

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**

Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти  
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015

**Кафедра психології**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

вченою радою

(пост. п. 9 від «30» 06 2022 р.)

Ректор



А. А. Мазаракі



**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ  
ОСОБИСТОСТІ /  
PSYCHOLOGY OF CRISIS PERIODS OF  
PERSONALITY**

**ПРОГРАМА /  
COURSE SUMMARY**

**Київ 2022**

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено**

Автор: Вербицька Л.Ф., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології ДТЕУ

Програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології 30 червня 2021 р., витяг № 12

Рецензенти: Гординя Н.Д., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології ДТЕУ  
Зазимко О.В., канд. психол. наук, доцент

**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ ПЕРІОДІВ  
ОСОБИСТОСТІ/  
PSYCHOLOGY OF PERSONALITY CRISIS PERIODS**

**ПРОГРАМА/  
COURSE SUMMARY**

## ВСТУП

Програма дисципліни «Психологія кризових періодів особистості» призначена для студентів освітнього ступеня «бакалавр», галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Практична психологія».

Програму підготовлено відповідно до Стандарту вищої освіти України із зазначеної спеціальності та відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів ДТЕУ.

Програма складається з таких розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

### ***1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ***

*Метою* вивчення дисципліни «Психологія кризових періодів особистості» є: оволодіння методологічними основами психології кризових періодів особистості; формування компетентностей щодо алгоритму дій на предмет виявлення переживання криз; засвоєння навичок кризового консультування та самостійної побудови програми тренінгових занять з урахуванням особливостей кризових періодів людини.

*Завдання дисципліни* «Психологія кризових періодів особистості»:

ознайомити студентів з можливими кризами в суспільстві та психологічними проявами кризових періодів особистості; з науковими теоріями, що пояснюють природу виникнення різного роду криз та шляхи їх оптимального подолання людиною на етапі свого еволюційного розвитку; визначити природу психологічних особливостей переживання кризи у життєдіяльності людини; оволодіти алгоритмом дій на предмет виявлення переживання кризи;

оволодіти практичними навичками консультування та побудови програми тренінгових занять психологічної допомоги під час переживання криз особистості..

*Предметом вивчення дисципліни є – закономірності та механізми психічного життя особистості в кризовий період.*

## **2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ**

*знання:*

- основних понять, закономірностей та особливостей кризових періодів особистості, їх класифікацію за різними ознаками;
- вікових особливостей переживання криз;
- фаз переживання кризи, психологічних особливостей конструктивного та деструктивного виходу з неї;

*вміння:*

- аналізувати причини і ознаки кризових періодів у особистості;
- здійснювати алгоритм дій на предмет виявлення переживання криз у особистості;
- розробляти та надавати рекомендації щодо розвитку основних психічних властивостей та подолання вікових криз особистості.
- впроваджувати програми тренінгових занять відповідно до існуючих практичних запитів з урахуванням особливостей кризових періодів людини.

## **3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Дисципліна «Психологія кризових періодів особистості», як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідними освітньо-професійними програмами 2018- 2020 р.р.

«Практична психологія» (ОС бакалавр), 2020 р.

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<i>Загальні компетентності за освітньою програмою</i>		
ЗК 1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	1-12
ЗК 2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	1-12
ЗК 4	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями	1-12
ЗК 6	Здатність приймати обґрунтовані рішення.	6-7
ЗК 7	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).	4-12
ЗК 8	Навички міжособистісної взаємодії.	5-12
<i>Фахові компетентності за освітньою програмою</i>		
СК 1	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології	1-6
СК 3	Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків	2-4, 6
СК7	Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації	9,10
СК 8	Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)	9-12
СК12	Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	1-12
<i>Програмні результати навчання за освітньою програмою</i>		
ПР3	Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань..	7,12
ПР 4	Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.	9- 12
ПР 8	Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців	5-12
ПР 10	Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника	3-12
ПР 13	Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.	4,5,6-12
ПР 14	Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.	9,11

## **4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Тема 1. Психологія кризових періодів особистості як наукова дисципліна**

Загальне уявлення щодо поняття "кризові періоди" в психології. Психологічні наукові підходи до класифікацій різного роду криз. Форми психологічних проблем. Класифікація психологічних проблем за основними сферами активності людини. Криза і психічна травма. Зв'язок психічних травм з психічними розладами. Параметри кризової події. Психологічний зміст «переживання».

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 2.

Додатковий: 7-9.

Інтернет - ресурси: 1, 2.

### **Тема 2. Нормативні кризи дитячого віку**

Вікова періодизація психічного розвитку людини. Вікові кризи та їх роль у житті особистості з огляду наукових вітчизняних та зарубіжних шкіл. Кризи дитячого віку: криза народження, криза першого року життя, криза трьох років, криза шести років. Сутність кризи новонародження. Процес психологічної адаптації новонародженого. Особливості кризи першого року життя. Психологічна характеристика кризи трьох років «Я сам». Особливості психічного розвитку дітей у дошкільному віці. Психологічна готовність дітей до навчання у школі. Криза 6-7 років. Рекомендації щодо подолання криз в дитячому віці.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 2, 4, 5.

Додатковий: 9,10.

Інтернет - ресурси: 1-3.

### **Тема 3. Підліткова (пубертатна) криза**

Підлітковий вік (криза 12-13 р. - 14-15 років). Найбільш виражені психологічні зміни в підлітковому віці. Анатомо-фізіологічна перебудова організму підлітків та її вплив на психічний розвиток у цьому віці. Психічні новоутворення

підліткового віку. Розвиток особистості у підлітковому віці. Рекомендації щодо профілактики та корекції підліткової кризи.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1,4, 5.

Додатковий: 8.

Інтернет - ресурси: 1-3.

#### **Тема 4. Кризи ранньої та пізньої юності**

Кризи юнацького віку (рання та пізня юність). Психологічний зміст вікових особливостей переживання кризових станів у ранній юності. Реконструкція «Я-концепції», як відносно стійкої, певною мірою усвідомленої, неповторної системи уявлень індивіда про самого себе. Форми криз розвитку в період дорослішання. Класифікація кризовості в юності за Х. Ремшмідтом: криза ідентичності; криза авторитетів; переживання відчуження (деперсоналізація і дереалізація), порушення оцінки своєї фізичної подоби (дисморфобії); нарцисичні кризи. Чинники перебігу юнацької кризи. Самовизначення як усвідомленість внутрішнього змісту «одиночного існування» юнацького духовно-особистісного дорослішання. Рекомендації щодо конструктивного розв'язання переживання кризовості у ранній та пізній юності.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 2, 4.

Додатковий: 6, 7, 9.

Інтернет - ресурси: 1-4.

#### **Тема 5. Кризи «Середини життя» та «Зрілості»**

Криза середини життя. Новоутворення як перебудова смислових структур свідомості і переорієнтація на нові життєві ролі. Сутність кризи «пустого гнізда». Трансформація психіки за К.Юнгом. Набуття цілісності як процес індивідуації (нові цінності і орієнтири). Зміст кризи середини життя за В.І. Слободчиковим (переоцінка цінностей та пошук сенсу життя). Групи кризових проявів Ознаки

успішного подолання ціннісно-смиислової кризи середини життя. Перехід до зрілості, як "перелом життя". Симптоми кризи. Критерії виходу з кризи зрілої дорослості.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1-3, 4, 5.

Додатковий: 9,10.

Інтернет - ресурси: 4.

### **Тема 6. Кризи похилого віку**

Психологічні особливості кризовості людей поважного віку. Криза «Я-інтеграції» за Е.Еріксоном. Вироблення психологічної готовності до протидії соціальному старінню. Ознаки і симптоматика кризи похилого віку. Негативні вияви вікової депресії. Психологічна підготовка до можливих фізичних недуг і хвороб, самотності і гідного прийняття «Вічності». Потенціал світобачення і мудрості та можливості подолання кризи. Релігійна духовна складова як одна з основ конструктивного виходу з кризи.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 2, 4.

Додатковий: 6,8, 10.

Інтернет - ресурси: 1- 4.

### **Тема 7. Особливості переживання кризовості людей літнього віку (80-95)**

Вітчизняні та європейські наукові підходи щодо вивчення адаптації, систематизації індивідуальних проявів особистості в літньому віці (M. Baltes, B. Hughes, C. Ryff, J. Smith, U. Staudinger, A. Freundetal).

Старіння людини як базовий універсальний біологічний процес. Головні три складові старіння: особистісні переживання (погіршення самопочуття, зменшення привабливості), особливості соціального статусу (включення, інтеграція чи ізоляція), усвідомлення скінченності власного буття. Проблема самотності у літньому віці як чинник кризовості. Соціально-психологічні засоби підтримки осіб



літнього віку, з метою підвищення рівня їхньої соціально-психологічної адаптації до нових умов життя.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 2, 4.

Додатковий: 7, 8.

Інтернет - ресурси: 1- 4.

### **Тема 8. Кризи особистісного розвитку**

Вплив глобальних соціальних криз на особистість. Кризи невротичного характеру. Кризи особистісної автономії. Смесложиттева криза: за В. Франклом (екзистенційний вакуум з відповідними наслідками; І. Яломом - криза безглузості, С. Мадді – «мала смерть», чи екзистенційний невроз). Психологічні фактори, що зумовлюють поглиблення кризи. Особистісний ріст та самовдосконалення або деградація і регрес особистості.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 3, 5.

Додатковий: 7-10.

Інтернет - ресурси: 3, 4.

### **Тема 9. Кризи професійного становлення особистості**

Концепція професійного розвитку з а Д. С'юпером. Кризи професійного становлення. Чинники криз професійного становлення. Тенденції розвитку професійних деструкцій. Психологічні особливості криз професійної діяльності особистості.

Криза навчально-професійної орієнтації. Криза професійного навчання (час навчання в професійному учбовому закладі). Криза професійного зростання (23-25 років). Криза навчально-професійної кар'єри (30-33 р.) Криза соціально-професійної самоактуалізації (38-42 року). Криза згасання професійної діяльності (60-65 років). Криза соціально-психологічної адекватності.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 2, 4.

Додатковий: 8, 10.

Інтернет - ресурси: 1, 4.

### **Тема 10. Алгоритм дій на предмет виявлення переживання особистісної кризи**

Основні принципи діагностики проявів кризових переживань. Психодіагностичний комплекс методик на предмет виявлення переживання особистісної кризи. Дослідження рівня особистісної тривожності, ціннісних орієнтацій, потенціалу, характеру спрямованості, наявності депресії та дезадаптованості.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 4, 5.

Додатковий: 6, 7, 8.

Інтернет - ресурси: 3, 4.

### **Тема 11. Психологічне консультування особистості в онтогенезі життєвих криз**

Психологічне консультування і його структурні компоненти. Динаміка психологічної роботи з інтегрованими особистісними сферами (когнітивна, емоційна, поведінкова).

Процес знешкодження неконструктивних захисних установок та активізація потреби пошуку альтернатив виходу з кризового стану. Рефлексія як глибинно-психологічна основа виходу з кризи.

#### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 2, 4.

Додатковий: 7-10.

Інтернет - ресурси: 2, 4.

### **Тема 12. Програма тренінгових занять особистісного зростання «Стань собі другом» в умовах кризових ситуацій**

Методичні засади організації програми тренінгових занять особистісного зростання. Стандарти тренінгової роботи та індивідуальний стиль тренера. Етичні проблеми тренінгової роботи. Загальна побудова та ключові складові тренінгу «Стань собі другом».

Структура програми тренінгових занять особистісного зростання «Стань собі другом». Компоненти тренінгових занять: мінілекції; групова дискусія; мозковий штурм; структуровані та рухові вправи; психомалюнок; тестування; рольова гра та методи символдрами психодрами.

### **Список рекомендованих джерел:**

Основний: 1, 3, 5.

Додатковий: 6-8,10.

Інтернет - ресурси: 2, 4.

### **5. Список рекомендованих джерел**

#### **Основний:**

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник/ О.О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2013. – 244 с.

2. Василюк Ф. Е. Психологія переживання (аналіз подолання критичних ситуацій). — Навч. посіб. Х: Ердса, 2015. — 200 с.

3. *Вікова психологія [Текст]: посібник для студ. вищ. навч. закладів / М. В. Савчин, Л. П. Василенко; М-во освіти і науки України. – Дрогобич: Відродження, 2014. - 287 с*

4. *Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М., Тімченко О.В., Осьодло В.І., Ржевський Г.М., Зазимко О.В., Практична психологія / Навчальний посібник для студентів ВНЗ / . – К. : Київ.нац.торг.ун-т, 2014. – 739 с.*

5. *Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. – Вид. 2-ге. К. : Либідь, 2014. – 536 с.*

#### **Додатковий:**

6. *Вербицька Л.Ф. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності / Л.Ф. Вербицька // Вісник Київського національного торговельно-економічного університету: Збірник наукових праць. - К.: 2012. - № 4 (84). - С. 104-112 (фахове видання)*

7. *Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / монографія / ; за ред. М.С. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.*

8. Роджерс К./ Погляд на психотерапію. Становлення людини/ К. Роджерс. – Дніпропетровськ: Вид. "Прогрес", 2010. – 480 с.
9. Савчин М. В./ Духовний потенціал людини / Мирослав Савчин./ – навч. пос. Івано-Франківськ: Вид-во "Плай" Прикарпатського ун-ту, 2015. – 203 с.
10. Франкл В. / Человек в поисках смысла / В. Франкл/ – Х: Эрдса, 2010. – 368
10. M. Heidegger: Phänomenologie und transzendente Wertphilosophie. In: Zur Bestimmung der Philosophie (GA Bd. 56/57). Hrsg. v. V. Heimbüchel.

#### **Інтернет-ресурси:**

1. Студентська електронна бібліотека "Читалка" URL : <http://chitalka.info/psy.html>
2. Кризовий стан. Норма та відхилення. URL : [http://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis2.html3](http://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis2.html3)
3. Енциклопедія практичної психології URL: [http://psychologis.com.ua/lichnostnye\\_krizisy\\_i\\_razvitie\\_lichnosti.htm-](http://psychologis.com.ua/lichnostnye_krizisy_i_razvitie_lichnosti.htm-)
4. Сайт англійського центру підтримки викладання психології для викладачів психології, що володіють англійською мовою/ <http://www.psychology.ltsn.ac.uk/>

*\*\* Курсивом виділено джерела, які знаходяться в бібліотеці ДТЕУ*