

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА МОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



«Затверджую»

Заступник директора з науково-педагогічної

навчально-методичної роботи

*Г. М. Марченко* Г. М. Марченко

«29» серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСОБИСТІТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ:  
ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН

Освітньо-кваліфікаційний рівень	другий (магістерський)
Спеціальність	014 Середня освіта
Предметні спеціальності	014.01 Середня освіта (Українська мова і література) 014.03 Середня освіта (Історія)
Додаткова спеціальність:	053 Психологія
Освітні програми	Середня освіта (Українська мова і література). Психологія Середня освіта (Історія). Психологія

Робоча програма навчальної дисципліни «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» укладена згідно зі Стандартом вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» (Наказ МОН від 24.04.2019 р. № 565); професійним стандартом «Практичний психолог закладу освіти» (Наказ МРЕТСТГ від 24.11.2020 р. № 2425), вимогами освітньо-професійних програм та навчальних планів підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія денної форми навчання.

«Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» належить до циклу обов'язкових дисциплін. Мова навчання – українська.

**РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:**

Резнікова О.А., к. психол. н., доцент кафедри психології та педагогіки

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол № 13 від «30» червня 2023 р.

Завідувач кафедри психології



Т. В. Борозенцева

Схвалено Науково-методичною радою Горлівського інституту іноземних мов  
Протокол № 1 від 29 серпня 2023 р.

Голова



проф. Т. М. Марченко

## ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	9
5. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	10
5.1. Теми лекцій	10
5.2. Теми семінарських занять	10
5.3. Теми практичних занять	10
6. САМОСТІЙНА РОБОТА	11
7. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ	11
8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	12
9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ	15
10. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ	19
11. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	20
12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	20

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» укладена згідно зі Стандартом вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» (Наказ МОН від 24.04.2019 р. № 565); професійним стандартом «Практичний психолог закладу освіти» (Наказ МРЕТСТГ від 24.11.2020 р. № 2425), вимогами освітньо-професійних програм та навчальних планів підготовки здобувачів за спеціальністю 053 Психологія денної форми навчання.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» є теоретичні конструкти та психологічні технології управління особистісними змінами в кризових умовах та критичних ситуаціях життя.

Реалії сучасного світу, його стресогенність актуалізують питання розробки та застосування психологічних технологій управління особистісними змінами в кризових умовах і критичних ситуаціях життя людини. Опанування теорії і практики кризових інтервенцій сприятиме формуванню у майбутніх фахівців професійних навичок надання психологічної допомоги особистості під час переживання життєвих криз з використанням спеціальних засобів, прийомів та методів. Знання, здобуті при вивченні курсу «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації психологів.

Вивчення курсу «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» завершується іспитом.

Засвоєння курсу посилюється міждисциплінарними зв'язками навчальної дисципліни з вибірковими навчальними курсами: «Дитяча психотерапія», «Людиноцентрований підхід у психокорекції та психотерапії», «Сучасні технології когнітивно-біхевіоральної психотерапії», «Психологія сімейних відносин».

Навчальна дисципліна «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» в подальшому навчальному процесі забезпечує викладання таких навчальних дисциплін, як «Основи професійного самовдосконалення», а також проведення науково-дослідної роботи та виробничої практики.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів: 3	Галузь знань <u>05.Соціальні та поведінкові науки</u> (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність: <u>053 Психологія</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –1		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин: 90		2-й	
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: 3 аудиторних – 3 самостійної роботи здобувача –2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>магістр</u>	10 год.	
		<b>Семінарські</b>	
		8 год.	
		<b>Практичні</b>	
		36 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота</b>	
		36 год.	
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
<b>Вид контролю:</b> екзамен			

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета** навчальної дисципліни полягає у ознайомленні студентів із концептуальними засадами і методологічними принципами кризової психології, сучасними психологічними технологіями управління особистісними змінами в кризових умовах та критичних ситуаціях життя; у формуванні базових практичних умінь і навичок, морально-етичних норм і відповідальності; у становленні професійної ідентичності та професійної компетентності.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» є теоретичні конструкти та психологічні технології управління особистісними змінами в кризових умовах та критичних ситуаціях життя.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» є:

- формування цілісного уявлення про зміст, методи і принципи кризової психології;
- формування уявлення про психологічні технології управління особистісними змінами в кризових умовах та критичних ситуаціях життя;
- формування початкового досвіду та професійної позиції майбутніх психологів щодо своєї практичної діяльності;
- надання можливості засвоєння професійних критеріїв оцінки ефективності психотехнологій кризових особистісних змін.

Вивчення навчальної дисципліни «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» передбачає формування та розвиток у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти наступних **компетентностей** і програмних **результатів** навчання:

### ***інтегральна компетентність:***

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання і проблеми в галузі середньої освіти та психології, що передбачає застосування концептуальних знань на межі галузей, здійснення інновацій та/або проведення досліджень і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог;

### ***загальні компетентності***

- Здатність виявляти професійні проблеми, знаходити рішення і брати відповідальність за їх реалізацію.
- Здатність мислити абстрактно, аналізувати, синтезувати, узагальнювати й систематизувати.

### ***спеціальні компетентності***

- Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу

залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

- Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

***програмні результати навчання:***

- Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- Розробляти програми психологічних інтервенцій (консультування), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
- Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Курс «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» має велике значення у формуванні професійної компетенції, світогляду майбутнього магістра психології. Отримані знання та сформовані навички й уміння допоможуть стати компетентними фахівцями у майбутньому, а також сприятимуть формуванню навичок застосування загально наукових психологічних методів і методик у проведенні дослідницької роботи, встановленню взаємозв'язків соціально-психологічних явищ, стимулюватимуть до аналізу соціального життя, тощо.

Навчальний матеріал курсу «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» організовано за спіральним принципом, що поєднує послідовність і циклічність вивчення. Здобувачі ступеня вищої освіти «магістр» не випускають з поля зору вихідну проблему й водночас поступово розширюють і поглиблюють коло пов'язаних із нею знань.

**Заліковий модуль № 1 «Теоретико-методологічні основи управління особистісними змінами в кризових умовах та критичних ситуаціях життя»**

**Змістовий модуль № 1. «Психологія кризи. Психологічні технології особистісних змін»**

**Тема 1. Життєві кризи особистості: психологічний аналіз**

Поняття кризи. Психологічні особливості кризи. Характеристика кризового стану особистості. Сучасне уявлення про значущість кризових станів для особистості. Співвідношення понять кризового стану, травми, дистресу, фрустрації, конфлікту. Значення психологічного концепту стресу в психології кризи. Соціально-психологічні детермінанти кризових станів. Динаміка кризи. Моделі протікання кризи. Посткризове відновлення.

**Тема 2. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення**

Типи кризових ситуацій (нормативні і ненормативні). Кризи розвитку (вікові кризи). Криза вмирання. Деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки). Біографічні кризи у контексті автентичності особистості. Травматичні кризи. Кризи відносин. Кризи сенсу життя. Морально-етичні кризи. Стресові ситуації. Типології стресових розладів: гострі стресові реакції, ПТСР, розлади адаптації. Бойова психічна травма: критерії діагностики, динаміка розвитку, реабілітація.

### **Тема 3. Особливості функціонування Его-системи особистості у період кризи та після неї**

Поняття життєвого шляху кризової і гармонійної особистості. Поняття життєвого світу кризової особистості. Простір і час життєвого світу кризової особистості. Кризова реструктуризація системи відносин людини. Зміна ставлення до самого себе. Перетворення мотиваційно-ціннісної та смислової систем людини. Стратегії подолання життєвих криз та їх типологія. Механізми і психологічні структури посткризового зростання.

### **Тема 4. Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи**

Визначення та сутність психологічної допомоги особистості в кризових станах. Види психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Соціально-психологічний супровід. Кризова інтервенція. Етапи та специфіка кризового психологічного консультування. Психологічний дебрифінг як вид кризового психологічного консультування. Психологічне подолання як індивідуальний спосіб взаємодії із кризовою ситуацією. Поняття про кризову терапію.

### **Тема 5. Психодіагностичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя**

Особливості проведення клінічного інтерв'ю. Методики діагностики особистісної готовності до переживання стресових ситуацій і кризових станів. Методики діагностики сімейних стресів і кризових ситуацій. Методики діагностики індивідуальних можливостей оволодіння стресовими та кризовими ситуаціями. Психодіагностика стресових розладів. Діагностика спрямованості особистості на постстресове відновлення.

### **Тема 6. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя**

Біоенергетичний і психофізіологічний рівні. Антистресове харчування. Антистресова аутофіторегуляція. Фізична активність. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ). Прогресивна м'язова релаксація. Аутогенне тренування. Систематична десенсибілізація. Техніки дихання. Тілесно-орієнтовані техніки. Медитація. Антистресові психотехнології роботи зі сном і сновидіннями.

Когнітивний і особистісний рівні. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП). Design Human Engineering (DHE). Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Еліса. Психотехнології саногенного і позитивного мислення. Парадоксальна інтенція. Психосинтез субособистостей. Гештальт-техніки усвідомлення потреб. Асертивні психотехнології: впевненість і комунікативні вміння Особистісна саморегуляція часу.



#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	пр	л	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>«Психологія кризи. Психологічні технології особистісних змін»</b>												
Тема 1. Життєві кризи особистості: психологічний аналіз	10	2		2		6						
Тема 2. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення	18	2	2	8		6						
Тема 3. Особливості функціонування Его-системи особистості у період кризи та після неї	12	2	2	2		6						
Тема 4. Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи	16		2	8		6						
Тема 5. Психодіагностичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя	16		2	8		6						
Тема 6. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та	18	4		8		6						

критичних ситуаціях життя												
<b>Разом</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>36</b>		<b>36</b>						

## 5. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 5.1. Теми лекцій

№	Назва теми	Кількість годин
1	Життєві кризи особистості: психологічний аналіз	2
2	Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення	2
3	Особливості функціонування Еґо-системи особистості у період кризи та після неї	2
4	Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя	4
	<b>Разом:</b>	<b>10</b>

### 5.2. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Бойова психічна травма: критерії діагностики, динаміка розвитку, реабілітація.	2
2	Психологія кризової особистості	2
3	Психологічне подолання як індивідуальний спосіб взаємодії із кризовою ситуацією	2
4	Психодіагностика стресових розладів.	2
	<b>Разом:</b>	<b>8</b>

### 5.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Значення психологічного концепту стресу в психології кризи.	2
2	Психологічний зміст кризових ситуацій. Типології стресових розладів.	8
3	Стратегії подолання життєвих криз та їх типологія. Механізми і психологічні структури посткризового зростання.	2
4	Визначення та сутність психологічної допомоги особистості в кризових станах.	8

5	Діагностика кризових особистісних змін, стресових розладів.	8
6	Технології кризових психотерапевтичних інтервенцій	8
	<b>Разом:</b>	<b>36</b>

## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Життєві кризи особистості: психологічний аналіз	6
2	Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення	6
3	Особливості функціонування Его-системи особистості у період кризи та після неї	6
4	Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи	6
5	Психодіагностичні технології кризових особистісних змін	6
6	Психотерапевтичні технології кризових особистісних змін	6
	<b>Разом:</b>	<b>36</b>

## 7. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання здобувачами прилюдним захистом навчального проекту. Індивідуальне завдання з курсу «Особистість у кризових умовах: психотехнології особистісних змін» – це вид науково-дослідної роботи здобувача, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності. Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності. Зміст індивідуальні завдання: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу. Види індивідуальні завдання, вимоги до них та оцінювання: презентація проекту з теми курсу.

**Мета індивідуально-дослідницького завдання:** розвиток у здобувача навичок самостійної роботи, аналітичного мислення, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення теоретичних знань та практичне застосування знань з курсу.

**Тема 3.** Психологічне подолання як індивідуальний спосіб взаємодії із

кризовою ситуацією. Охарактеризуйте сфери функціонування копінг-стратегій особистості. Поясніть відмінності між поняттями копінг-захисту і механізми психологічного захисту.

*Завдання:* Обґрунтуйте, посилаючись на власні міркування, твердження що конструктивні копінг-стратегії не тільки дозволяють розв'язувати проблемні ситуації, опановувати стрес, а також сприяють особистісному розвитку.

Підготуйте презентацію виконаної роботи.

**Тема 6.** Біоенергетичний і психофізіологічний рівні адаптивної саморегуляції особистості в стресових і кризових ситуаціях.

Охарактеризуйте психологічні технології біоенергетичного і психофізіологічного рівнів адаптивної саморегуляції особистості в стресових і кризових ситуаціях.

*Завдання:* представити (у вигляді таблиці) алгоритм роботи за даними технологіями, етапи та прогноз особистісних змін.

Підготуйте презентацію виконаної роботи.

### **Теми доповідей і рефератів**

1. Біографічні кризи у контексті автентичності особистості.
2. Бойова психічна травма: критерії діагностики, динаміка розвитку, реабілітація.
3. Кризові перетворення мотиваційно-ціннісної та смислової систем людини.
4. Стратегії подолання життєвих криз та їх типологія.
5. Механізми і психологічні структури посткризового зростання.
6. Соціально-психологічний супровід. Кризова інтервенція.
7. Етапи та специфіка кризового психологічного консультування.
8. Психологічний дебрифінг як вид кризового психологічного консультування.
9. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ).
10. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП).
11. Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Еліса.
12. Психотехнології саногенного і позитивного мислення.
13. Гештальт-техніки усвідомлення потреб.
14. Асертивні психотехнології: впевненість і комунікативні вміння
15. Особистісна саморегуляція часу.

## **8 МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Методи навчання:

- словесні: лекція (лекція-візуалізація, проблемна лекція, лекція-консультація та ін.); розповідь; пояснення; навчальна дискусія;
- наочні: ілюстрування (слайдові презентації);

- практичні: практична робота; лабораторна робота; виконання завдань, проектів; проведення психодіагностичних досліджень; моделювання, аналіз та розв'язання проблемних професійних ситуацій; ділові та рольові ігри;
- інтерактивні технології (робота в малих групах, мозковий штурм та ін.);
- пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, метод проблемного викладу, частково-пошукові.

За характером логіки пізнання впроваджуються аналітичний, індуктивний та дедуктивний методи. За рівнем самостійної розумової діяльності – проблемний виклад та частково-пошуковий метод.

*На лекціях* чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються студенти до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо;

Структура семінарського заняття містить: письмову роботу, питання для обговорення, практичні завдання, дискусію, підведення підсумків та рекомендовану літературу.

*На семінарських та практичних заняттях* запроваджуються різні навчальні технології: методи і методики психодіагностичного дослідження; мозковий штурм; презентації; аналіз конкретної ситуації; робота в малих групах; рольові та ділові ігри; банки візуального супроводження; письмовий контроль знань; індивідуальне та групове опитування; перехресна перевірка завдань з наступною аргументацією виставленої оцінки тощо.

Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи студентів є чіткий контроль відвідування студентами занять, заохочення навчальної активності, справедлива диференціація оцінок.

## 9 МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Методи контролю, які використовуються протягом курсу:

- поточний контроль: контрольна бесіда; опитування (усне, письмове); тематичне тестування; письмова контрольна робота; захист проектів;
- перевірка завдань для самостійної роботи на платформі дистанційного навчання MOODLE;
- підсумковий контроль: підсумкове тестування, екзамен.

### 9.1. Засоби діагностики результатів навчання

Підсумковий контроль спрямований на встановлення рівня оволодіння знаннями про сучасні теорії і практики психологічного консультування за рахунок засвоєння значного за обсягом матеріалу (в кінці семестру).

Формою підсумкового контролю за ОПП «Середня освіта (Українська мова і література. Психологія)», ОПП «Середня освіта (Історія). Психологія» є іспит.

Рівень навчальних досягнень здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» оцінюється за 100 бальною системою. Оцінка за змістовий модуль дорівнює сумі балів контрольних точок та КРЗМ з урахуванням коефіцієнта.

Поточний контроль та самостійна робота			Підсумковий контроль	Сума
Змістовий модуль № 1				
КТ 1	КТ 2	КРЗМ 1		
20	20	<b>20</b>	40	100

Кількість КТ – 2, коефіцієнт КТ – 0,20

Кількість КРЗМ – 1, коефіцієнт КРЗМ – 0,20

### Питання для підготовки до підсумкового контролю

#### *Питання теоретичного характеру:*

1. Поняття кризи. Психологічні особливості кризи. Характеристика кризового стану особистості.
2. Співвідношення понять кризового стану, травми, дистресу, фрустрації, конфлікту.
3. Значення психологічного концепту стресу в психології кризи.
4. Соціально-психологічні детермінанти кризових станів.
5. Динаміка кризи. Моделі протікання кризи. Посткризове відновлення.
6. Типологія кризових ситуацій.
7. Кризи розвитку (вікові кризи). Криза вмирання.
8. Деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки).
9. Біографічні кризи у контексті автентичності особистості.
10. Травматичні кризи.
11. Кризи відносин. Кризи сенсу життя. Морально-етичні кризи.
12. Стресові ситуації. Типології стресових розладів: гострі стресові реакції, ПТСР, розлади адаптації.
13. Бойова психічна травма: критерії діагностики, динаміка розвитку, реабілітація.
14. Поняття життєвого шляху кризової і гармонійної особистості. Простір і час життєвого світу кризової особистості.
15. Кризова реструктуризація системи відносин людини. Зміна ставлення до самого себе.
16. Кризові перетворення мотиваційно-ціннісної та смислової систем людини.
17. Стратегії подолання життєвих криз та їх типологія.
18. Механізми і психологічні структури посткризового зростання.

19.Визначення та сутність психологічної допомоги особистості в кризових станах. Види психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

20.Соціально-психологічний супровід. Кризова інтервенція.

21.Етапи та специфіка кризового психологічного консультування.

22.Психологічний дебрифінг як вид кризового психологічного консультування.

23.Психологічне подолання як індивідуальний спосіб взаємодії із кризовою ситуацією.

24.Психодіагностичні технології кризових особистісних змін Клінічне інтерв'ю.

25.Психодіагностичні технології кризових особистісних змін. Методики діагностики особистісної готовності до переживання стресових ситуацій і кризових станів.

26.Психодіагностичні технології кризових особистісних змін. Методики діагностики сімейних стресів і кризових ситуацій.

27.Психодіагностичні технології кризових особистісних змін Методики діагностики індивідуальних можливостей оволодіння стресовими та кризовими ситуаціями.

28.Психодіагностичні технології кризових особистісних змін Психодіагностика стресових розладів.

29.Психодіагностичні технології кризових особистісних змін Діагностика спрямованості особистості на постстресове відновлення.

30.Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Антистресове харчування.

31.Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Антистресова аутофіторегуляція.

32.Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ).

33.Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Прогресивна м'язова релаксація.

34.Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Аутогенне тренування.

35.Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Систематична десенсибілізація.

36.Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Техніки дихання.

37.Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Тілесно-орієнтовані техніки.

38.Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Медитація.

39.Антистресові психотехнології роботи зі сном і сновидіннями.

40.Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП).

41. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Еліса.

42. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Психотехнології саногенного і позитивного мислення.

43. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Парадоксальна інтенція.

44. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Психосинтез субособистостей.

45. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Гештальт-техніки усвідомлення потреб.

46. Психотерапевтичні технології особистісних змін в кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Асертивні психотехнології: впевненість і комунікативні вміння

47. Особистісна саморегуляція часу.

### **Питання, завдання практичного характеру:**

1. Поясніть значення психологічного концепту стресу в психології кризи.

2. Визначте кризи розвитку. Які чинники детермінують кризи розвитку?

3. У чому полягає логіка психологічної допомоги особистості в ситуації деприваційної кризи втрати?

4. Чи можете Ви безапеляційно погодитися з думкою про те, що вікові кризи є обов'язковою умовою онтогенетичного розвитку особистості?

5. Сформулюйте найважливіші завдання психологічної допомоги особистості в ситуації екзистенційної кризи?

6. Складіть список стратегії, які Ви використовуєте з метою подолання життєвих криз та критичних ситуацій.

7. Що означає принцип кризового консультування: «усвідомлення клієнтом відповідальності за те, що з ним відбувається»?

8. Поясніть думку про те, що основним засобом, стимулюючим удосконалення особистості клієнта, є особистість консультанта.

9. Які важливі принципи слід враховувати консультанту в роботі з помираючим?

10. Сформулюйте основні принципи психотехнологій біоенергетичного рівня адаптивної саморегуляції стресу.

11. Сформулюйте основні принципи психотехнологій психофізіологічного рівня адаптивної саморегуляції стресу.

12. Поясніть антистресовий вплив аутофіторегуляції. Наведіть приклади антистресових лікарських рослин.

13. Наведіть приклади вправ для підвищення усвідомленості власного соматичного стану і фізичної активності.

14. Наведіть приклади вправ для оптимізації навичок сну.



15. Спрогнозуйте особистісні зміни внаслідок використання психотехнології адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ).

16. Яка ідея покладена в основу технології прогресивної м'язової релаксації?

17. Складіть текст релаксації розслаблення м'язів рук.

18. Аутогенне тренування. Побудуйте аутосугестивну формулу підвищення працездатності.

19. Складіть текст аутогенного тренування для усунення емоційної напруги

20. Наведіть приклади вправ підготовчого етапу аутогенного тренування.

21. Складіть текст аутогенного тренування для боротьби з безсонням

22. Поясніть психофізіологічні механізми технології систематичної десенсибілізації.

23. Аргументуйте думку про те, що техніки дихання становлять інтерес в аспекті регуляції стресових і кризових станів.

24. Поясніть, чому техніка голотропного дихання має протипоказання для широкого застосування?

25. Окресліть сферу застосування психотехніки ребефінгу.

26. Окресліть передумови тілесно-орієнтованих підходів до саморегуляції стресу.

27. Наведіть приклади класичних технік тілесно-орієнтованих технік.

28. Які медитативні техніки Вам відомі? Визначте зв'язок медитативних практик із культурно-історичним середовищем їх створення.

29. Наведіть приклади медитативних антистресових технік.

30. Складіть рекомендації щодо використання антистресових психотехнологій роботи зі сном і сновидіннями.

31. Наведіть приклад технік нейро-лінгвістичного програмування (НЛП).

32. Складіть список стресогенних переконань особистості.

33. Складіть список найбільш поширених субмодальних розходжень.

34. Проаналізуйте загальні принципи побудови когнітивних і раціонально-емотивних технік.

35. Наведіть приклади когнітивних і раціонально-емотивних технік.

36. Сформулюйте правила позитивного мислення за М. Мольцем.

37. Поясніть терапевтичний вплив психотехнології саногенного і позитивного мислення.

38. Окресліть сферу застосування парадоксальної інтенції. Чому формування парадоксальної інтенції в гумористичній формі є ефективним прийомом?

39. Наведіть приклади класичних вправ технології психосинтезу субособистостей.

40. Проаналізуйте психотехнологію психосинтетичної автобіографії.

41. Проаналізуйте гештальт-техніку «двох стільців». Визначте механізми терапевтичного впливу даної техніки.

42. Наведіть приклади гештальт-техніки усвідомлення потреб.

43. Визначте механізми психотерапевтичного впливу асертивних психотехнологій.

44. Які методики дозволяють діагностувати кризові стани особистості?

45. Які методики дозволяють діагностувати особистісну готовність до переживання стресових ситуацій і кризових станів?

46. Які методики дозволяють діагностувати сімейні стреси і кризові ситуації?

47. Наведіть приклади методів діагностики індивідуальних можливостей оволодіння стресовими та кризовими ситуаціями.

48. Наведіть приклади методів діагностики стресових розладів.

49. Які методики дозволяють діагностувати спрямованість особистості на постстресове відновлення?

50. Які методи психодіагностики вирішують проблему визначення посттравматичного стресового розладу?

## 9.2. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв здобувачем повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві, який неспроможний до навчання чи виконання

	фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.
--	--

## 10 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

Шкала оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів ВНЗ, національна та ECTS:

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
	екзамен	залік		
90-100	Відмінно	зараховано	A	відмінне виконання лише з незначною (мінімальною 1-2) кількістю помилок
82-89			B	вище середнього рівня з кількома помилками
75-81			C	вище середнього рівня з кількома помилками
67-74			D	непогано, але зі значною кількістю недоліків
60-66			E	виконання задовольняє мінімальним критеріям
35-59			Незадовільно	не зараховано
1-34	F	з обов'язковим повторним курсом		

## 11 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Викладання дисципліни забезпечується навчально-методичним комплексом; підручниками та посібниками, поданими в рекомендованій літературі; посібниками, укладеними викладачами кафедри, методичними вказівками та рекомендаціями; засобами унаочнення; технічними засобами навчання; засобами діагностики та матеріалами для самоконтролю.

## 12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1 Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

2 Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с. Загальна редакція: Л. Царенко. Колектив авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Загальне керівництво проектом: Л. Малогулко.

3 Резнікова О.А., Бабкіна О.В.. Адаптаційна трансформація копинг-стратегій та стилів саморегуляції особистості студента. Теорія і практика сучасної психології Зб. наук. праць Класичного приватного університету №1, Т.2, 2020.– С.141-145. (Index Copernicus International)

4 Романенко Ю.В. Сучасні психотехнології: навчальний посібник. Київ, 2018. 72 с.

5 Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

### *Допоміжна:*

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів, 2017. 212 с.

2. Арнц А., Якою Г. Схема-терапія: модель роботи з частками / пер. Я. Кременської. Львів: Свічадо, 2014, 254 с.

3. Борозенцева Т.В., Гришук О.В., Муратова О.В. Стрес-менеджмент: практичні технології : навчально-методичний посібник. Краматорськ : Тираж – 51, 2021. 128 с.

4. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.

5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж.. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. с. 420.

6. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич, 2015. 116 с.

7. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. К.: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
8. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
9. Кошелева Н.Г. Особливості психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. / Черкаський ін.-т пожежної безпеки імені героїв Чорнобиля НУЦЗ України. Черкаси: видавець Третяков О.М., 2023. С. 189-191.
10. Кучеренко Є. В. Інтегративні методи психосинтезу особистості: навчальний посібник. Ужгород, 2013. 120 с.
11. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Київ, 2021. 364 с.
12. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
13. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми, 2019. 540 с.
14. Седих К. В., Фільц О. О. Основи психотерапії: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2016. 192 с.
15. Сердюк Л. З., Чайка Г. В., Чиханцова О. А. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації. Київ – Львів, 2021. 68 с.
16. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ, 2018. 192 с.
17. Тавровецька Н. І. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія. Херсон, 2019. 354 с.
18. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
19. Чепелева Н. В., Зазимко О. В., Шиловська О. М. Наративні практики самопроєктування: методичні рекомендації. Київ, 2019. 44 с.
20. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посібник. Луцьк, 2018. 300 с.
21. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум: навчально-методичний посібник. Ужгород, 2021. 80 с.
22. Maltz M. *Psycho-Cybernetics: Updated and Expanded*. TarcherPerigee. 2015 P.336.
23. Peeters N, van Passel B, Krans J. The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *Br J Clin Psychol*. 2021 Jul 23.

24. Stephanie A. Wiebe, Susan M. Johnson. A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Family Process*. 2016. Т. 55, Vol. 3. P. 390-407.

***Інформаційні ресурси:***

1. Законодавство України – <https://rada.gov.ua/news/zak>
2. Наукова періодика України – <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334>–.
3. Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» – <http://chitalka.info/psy.html>.
4. Вісник психології і соціальної педагогіки – <http://psych.kiev.ua/nma-referats/flarefers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> –.
5. Національна парламентська бібліотека України – [nplu.kiev.ua](http://nplu.kiev.ua)
6. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського – [nbuv.gov.ua](http://nbuv.gov.ua)
7. Державна науково-медична бібліотека України – [ukrlibworld.kiev.ua/med4](http://ukrlibworld.kiev.ua/med4). [gntb.n-t.org](http://gntb.n-t.org)
8. Публічна бібліотека імені Лесі Українки (Київ) – [lucl.lucl.kiev.ua](http://lucl.lucl.kiev.ua). [ukrbook.net](http://ukrbook.net)
9. Українська електронна бібліотека – [lib.com.ua](http://lib.com.ua) -