ЗІҐМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА USFU

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ТА АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**	
Викладач (-і)	**КАРАМУШКА ЛЮДМИЛА МИКОЛАЇВНА**	
Контакт викладача	lkarama01@gmail.com	
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий)	
Семестр вивчення	IV	
Обсяг дисципліни	Кредитів ЄКТС: Усього годин: Лекцій: Практичних / семінарських занять: Самостійної роботи:	3 90 10 6 74
Форма контролю	**ЗАЛІК**	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Мова вивчення	Українська	

АНОТАЦІЯ

Дисципліна спрямована на формувати у здобувачів третього рівня вищої освіти (аспірантів) цілісне уявлення про природу кризових станів, їхні психологічні механізми та соціальні наслідки, а також розвинути здатність аналізувати адаптаційні процеси особистості й груп у сучасному суспільстві. У межах курсу розглядаються теоретичні моделі кризових явищ, соціально-психологічні чинники їх виникнення, механізми резильєнтності та подолання криз, а також міждисциплінарні підходи до їх дослідження. Значна увага приділяється практичним аспектам: методам діагностики кризових станів, оцінці адаптаційних ресурсів, технікам кризового консультування, груповим інтервенціям та психоедукаційним програмам. Окремим блоком розглядаються етичні стандарти професійної діяльності психолога у сфері кризової допомоги та сучасні тенденції наукових досліджень у цій галузі.

Дисципліна забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, формує професійну готовність аспірантів-психологів до роботи в умовах високої психологічної напруги та сприяє розвитку їхньої наукової компетентності у сфері кризової психології.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Мета навчальної дисципліни полягає у формуванні знань про психологічні механізми виникнення та перебігу кризових станів, розвитку компетентності у вмінні діагностувати та аналізувати кризові явища.

Завдання навчальної дисципліни «Психологія кризових станів та адаптаційних процесів у сучасному суспільстві» полягає у дослідити психологічні механізми виникнення та перебігу кризових явищ, проаналізувати вплив соціальних і культурних чинників на процеси адаптації, сформувати практичні навички діагностувати та супроводжувати особистість і групи в умовах кризових ситуацій, а також розвинути здатність застосовувати методи кризового консультування та психоедукації для підтримки резильєнтності та ефективної адаптації у сучасному суспільстві.

Основні завдання:

- Ознайомлення з теоріями кризових станів та адаптаційних процесів.
- Вивчення психосоціальних чинників, що впливають на перебіг кризи та адаптацію.
- Формування навичок діагностики кризових станів та оцінки адаптаційних ресурсів.

- Опанування методів кризового консультування та психосоціального супроводу.
- Розвиток умінь організації групових інтервенцій та програм психоедукації.
- Формування здатності до міждисциплінарної взаємодії у сфері кризової допомоги.
- Розвиток резильєнтності та професійної готовності до роботи в умовах високої психологічної напруги.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Навчальна дисципліна «Психологія кризових станів та адаптаційних процесів у сучасному суспільстві» складається з двох змістовних модулів:

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи кризових станів та адаптаційних процесів

Тема 1. Поняття кризових станів та їх класифікація у сучасній психології.

Тема присвячена визначенню кризових станів як особливих психологічних явищ, що виникають у відповідь на значні життєві зміни чи травматичні події. Розглядаються основні класифікації криз, їхні типи та специфіка проявів у різних вікових і соціальних групах. Аналізуються відмінності між нормативними та травматичними кризами, а також їхній вплив на особистісний розвиток.

Тема 2. Соціально-психологічні чинники виникнення кризових явищ.

У темі досліджуються соціальні, культурні та міжособистісні фактори, що сприяють виникненню кризових станів. Особлива увага приділяється ролі сім'ї, соціального середовища та культурних норм у формуванні кризових переживань. Розглядаються механізми соціальної підтримки та їх значення для подолання криз.

Тема 3. Адаптаційні процеси особистості в умовах соціальних змін.

Тема розкриває психологічні механізми адаптації особистості до нових умов життя, соціальних трансформацій та стресових ситуацій. Аналізуються стратегії копінгу, ресурси особистості та фактори, що сприяють успішній адаптації. Вивчається взаємозв'язок між адаптацією та розвитком резильєнтності.

Тема 4. Психологічні механізми резильєнтності та подолання криз.

У темі розглядаються поняття резильєнтності як здатності особистості долати труднощі та відновлювати психологічну рівновагу. Аналізуються когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що забезпечують стійкість у кризових ситуаціях. Вивчаються практичні методи розвитку резильєнтності у професійній діяльності психолога.

Тема 5. Міждисциплінарні підходи до дослідження кризових станів.

Тема присвячена інтеграції знань із психології, соціології, медицини та культурології для комплексного розуміння кризових явищ. Розглядаються сучасні міждисциплінарні моделі та їх застосування у практиці кризової допомоги. Підкреслюється значення співпраці різних фахівців у роботі з кризами.

Змістовний модуль 2. Методи діагностики та психологічної допомоги в умовах криз

Тема 6. Методи діагностики кризових станів та оцінки адаптаційних ресурсів.

У темі аналізуються психодіагностичні інструменти, що дозволяють виявити кризові переживання та оцінити адаптаційні можливості особистості. Розглядаються стандартизовані методики та інтерв'ю як засоби комплексної оцінки. Підкреслюється важливість валідності та надійності діагностичних процедур.

Тема 7. Кризове консультування: принципи, етапи та техніки.

Тема розкриває основи кризового консультування як специфічної форми психологічної допомоги. Вивчаються етапи роботи з клієнтом, ключові техніки та принципи ефективної взаємодії. Особлива увага приділяється створенню безпечного простору для клієнта та підтримці його адаптаційних ресурсів.

Тема 8. Групові інтервенції та психоедукаційні програми.

У темі розглядаються методи групової роботи з людьми, що переживають кризові стани. Аналізуються психоедукаційні програми як інструмент профілактики та підтримки. Підкреслюється значення групової динаміки та соціальної підтримки у процесі подолання криз.

Тема 9. Етичні стандарти у роботі психолога з кризовими станами.

Тема присвячена аналізу професійних та етичних норм, що регулюють діяльність психолога у сфері кризової допомоги. Розглядаються питання конфіденційності, відповідальності та культурної чутливості. Підкреслюється важливість дотримання міжнародних стандартів у практиці кризового консультування.

Тема 10. Сучасні тенденції досліджень кризових явищ та адаптаційних процесів.

У темі висвітлюються новітні наукові підходи та дослідження у сфері кризової психології. Аналізуються актуальні напрями розвитку, інноваційні методи та перспективи інтеграції доказової практики. Підкреслюється значення наукових досліджень для вдосконалення професійної діяльності психолога.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Васильєва С. О. *Міждисциплінарний підхід у кризовій психології*. Одеса: Астропринт, 2026.
2. Каліщук С. М. *Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи*. Київ: КУБГ, 2026.
3. Климчук В. О. *Фасилітація посттравматичного зростання*. Київ: Педагогічна думка, 2022.
4. Кравчук С. Л. *Психологічний супровід постраждалих від травми*. Харків: Основа, 2022.
5. Лушин П. В. *Кризова психологія: методи та практики*. Київ: Академія, 2021.
6. Мирончак К. В. *Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб*. Львів: Світ, 2023.
7. Музичко Л., Мацевко Т., Капінус О. *Психологія кризових станів: навчально-методичний посібник*. Львів: НАСВ, 2024. – 325 с.
8. Пророк Н., Запорожець О., Гридковець Л. та ін. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Київ: ОБСЄ, 2018. – 208 с.
9. Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л. М. та ін. *Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навчально-методичний посібник*. Харків: НТУ «ХПІ», 2022. – 356 с.
10. Титаренко Т. М., Дворник М. С. *Соціально-психологічний супровід у період війни та миру*. Київ: Либідь, 2022.

Додаткові:

1. Башкір О. І. *Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях*. Київ: Видавництво КНУ, 2025.
2. Білик В. М. *Психологічні практики кризового консультування*. Львів: Світ, 2024.
3. Гундертайло Ю. Д. *Соціально-психологічний супровід у воєнний час*. Одеса: Астропринт, 2022.
4. Дорожкін В. Р. *Соціально-психологічна реабілітація*. Київ: Наука, 2020.
5. Кравченко Л. М. *Соціальна робота з постраждалими від катастроф*. Київ: Академія, 2020.
6. Лазоренко Б. П. *Психологічні інтервенції у кризових станах*. Харків: Основа, 2021.
7. Мельник О. П. *Психологічна допомога дітям у кризі*. Київ: Либідь, 2021.
8. Савінов В. В. *Психологічна підтримка ветеранів*. Київ: Наука, 2022.

9. Синиця А. О. *Соціально-психологічний супровід у сучасній науковій парадигмі*. Київ: Академія, 2024.
10. Тимошенко І. В. *Психологічна підтримка військовослужбовців*. Харків: Основа, 2023.
11. Bonanno, G. A. *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books, 2009. – 244 p.
12. Caplan, G. *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books, 1964. – 346 p.
13. Everly, G. S., Lating, J. M. *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. New York: Springer, 2019. – 488 p.
14. Figley, C. R. *Trauma and Its Wake: The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder*. New York: Brunner/Mazel, 1985. – 320 p.
15. Hobfoll, S. E. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. New York: Plenum Press, 1998. – 352 p.
16. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. – 456 p.
17. Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J. *60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review of the Empirical Literature, 1981–2001*. Psychiatry, 2002. – Vol. 65(3). – P. 207–239.
18. Stroebe, M., Schut, H., Boerner, K. *Coping with Bereavement: A Review of the Grief Work Hypothesis*. Omega: Journal of Death and Dying, 2017. – Vol. 74(4). – P. 455–477.
19. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1996. – 215 p.
20. Walsh, F. *Strengthening Family Resilience*. New York: Guilford Press, 2016. – 400 p.

Інформаційні ресурси:

1. Електронна бібліотека КУБГ – elibrary.kubg.edu.ua (elibrary.kubg.edu.ua in Bing)
2. Бердянський державний педагогічний університет – dspace.bdpu.org.ua (dspace.bdpu.org.ua in Bing)
3. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України – ispp.org.ua
4. Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди – dspace.hnpu.edu.ua (dspace.hnpu.edu.ua in Bing)
5. UA Mental Help – uamentalhelp.com
6. Міністерство внутрішніх справ України (МВС) – mvs.gov.ua
7. Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) – dsns.gov.ua
8. Державна прикордонна служба України – dpsu.gov.ua
9. Національна психологічна асоціація України – npa.org.ua
10. Червоний Хрест України – redcross.org.ua

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Підсумковою формою контролю з освітнього компонента є **залік**, який виставляється за результатами роботи здобувача освіти протягом семестру на основі загальної суми набраних балів. Окремий підсумковий контрольний захід для отримання заліку не передбачається.

Поточне оцінювання здійснюється за результатами роботи на практичних/семінарських заняттях, виконання самостійних, індивідуальних та інших передбачених програмою завдань. Максимальна кількість балів за окреме заняття або інший вид роботи виставляється за умови повного і правильного виконання завдань, ґрунтовного володіння матеріалом, розуміння основних понять і закономірностей теми, здатності аргументовано висловлювати власну позицію, застосовувати набуті знання та формулювати обґрунтовані висновки.

У разі неповного виконання завдань, наявності змістових помилок, недостатньої аргументованості відповідей або часткового володіння навчальним матеріалом кількість балів зменшується відповідно до рівня виконання роботи. Підсумкова оцінка за освітній компонент визначається як сума балів, отриманих здобувачем освіти протягом семестру за всі передбачені види навчальної роботи.

ЗІҐМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА USFU

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ КУРСУ

Вивчення курсу ґрунтується на принципах академічної доброчесності, професійної відповідальності, самостійності, взаємної поваги та інтелектуальної відкритості.

Академічна залученість. Очікується систематична підготовка до занять, опрацювання рекомендованих джерел, активна участь у дискусіях, практичній та аналітичній роботі.

Самостійність. Здобувач освіти несе відповідальність за власну освітню траєкторію, своєчасне опрацювання матеріалів курсу та надолуження пропущених тем.

Академічна доброчесність. Неприпустимими є плагіат, фабрикація і фальсифікація даних, списування, несанкціоноване використання чужих матеріалів та інші форми академічної недоброчесності.

Академічна комунікація. Взаємодія в межах курсу має відповідати стандартам професійної етики: аргументованість позицій, коректність дискусії, повага до альтернативних поглядів і відповідальне використання професійної термінології.

Конфіденційність та етика. Під час аналізу клінічних, консультативних, дослідницьких або інших професійних випадків обов'язковим є дотримання принципів конфіденційності, захисту персональних даних і професійної етики.

Використання цифрових та ШІ-інструментів. Цифрові сервіси та інструменти штучного інтелекту можуть використовуватися як допоміжні засоби навчання за умови збереження авторства, академічної самостійності, критичної перевірки отриманих результатів і дотримання вимог академічної доброчесності.

Професійний стандарт. У межах курсу підтримується культура, наближена до професійного та наукового середовища: точність формулювань, доказовість тверджень, критичне мислення, відповідальність за власні висновки та повага до стандартів психологічної науки і практики.