

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри


Олександр САФІН

«25» серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 8 ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність : 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія

Робоча програма дисципліни «Психологія життєвої кризи особистості» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія.

Розробник: Міщенко Марина Сергіївна, доцент, кандидат психол. наук

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «25» серпня 2023 року

Завідувач кафедри психології



Олександр САФІН

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету соціальної та психологічної освіти

Протокол № 1 від «25» серпня 2023 року

Голова науково-методичної комісії факультету
соціальної та психологічної освіти



Галина БОНДАРЕНКО

Пролонговано:

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	4/120	4/120
Курс	1	1
Семестр	1	1
Кількість змістових модулів із розподілом:	2	2
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, у тому числі:	120	120
Аудиторні:	40	10
Лекційні	20	4
Семінарські / Практичні	20	6
Лабораторні		
Самостійна робота	80	110
Індивідуальні завдання		
Форма семестрового контролю	екзамен (усний)	екзамен (усний)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: дослідження особливостей роботи психолога з людиною на етапах проживання життєвої кризи у різних сферах життя на ключових життєвих етапах становлення особистості, психологічна допомога людині на етапах проживання як нормативної так і ненормативної життєвої кризи, психологічний супровід кризових етапів розвитку людини

Завдання: ознайомлення здобувачів із загальними закономірностями формування життєвого світу людини, особливостями становлення особистості на різних етапах життєвого шляху, природою життєвої кризи, способами гармонізації простору людських взаємин, активізації потенціалу життєтворення, конструктивного розв'язання проблемних ситуацій; практичне оволодіння методами самопізнання, саморегуляції, активізації творчого потенціалу, безконфліктної взаємодії з іншими людьми.

3. Результати навчання за дисципліною

Очікуванні результати навчання:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти набувають такі **компетентності:**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ФК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

ФК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

ФК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

ФК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

ФК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

ФК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

ФК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

ФК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Очікувані результати навчання:

ПРН 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційнокомунікаційних технологій.

ПРН 4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН 6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 12. Диференціювати типи екстремальних ситуацій і форми поведінки людей у цих ситуаціях, прогнозувати можливі наслідки впливу певних екстремальних чинників на людину.

ПРН 13. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

Навички **Soft skills** – комунікабельність, вміння виступати перед аудиторією, вміння приймати рішення, відповідальність, вміння формувати команду та працювати в ній, вміння вирішувати проблему, наполегливість, вміння критично мислити, здатність порозумітись, розвиток соціальних навиків та емоційного сприйняття, уміння аргументувати свою думку.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Кризи особистості в сучасному світі

Тема 1. Загальне уявлення про життєві кризи.

Загальне уявлення про поняття «криза» в психології. Поняття психологічного здоров'я та гармонійної особистості. Класифікація життєвих криз. Умови виникнення життєвих криз особистості.

Тема 2. Вікові кризи особистості

Поняття про кризу. Природа життєвої кризи. Класифікація життєвих криз (Дж. Каплан, Е. Ліндемманн, Р. А. Ахмеров, Ф. Василюк, Е. Еріксон, І. С. Кон, О. А. Донченко, Т. М. Титаренко та ін.). Вік, як причина психологічної кризи. Криза новонародженості. Криза дитячого віку. Криза 1 року життя. Криза 3-х років життя. Криза 7 років життя. Підліткова криза. Криза юнацького віку. Кризи студентського віку (криза адаптації до умов навчання, криза «середини» навчання, криза випускника, криза відрахування). Кризи ранньої дорослості. Кризи віку дорослості (безперспективності, здоров'я, значущих стосунків, життєвих помилок, нереалізованості, особистісної автономії, самореалізації, спустошеності). Криза середини життя. Криза похилого віку («Яінтеграції»). Ознаки і типологія криз. Фази розвитку кризи (В. М. Заїка). Стадії кризи. Критерії кризи. Типи ставлення особистості до кризи. Форми переживання особистістю життєвих криз. Гендерні відмінності кризи (моделі поведінки жінок та чоловіків). Стратегії розв'язання життєвої кризи.

Тема 3. Кризи викликані зовнішніми чинниками

Особливості консультування ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД. Специфіка соціальних особливостей захворювання. Основні психогенні реакції в період захворювання. Особливості психологічної допомоги ВІЛ-інфікованим та хворим на СНІД. Специфіка консультування на різних етапах захворювання.

Психологія війни. Психологія тероризму. Психологія природних катастроф. Посттравматична стресова реакція. Психологічні проблеми учасників бойових дій, свідків природних катастроф та терористичних актів. Психологія паніки.

Термінальний період у житті людини. Поняття «термінальності» в психології. Динаміка переживання термінальних станів. Специфіка життєвої кризи в період термінальних захворювань.

Тема 4. Кризи професійної діяльності особистості

Професійне вигорання та емоційне вигорання. Успіх як криза. «Зіркова хвороба». Психологія безробіття. Безробіття, його види. Психологічні особливості безробітних. Типи поведінки безробітних. Соціально-психологічні фактори готовності до професійної переорієнтації. Умови професійної стабільності. Способи пошуку роботи.

Тема 5. Втрата як чинник психологічної кризи

Криза вмирання. Смерть. Етапи усвідомлення смерті. Втрата. Реакції втрати. Основні реакції людини на втрату близьких. Вікові та гендерні особливості переживання втрати. Психологія горя (Е. Ліндеманн).

Сімейні кризи. Криза вступу у шлюб. Криза, пов'язана із народженням дитини у сім'ї. Криза, пов'язана із вступом дитини у навчальний заклад. Криза середини життя у батьків та підліткова криза у дітей. Криза значущих стосунків. Кризи особистісної автономії. Вихід на пенсію – зміна соціального статусу людини (пенсійна криза). Розлучення. Реакції на розлучення. Гендерні особливості прийняття розлучення. Криза здоров'я. Втрата здоров'я та вплив хвороби на особистість. Внутрішня картина хвороби, її рівні. Типи людей за відношенням до хвороби. Вікові та індивідуальні переживання хвороби. Лікар та хворий: моделі стосунків. Тюремна криза. Особливості перебування в ізоляції. Зміни особистості засудженого. Тюремний синдром. Адаптація до умов позбавлення волі, її фази. Психологічні стани засуджених.

Змістовий модуль 2. Кризове психологічне консультування

Тема 6. Особливості кризового консультування та надання психологічної допомоги

Поняття кризового консультування. Специфіка кризового консультування. Консультування та психотерапія. Види та техніки кризового консультування. Мета та завдання кризового консультування, його ефективність та тривалість. З. Фрейд про роботу з клієнтом. Специфіка соціальних особливостей захворювання. Основні психогенні реакції в період захворювання. Специфіка консультування на різних етапах захворювання. Особливості консультування та надання психологічної допомоги людям, які переживають втрату, ВІЛ-інфікованим, хворим на СНІД, умираючій людині. Принципи консультування: анонімність, відповідальність, делікатність, добровільність, доброзичливість, довіра, компетентність, об'єктивність, тактовність, толерантність. Об'єктивні та суб'єктивні чинники консультування. Позиції консультанта. Етичний кодекс консультанта.

Тема 7. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи

Конструктивні способи виходу з кризи. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи. Деструктивні способи виходу з кризи. Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи. Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості. Посткризове відновлення, стрес-менеджмент.

Тема 8. Методики емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій

Діагностика індивідуальних особливостей, як чинників виникнення стресових розладів. Психодіагностика стресових розладів. Методики діагностики копінг-стратегій. Діагностика спрямованості на постстресове відновлення.

Тема 9. Методичні підходи до організації тренінгів постстресового відновлення

Тренінг посттравматичного зростання. Методики діагностики майндфулнесс як риси особистості. Психотерапевтичні програми майндфулнесс підходу.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Кризи особистості в сучасному світі												
Тема 1. Загальне уявлення про життєві кризи.	12	2	2			8	14	2				12
Тема 2. Вікові кризи особистості	14	4	2			8	12					12
Тема 3. Кризи викликані зовнішніми чинниками	14	4	2			8	14	2				12
Тема 4. Кризи професійної діяльності особистості	12	2	2			8	12					12
Тема 5. Втрата як чинник психологічної кризи	12	2	2			8	14		2			12
Разом за змістовим модулем 1	64	14	10			40	66	4	2			60
Змістовий модуль 2. Кризове психологічне консультування												
Тема 6. Особливості кризового консультування та надання психологічної допомоги	14	2	2			10	14		2			12
Тема 7. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи	15	2	2			11	12					12
Тема 8. Методики емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій	12		4			8	15		2			13
Тема 9. Методичні підходи до організації тренінгів постстресового відновлення	15	2	2			11	13					13
Разом за змістовим модулем 2	56	6	10			40	54		4			50
Усього годин	120	20	20			80	120	4	6			110
Модуль 2												
ІНДЗ												
Усього годин	120	20	20			80	120	4	6			110

6. Теми семінарських занять

№ заняття	Тема заняття	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальне уявлення про життєві кризи.	2	
2	Вікові кризи особистості	2	
3	Кризи викликані зовнішніми чинниками	2	
4	Кризи професійної діяльності особистості	2	
5	Втрата як чинник психологічної кризи	2	2
6	Особливості кризового консультування та надання психологічної допомоги	2	2
7	Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи	2	
8	Методики емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій	4	2
9	Методичні підходи до організації тренінгів постстресового відновлення	2	
Разом		20	6

7. Самостійна робота

Теми, що виносяться на самостійне опрацювання необхідно презентувати у вигляді усної доповіді (коротке повідомлення 5-7 хвилин) під час практичного заняття (чи під час індивідуальної консультації з викладачем). В умовах дистанційного навчання завдання для самостійної роботи прикріплюються окремим документом в Інформаційно-освітньому середовищі (Moodle).

№ заняття	Тема заняття	Види діяльності	Кількість годин	
			Денна форма	Заочна форма
1	Умови виникнення життєвих криз особистості	есе	8	12
2	Криза ранньої дорослості як особливий етап становлення особистості. Гендерні особливості переживання вікових криз.	питання, дискусія	8	12
3	Психологія війни.	підготовка тренінгового заняття по роботі із кризовими станами клієнтів	8	12
4	Власні стратегії поведінки опанування в ситуаціях тривоги, дистресу, професійної невдачі	есе	8	12
5	Підтримка рідних і близьких людини, що переживає термінальний період життя.	питання, дискусія, презентація	8	12
6	Види кризової психологічної допомоги	вирішення практичних завдань з метою вирішення ситуативних задач	10	12
7	Психопрофілактика негативних факторів та деструктивних наслідків криз особистості	оволодіти прийомами первинної психологічної допомоги, бути готовим демонструвати їх на практичному занятті.	11	12
8	Психологічні техніки самодіагностики, саморегуляції та самокорекції в ситуаціях кризи	підбір психодіагностичних методик	8	13
9	Духовно-орієнтовані, тілесно-орієнтовані, когнітивні, поведінкові, арт-терапевтичні та інші практики самопомоги у кризовому стані	скласти програму психологічної самопідтримки	11	13
Разом			80	110

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Денна та заочна форма

№ п/п	Критерії оцінювання	Кількість балів	Разом
1	Повнота розкриття питання. Логіка викладення, культура мовлення, впевненість, емоційність та аргументованість	1	3
2	Використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань, інтернет ресурсів тощо)	1	
3	Аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки	1	

8. Індивідуальні завдання

Виконати одне завдання на вибір:

1. Підібрати 3 психологічні методики або психотехніки для роботи з особою у кризовій ситуації (можуть бути як діагностичні, так і для терапії) та провести. Подати у вигляді:

- Титульна сторінка (за стандартним зразком ІНДЗ);
- Назва методики, автор;
- Вікова категорія, для якої підходить методика;
- Мета, завдання;
- Обладнання;
- Опис методики;
- Інтерпретація результатів;
- Висновок.

Теми:

1. Психологічна допомога суїциденту.
2. Психологічна допомога учасникам бойових дій.
3. Робота з особою під час термінального стану.
4. Превенція суїциду.
5. Діагностика ПТСР.
6. Психологічна допомога онкохворим.
7. Переживання втрати. Горювання.
8. Психологічна допомога дітям, у яких померла близька людина.
9. Психологічна допомога онкохворим дітям.
10. Робота з особою під час переживання кризи середнього віку.

Критерії оцінювання (денна та заочна форми навчання)

Критерії оцінювання	Кількість балів
1 критерій – враховано вік;	14-16/16-20(4 критерії)
2 критерій – доступність діагностичних завдань; обробка даних обстеження проводилася згідно правилам, встановленим розробниками методик;	10-13/10-15 (3 критерії)
3 критерій – інтерпретація даних здійснюється згідно теоретичним положенням і цілям, закладеним в основу методик їх розробниками;	5-9/5-9 (2 критерії)
4 критерій – висновок сформульовано виходячи з мети дослідження.	0-4/0-4 (1 критерії)

2. Взяти участь в науково-практичній конференції (написати статтю/тези та виступ з доповіддю) – 16/20 балів.

9. Методи навчання

Загальний стиль навчання – завдання-орієнтований. Лекційні курси поєднуються із семінарськими заняттями, робочими зустрічами. Переважно навчання відбувається в групах, з дискусіями та підготовкою презентацій.

Методи навчання (МН):

МН1 – лекція-прес-конференція; МН2 – створення ситуації пізнавальної новизни; МН3 – створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо); МН4 – вправи, робота з методиками; МН5 – інтерактивне навчання; МН6 – проблемна лекція; МН7 – лекція-візуалізація; МН8 – відпрацювання навичок; МН9 – аналіз історій і ситуацій.

10. Методи контролю

Формами контролю знань здобувачів є поточний, модульний і підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять, він має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи. Модульний контроль проходить після вивчення програмного матеріалу кожного змістового модуля. Форму модульного контролю (у вигляді тестів, письмової контрольної роботи, колоквиуму) обирає лектор дисципліни. Після проведення модульного контролю з усіх змістових модулів і визначення їх рейтингових оцінок лектор дисципліни визначає загальний рейтинг здобувача з навчальної роботи.

Методи оцінювання (МО):

МО 1 – усне опитування;

МО 2 – письмове опитування;

МО 3 – тестування;

МО 4 – модульний контроль;

МО 5 – підсумковий контроль.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Відмінний рівень – «відмінно» (А) – заслуговує здобувач вищої освіти, який виявив всебічні, системні й глибокі знання та розуміння навчального матеріалу і вміння вільно виконувати передбачені програмою завдання, ознайомлений з основною і додатковою психологічною літературою; має знання основних положень матеріалу, історії проблеми, термінології; уміння встановлювати міжпредметні зв'язки, самостійно наводити приклади, продукувати ідеї, визначати прикладні напрями використання теоретичного матеріалу.

Достатній рівень – «добре» (ВС) – заслуговує здобувач, який виявив повне знання та розуміння навчального матеріалу, успішно виконав передбачені програмою завдання, засвоїв рекомендовану основну психологічну літературу; має уміння встановлювати міжпредметні зв'язки за допомогою викладача; переважає репродуктивний виклад інформації.

Задовільний рівень – «задовільно» (DE) – заслуговує здобувач, який виявив знання та розуміння основного навчального матеріалу в обсязі, потрібному для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією, частково справився з виконанням передбачених програмою завдань, ознайомлений із частиною рекомендованої основної психологічної літератури; домінує репродуктивний виклад інформації; труднощі у встановленні міжпредметних зв'язків навіть за допомогою викладача; знання основної термінології.

Незадовільний рівень – «незадовільно» (Fх) – фрагментарне засвоєння матеріалу; його повторне відтворення відбувається з аналогічними помилками, здобувач освіти виявив значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не знайомий з основною психологічною літературою.

Дуже низький рівень – «незадовільно» (F) – відсутні елементарні уявлення з організації діяльності психологічної служби.

Критерії оцінювання відповіді на практичному занятті
Денна та заочна форма навчання

Кількість балів	Характеристика відповіді
7	Здобувач засвоїв теоретичний матеріал, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, вміє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, логічно та обґрунтовано будувати висновки; безпомилково відповідає на питання, використовуючи матеріали, що виносяться на самостійне опрацювання.
5-6	Здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного завдання; неповно відтворює основний зміст матеріалів, які виносяться на самоопрацювання.
2-4	Здобувач в основному засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення, при відтворенні основного навчального матеріалу допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, непереконливо відповідає, плутає поняття, фрагментарно відтворює матеріал, що виносився на самостійне опрацювання.
0-1	Здобувач не опанував навчальний матеріал з теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Денна форма

Поточне тестування та самостійна робота												ІНДЗ	ПК	Сума
ЗМ1						ЗМ2								
T1	T2	T3	T4	T5	МК1	T6	T7	T8	T9	T10	МК2	16	10	100
7	7	7	7	7	2	7	7	7	7	7	2			

Заочна форма

Поточне тестування та самостійна робота							ІНДЗ	ПК	Сума
ЗМ1				ЗМ2					
T1	T2	МК1	с/р	T3	МК2	с/р	20	10	100
7	7	11	15	7	11	12			

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Рекомендована література

Основна

1. Міщенко М. С. Психологія життєвої кризи особистості : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2020. 158с.
2. Бутенко О. Г., Кравчук Н. П., Авраменко О. О. Психолого-педагогічний супровід особистісного розвитку дитини дошкільного віку в умовах кризових явищ суспільства. Умань : Візаві, 2022. 262 с.
3. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання: навч. посібник для закладів вищої освіти. Київ: Каравела, 2021. 248 с.
4. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник. К. : Медицина, 2023. 120 с.
5. Москалець, В.П. Психологія особистості: підручник. К.: Ліра-К, 2021. 364 с.

Допоміжна

1. Методичні вказівки до практичних робіт та організації самостійної роботи із навчальної дисципліни "Психологія життєвої кризи особистості" за спеціальністю 053 Психологія./ Уклад. М. С. Міщенко. Умань : [УДПУ імені Павла Тичини], 2023. 36 с
2. Міщенко М. С. Психологія особистості. Умань : Жовтий О. О., 2017. 110 с.
3. Столяренко О.Б. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2017. 279 с.
4. Костриця Л. М. Дитина в кризовому соціумі. К. : Шкільний світ, 2016. 130 с.
5. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 157 с.
6. Поліщук В. М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість. Суми : Університетська книга, 2013. 141 с.
7. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси. Суми : Університетська книга, 2013. 477 с.
8. Поліщук В. М. Криза 7 років: феноменологія, проблеми. Суми : Університетська книга, 2013. 117 с.
9. Поліщук В. М. Криза 13 років: феноменологія, проблеми. Суми : Університетська книга, 2006. 187 с.

10. Mahdysiuk, L., Tryhub, H., Duchiminska, T., Kulchytska, A., & Zasiiekina, L. (2020). Verbal Expression of Preparedness in Retirement Planning Interviews. *East European Journal of Psycholinguistics*, 7(2). URL : <https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/374>

11. Tahereh M., Shahram M., Nahtami M. The Multi-Dimensional Nature of Predicting Quality of Life The Effectiveness of life skills training on happiness, quality of life and emotion regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011. V.30. P. 407–411. URL : https://www.researchgate.net/publication/257716595_The_Multi-Dimensional_Nature_of_Predicting_Quality_of_Life/fulltext/026e53b10cf26271f589db51/The-Multi-Dimensional-Nature-of-Predicting-Quality-of-Life.pdf

14. Інформаційні ресурси

1. Використання інформації про історію психології, розміщеної на веб-сторінках: <https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=2393> – електронний курс ОК «Психологія життєвої кризи особистості»;
2. <http://psyj.udpu.edu.ua/> - сайту Психологічного журналу;
3. www.nduv.gov.ua - бібліотеки імені В.І.Вернадського;
4. <https://lib.iitta.gov.ua/> - Електронної бібліотека НАПН України;
5. <http://psychology-naes-ua.institute/info/253/> - бібліотеки ім. А.Ф. Залевської Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України;
6. <http://psychology-naes-ua.institute/info/132/> - сайту Лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України;
7. <https://library.udpu.edu.ua/> - Електронної бібліотека УДПУ імені Павла Тичини;
8. <https://dspace.udpu.edu.ua/> - Електронний інституційний репозитарій УДПУ імені Павла Тичини.
9. Сайти з неформальної освіти:
<https://prometheus.org.ua/> - платформа Прометеус;
<https://www.ed-era.com/courses/> - студія онлайн-освіти EdEra;
<https://eduhub.in.ua> - Освітній Хаб - EduHub.in.ua