поглибити та розширити знання з предмету, але й сприяє формуванню наукового способу пізнання.

Загальні рекомендації щодо самостійного опрацювання питань:

1. Попередньо ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Визначити ключові поняття теми.
3. Опрацювати кожне питання, перелік яких надається в наступному розділі, за допомогою самостійно обраної форми: конспекту, плану, тез тощо.
4. За необхідності самостійно підібрати додаткові джерела інформації. Порівняти інформацію з окремих джерел стосовно окремого питання.
5. Якщо питання носить проблемний (дискусійний) характер, доцільним буде сформулювати власну думку, яка базуватиметься на ґрунтовному аналізі проблеми.
6. Зміст кожної з тем, запропонованих для самостійного вивчення, можна надати у вигляді схеми або таблиці, що сприятиме систематизації та узагальненню знань.
7. Перевірити себе за допомогою питань для самоконтролю.

Письмові роботи: реферати, тези, індивідуально-дослідні завдання

Реферат – це короткий письмовий виклад результатів самостійної навчально-дослідницької діяльності. В процесі підготовки реферату здійснюється аналіз літератури з питання, систематизований виклад поглядів та результатів досліджень різних авторів із посиланнями на їх праці.

Структура:

- титульна сторінка;
- зміст;
- вступ (обґрунтування актуальності, мета та завдання роботи);
- основна частина (поділена на розділи);
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки (за потреби).

Вимоги до оформлення:

- обсяг – 10-15 сторінок;

- шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25.
- поля: верхнє та нижнє – 2 см, лівє – 3 см, правє – 1 см;
- нумерація – наскрізна, порядковий номер проставляється в правому верхньому куті;
- розділи та підрозділи мають відповідати тим, що вказані в змісті;
- список літератури оформити відповідно до ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

Тези – це коротко сформульовані основні положення наукової доповіді, статті чи іншої наукової праці. Метою написання тез є узагальнення наявного матеріалу, подання змісту відносно великого об'єму публікації чи доповіді в короткому формулюванні.

Існують такі види тез:

- постановка проблеми;
- результати дослідження;
- нова методика роботи.

Загальними вимогами до всіх цих видів тез є те, що, твердження в них мають бути короткими, змістовними, обґрунтованими або теоретично, або емпірично.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання з дисципліни «Психологія життєвої кризи» виконується у формі написання есеїв, теми яких надаються в наступному розділі. Есе є невеликим за обсягом твором із довільною композицією, в якому висловлюються власні думки та погляди автора на певну проблему. Незважаючи на те що його структура є довільною, існують компоненти, які мають бути присутніми в будь-якому разі: назва, теза, аргументи, висновок.

Рекомендації щодо написання:

1. У вступі розкрити сутність та стан наукової проблеми.
2. Сформулювати тезу і підібрати аргументи для її підтвердження.

3. Матеріал викладати лаконічно.
4. Висвітлити власну суб'єктивну позицію.
5. У висновку зробити резюме викладеного.
6. Дотримуватися рекомендованого об'єму – до 5 сторінок. Шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, поля сторінок – 2 см з кожної сторони.

Підготовка до підсумкового контролю (заліку)

Програмою модулю «Психологічна просвіта, профілактика та гігієна» передбачається підсумковий контроль у формі заліку. Його метою є встановлення рівня засвоєння навчальної дисципліни студентами, сформованість в них необхідних вмінь та навичок.

Для підготовки до заліку рекомендується:

1. Ознайомитися з переліком питань до заліку.
2. Розпланувати час.
3. Підібрати навчальні посібники, підручники, довідники та інші необхідні джерела інформації.
4. Переглянути зміст кожного питання, скористувавшись власними раніше складеними конспектами, схемами, таблицями.
5. Оцінити рівень своєї підготовки з кожного питання. Встановити теми, які потребують детальнішого вивчення.
6. Перевірити себе шляхом переказу відповідей на теоретичні питання.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКОНАННЯ

Тема 1. Природа життєвої кризи особистості

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Сутність понять «криза» і «життєва криза», «нормальна криза» і «анормальна криза».
- 2) Особливості виникнення життєвої кризи людини.
- 3) Соціальні підвалини кризового стану людини.
- 4) Складні життєві ситуації та ненормативна криза в житті людини.

Мета вивчення – формування уявлень знань про життєву кризу особистості, соціально-психологічні та індивідуально-психологічні передумови виникнення життєвої кризи та умови виникнення ненормативної кризи; розвиток навичок самостійної роботи з навчальними та науковими літературними джерелами.

Кількість навчальних годин: 10.

Форма контролю: фронтальне опитування.

Рекомендована література:

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 110 с.
2. Варбан Е. О. Життєва, криза : концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук, праць Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 120-133.
3. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2018. 193 с.

Рекомендації щодо виконання:

- ✓ Опрацювати лекційний матеріал.
- ✓ Дати визначення основним поняттям.

✓ Скориставшись запропонованими літературними джерелами, надати відповіді на кожне з питань.

✓ Навести приклади життєвих ситуацій, які можуть впливати на виникнення ненормативних життєвих криз.

Тема 2. Стадії життєвої кризи особистості

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Характеристика першої стадії життєвої кризи людини.
- 2) Особливості проживання особистістю другої стадії життєвої кризи.
- 3) Специфіка третьої стадії життєвої кризи особистості.

Мета вивчення – ознайомлення з особливостями проживання людиною різних стадій кризи, поняттям глибини кризового стану; розвиток професійного мислення та стимулювання пізнавальної активності.

Кількість навчальних годин: 17.

Форма контролю: індивідуальне опитування.

Рекомендована література:

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 110 с.
2. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
3. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2018. 193 с.

Рекомендації щодо виконання:

✓ Опрацювати матеріал лекції.

✓ Охарактеризувати кожен із стадій кризи за допомогою рекомендованих джерел.

✓ Перевірте себе, виконавши завдання:

1. Для поверхневої стадії кризи характерними є:

а) відчуття безнадійності, відсутність сенсу існування

- б) підвищення агресивності;
- в) незадоволеність звичним перебігом подій;
- г) порушення сну, апетиту, постійна втома.

2. Вкажіть, чим супроводжується найглибша стадія життєвої кризи людини:

- а) неприйняттям власної зовнішності, фігури та власного образу «фізичного Я»
- б) зростанням немотивованої тривожності, дратівливості, апатії
- в) відсутністю здатності планувати майбутнє, появою почуттів безнадійності та прикрості, втратою сенсу існування, руйнацією найважливіших цінностей
- г) зниженням контролю й самоконтролю, спрощенням життєвих труднощів, ригідністю та негнучкістю в поведінці.

Тема 3. Життєва криза та можливості її опанування

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Психологічна природа життєвої кризи.
- 2) Типи ставлення до кризової ситуації: ігноруючий, перебільшуючий, демонстративний, продуктивний.
- 3) Самореабілітація у складних життєвих обставинах.
- 4) Техніки життя у складних умовах.
- 5) «Біографічний» стрес.
- 6) Форми та способи опанування кризи.
- 7) Типи опанування за Р. Лазарусом (проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване, уникання).
- 8) Функції опанування.

Мета вивчення – розширення та поглиблення знань про життєві кризи, формування уявлень про типи ставлення людини до кризової ситуації та вмінь застосовувати стратегії подолання кризи; формування професійного мислення, розвиток навичок систематичного самоконтролю.

Кількість навчальних годин: 21.

Форма контролю: індивідуальне опитування (семінар «Стадії життєвої кризи за та можливості її опанування»).

Рекомендована література:

1. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
2. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / ред. Л. М. Вольнова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.
4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2018. 193 с.

Рекомендації щодо виконання:

- ✓ Опрацювати матеріал лекції.
- ✓ Дати визначення основним поняттям.
- ✓ Занотувати коротко відповіді на питання.
- ✓ Проаналізувати стратегії опанування кризових станів. Навести приклади їх застосування.
- ✓ Порівняти типи опанування за Р. Лазарусом.
- ✓ Ознайомитися з Опитувальником способів подолання (адаптація методики WCQ).

Тема 4. Психотехніки в процесі кризового консультування

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Залежність вибору психотехнік від індивідуально-психологічних особливостей консультанта та клієнта.
- 2) Увага до клієнта як універсальна техніка кризового консультанта.
- 3) Мікротехніки та прийоми кризового консультування.

4) Техніки різних наукових підходів.

Мета вивчення – закріплення знань про кризове консультування, оволодіння техніками кризового консультування; розвиток критичного мислення та стимулювання пізнавальної активності.

Кількість навчальних годин: 10.

Форма контролю: індивідуальне та фронтальне опитування; участь у круглому столі на практичному занятті.

Рекомендована література:

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 110 с.
2. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
3. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.

Рекомендації щодо виконання:

- ✓ Опрацювати лекційний матеріал.
- ✓ Дати визначення основним термінам.
- ✓ Вказати на відмінності між кризовим консультуванням та психотерапією.
- ✓ Порівняти різні технології кризового консультування.
- ✓ Підготувати доповідь на тему, обрану за власним бажанням (для виступу на круглому столі «Психотехніки в процесі кризового консультування»). Дотримуватися рекомендацій, наданих стор. 15.
- ✓ Ознайомитися з наступними методиками:
 - Шкала психологічного стресу PSM-25;
 - Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації;
 - Шкала оцінки впливу травматичної події.

Тема 5. Втрата як причина життєвої кризи

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Загальне поняття втрати як причини життєвої кризи.
- 2) Види втрат та їх характеристика.
- 3) Криза вмирання.
- 4) Психологія горя (Е. Ліндемманн). Основні реакції людини на втрату.
- 5) Сімейні кризи.
- 6) Розлучення. Реакції на розлучення.
- 7) Хвороба як втрата здоров'я. Вплив хвороби на особистість.
- 8) Тюремна криза як втрата свободи.
- 9) Психологічні стани засуджених.
- 10) Професійна криза як втрата роботи. Психологічні особливості безробітних.

Мета вивчення – поглиблення та розширення знань про види життєвих криз, стратегії кризового консультування в окремих випадках; розвиток навичок систематичного самоконтролю.

Кількість навчальних годин: 20.

Форма контролю: індивідуальне опитування; дискусія на практичному занятті.

Рекомендована література:

1. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
2. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / ред. Л. М. Вольнова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.
4. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.

Рекомендації щодо виконання:

- ✓ Опрацювати матеріал лекції.

- ✓ Дати визначення основним поняттям.
- ✓ Занотувати коротко відповіді на основні питання.
- ✓ Визначити найбільш дискусійні питання. Підготуватися до участі в дискусії.
- ✓ Підготувати тези доповіді, скористувавшись рекомендаціями, наданими на стор. 15.

Тема 6. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи

Питання для самостійного опрацювання:

- 1) Конструктивний вихід із кризи. Аналіз кризової ситуації.
- 2) Способи конструктивного виходу з кризи.
- 3) Вікові та індивідуальні особливості конструктивного виходу з кризи.
- 4) Суїцид як деструктивний вихід з кризи.
- 5) Суїцид і вік. Гендерні особливості суїцидальної поведінки. Суїцид і професія.
- 6) Особистісні фактори суїцидального ризику.
- 7) Антисуїцидальні фактори особистості.
- 8) Види суїцидальної поведінки.
- 9) Алкоголізм та наркоманія як деструктивні виходи з кризи.
- 10) Психологічна допомога при алкоголізмі та наркоманії.

Мета вивчення – ознайомлення з конструктивними та деструктивними способами виходу із криз; розвиток професійного мислення.

Кількість навчальних годин: 20.

Форма контролю: фронтальне опитування; вирішення практичних завдань.

Рекомендована література:

1. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

2. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / ред. Л. М. Вольнова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.

3. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2018. 193 с.

Рекомендації щодо виконання:

- ✓ Опрацювати тему за допомогою рекомендованих джерел.
- ✓ Дати визначення основним поняттям.
- ✓ Охарактеризувати вікові та індивідуальні особливості конструктивного виходу із кризи.
- ✓ Описати деструктивні виходи з кризи.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)

Робочою програмою модулю «Психологія життєвих криз» передбачається виконання здобувачами індивідуального навчально-дослідного завдання у формі написання есе. **Метою** цього завдання є визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу та сформованості навичок самостійної роботи, оцінка вмінь аргументовано доводити свою думку.

Теми есе:

1. Специфіка вікових криз.
2. Психологічне консультування клієнтів гомосексуальної орієнтації.
3. Сектантство як приклад віктимності особистості.
4. Тренінгові заняття з превенції суїциду.
5. Психотерапія онкологічних хворих.
6. Специфіка психологічної допомоги в рамках професійної середовища клієнта.
7. Особливості консультування ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД.
8. Специфіка життєвої кризи в період термінальних захворювань.
9. «Зіркова хвороба».

10. Психологія безробіття.

Кількість навчальних годин: 10.

Критерії оцінювання наведені на стор. 8.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Поняття та природа життєвої кризи.
2. «Нормальна» і «анормальна» кризи.
3. Типи ставлення людини до кризової ситуації.
4. Стадії та глибина кризи.
5. Форми та способи опанування життєвої кризи.
6. Поняття вікових криз. Вікові періодизації.
7. Кризи дитячого віку.
8. Підліткова криза.
9. Криза середнього віку.
10. Криза похилого віку.
11. Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя.
12. Переживання термінально хворого та його психологічний супровід.
13. Психологічна допомога при тяжкій втраті.
14. Психологія горя.
15. Війна як джерело травми.
16. Насильство як причина психологічної травми.
17. Сексуальне насильство.
18. Поняття сімейних криз.
19. Психологічна допомога при сімейних кризах.
20. Види професійних криз.
21. Втрата роботи як професійна криза.
22. Криза позбавлення волі.
23. Поняття кризового консультування.
24. Завдання консультування, його ефективність та тривалість.
25. Техніки кризового консультування.

26. Конструктивні виходи з життєвої кризи.
27. Копінг-стратегії.
28. Деструктивні виходи із життєвої кризи.
29. Поняття та основні теорії суїцидальної поведінки.
30. Особливості переживання людьми самогубства близьких.
31. Внутрішні і зовнішні форми суїцидальної поведінки.
32. Основні методи психокорекційної роботи з суїцидентами.
33. Характеристика методик вивчення схильності до суїцидальної поведінки.
34. Алкоголізм та наркоманія як деструктивні виходи з кризи.
35. Основні психологічні фактори наркотичної залежності.
36. Етичні аспекти роботи психолога.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Агресія – цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), заподіює фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

Бойова психічна травма (БПТ) – психічна травма, викликана впливом факторів бойової обстановки, що призводить до розладів психіки різного ступеня тяжкості.

Бойовий посттравматичний синдром (БПС) – стресовий розлад, що виникає у військовослужбовця як психоемоційна реакція на травмуючу подію, що відбулася під час військових дій.

Вікова криза – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

Внутрішньоособистісний конфлікт – зіткнення у свідомості людини однакових за силою, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, бажань.

Горе – універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього.

Депресія – стан відсутності почуттів, нездатність повноцінно «відгорювати» свою втрату.

Екзистенційна ситуація – глибока життєва криза, що характеризується втратою людиною сенсу існування.

Емоційний стрес – афективні переживання, що призводять до несприятливих змін в організмі людини.

Емпатія – глибоке почуття, що передає духовне єднання особистостей, коли одна людина розчиняється в іншій, ототожнюючи себе з нею, переймаючись її переживаннями.

Етичний кодекс психолога – нормативний акт, що є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів; сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність.

Життєва криза – перехідний період життя, для якого характерним є ламання та активна зміна життєвих ролей особистості.

Жорстокість – властивість особистості, що полягає в байдужості до страждань людей або у прагненні до їх заподіяння.

Зона розбіжностей – предмет, факт, проблема конфлікту.

Катастрофа – надзвичайна ситуація (НС), викликана силами природи або діяльністю людини, що супроводжується масовим ураженням людей та природи, для ліквідації наслідків якої потрібне залучення спеціальних сил і засобів ззовні.

Консультація – додаткова допомога викладача учням у засвоєнні предмету; нарада фахівців з будь-якого питання; назва установ, що надають допомогу населенню порадами фахівців (юридична консультація, дитяча (лікувальна) консультація, профконсультація); порада, що надається фахівцем.

Конфлікт – зіткнення протилежних інтересів і поглядів; напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями.

Конфліктна ситуація – нагромадження суперечностей, які містять суттєву причину конфлікту.

Конфліктуючі сторони – окремі особи або групи осіб, які замішані у конфлікті.

Копінг – готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні прийоми та засоби для подолання складної життєвої ситуації.

Копінг-поведінка – дії особистості, спрямовані на якнайкраще адаптування до вимог психотравмуючої ситуації, оволодіння нею, пом'якшення її вимог, уникання або звикання до них, що сприяє послабленню стресової дії ситуації.²⁹

Копінг-стратегії – активна поведінка людини, спрямована на подолання психотравмуючої ситуації.

Кризове консультування – специфічний різновид психологічного консультування, який полягає у забезпеченні психологічної підтримки і допомоги здоровій, але емоційно виснаженій людині у складних, проблемних, критичних ситуаціях.

Міжособистісний конфлікт – специфічна взаємодія людей, у ході якої вони або вирішують несумісні цілі, або додержуються суперечливих цінностей і норм та намагаються реалізувати їх у міжособистісних взаємодіях.

Насильство – будь-яка дія або бездіяльність, що спричиняє або може спричинити фізичну чи психічну травму.

Ненормативна криза – загострення суперечностей психіки людини внаслідок складних життєвих обставин, що раптово змінюють її життя (зрада, розлучення, катастрофа, смерть близької людини, раптова втрата роботи тощо).

Нормативна криза – існування людини в межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи тощо).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – відстрочена реакція на травматичний стрес (природні й техногенні катастрофи, бойові дії, катування,

згвалтування тощо), здатна викликати психічні порушення в будь-якій сфері особистості.

Природні властивості особистості – властивості, що закладені від народження і виражається такими динамічними характеристиками як активність та емоційність.

Профконсультація – робота психолога, спрямована на допомогу людині вибрати спеціальність чи місце роботи, що найбільш відповідають її інтересам та здібностям.

Психологічна травма – особливий вид травми, пов'язаний із важкими переживаннями, і може призвести до складних хворобливих реакцій.

Психологічне консультування – процес, спрямований на допомогу людині у вирішенні (або у пошуку шляхів вирішення) проблем і труднощів психологічного характеру.

Психологічне подолання – індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей.

Психотравмуюча ситуація – подія, яка з різним рівнем імовірності може призвести чи призводить до порушення усталеного життєвого способу буття, руйнування психічного світу особистості.

Сімейна криза – стан сімейної системи, яка характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості опанувати нову ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Стрес – стан психічного напруження, що виникає у людини у несподіваних небезпечних ситуаціях і потребує негайного реагування.

Суїцид – самодеструктивна поведінка людини, спрямована на навмисне позбавлення себе життя, а також відмова від реальних можливостей уникнути смерті в критичній ситуації.

Суїцидальна поведінка – різні форми активності людини, зумовлені прагненням позбавити себе життя внаслідок особистісної кризи, що виникла на шляху задоволення найважливіших потреб людини.

Суїцидальна спроба – цілеспрямоване оперування способами позбавити себе життя, але таке, що не закінчується смертю.

Термінальна ситуація – глибока життєва криза, що виникає за межею екзистенційного вибору, коли людина знає про власну приреченість і не здатна знайти в собі сили для останнього життєвого вибору.

Травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний потенціал; ситуації загрози життю для самого себе або близьких.

Фрустрація – психічний стан, що виявляється в характерних рисах переживань і поведінки, викликаний об'єктивними непереборюваними труднощами на шляху до поставленої мети; стан краху, пригніченості, зневіри, відчаю тощо.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 110 с.
2. Варбан Е. О. Життєва, криза : концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук, праць Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 120-133.
3. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
5. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2018. 193 с.

Допоміжна література

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
2. Василюк Ф. Е. Современное представление о переживании. *Психология мотивации и эмоций* / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фапикман. М. : ЧеРо, 2006. С. 384-396.
3. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодій сім'ї. *Науковий журнал «Габітус»*. 2021. Випуск 23. С. 203-207.
4. Кондратьєва І. П., Главацький О. О. Психологічна характеристика осіб, які мають алкогольну, наркотичну. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (9 квітня 2021 року, м. Одеса). Одеса, 2021. С. 88-92.

5. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.

6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / ред. Л. М. Вольнова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 275 с.

7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

8. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>

4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

5. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : <http://upsihologa.com.ua/>

6. Електронна англomовна бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://pl.bookos.org/>

7. Українсько-американське бюро захисту прав людини : офіційний сайт.
URL : <http://humanrights.kiev.ua/>