ЗІҐМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА USFU

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СТРЕСУ**	
Викладач (-і)	**МИКОЛА МАКСИМОВ ВОЛОДИМИРОВИЧ**	
Контакт викладача	mykola.maksymov@usfu.edu.ua	
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 формування у здобувачів третього рівня вищої освіти (аспірантів з психології) системного розуміння соціально-психологічних процесів, що визначають поведінку особистості та групи в умовах ризику, нестабільності та кризових викликів. Вона охоплює теоретичні основи стресу та невизначеності, когнітивні й емоційні механізми реагування, соціальні чинники адаптації та резильєнтності, а також моделі поведінки в умовах ризику. Значна увага приділяється практичним аспектам: методам психодіагностики, стратегіям адаптації, груповим механізмам підтримки, технікам управління стресом та професійним етичним стандартам психолога.

У процесі навчання аспіранти здобувають компетентності у сфері аналізу кризових ситуацій, розробки інтервенцій для клієнтів, застосування сучасних методів психодіагностики та психотерапії, а також навички інтеграції теоретичних знань у практичну діяльність. Дисципліна має міждисциплінарний характер, поєднуючи психологію, соціологію, медицину та етику, що забезпечує комплексне бачення проблеми стресу та невизначеності.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Дисципліна «Соціально-психологічні механізми поведінки в умовах невизначеності та стресу» має на меті сформувати у студентів системне розуміння психологічних процесів, що визначають поведінку особистості та групи в ситуаціях ризику, нестабільності та кризових викликів. Вона спрямована на розвиток здатності аналізувати соціально-психологічні фактори стресу, прогнозувати їхній вплив на поведінку та застосовувати ефективні стратегії адаптації й підтримки.

Студенти мають опанувати знання про соціально-психологічні механізми, що визначають поведінку особистості та групи в умовах невизначеності та стресу, а також навчитися аналізувати їх прояви у професійній діяльності. Особлива увага приділяється розвитку практичних навичок застосування стратегій адаптації та методів стрес-менеджменту для ефективної роботи психолога з клієнтами у кризових ситуаціях.

Основні завдання:

- Теоретичне осмислення: ознайомлення з базовими концепціями соціальної психології стресу та невизначеності.
- Аналіз механізмів: вивчення когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів реагування на невизначеність.
- Практичні навички: формування умінь розпізнавати прояви стресу та невизначеності у професійній діяльності психолога.
- Дослідницька компетентність: оволодіння методами психодіагностики та аналізу соціально-психологічних процесів у кризових умовах.
- Адаптаційні стратегії: розвиток навичок застосування індивідуальних і групових технік подолання стресу та невизначеності.
- Професійна етика: усвідомлення ролі психолога у підтримці клієнтів та дотримання етичних стандартів у роботі з кризовими станами.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Навчальна дисципліна «Соціально-психологічні механізми поведінки в умовах невизначеності та стресу» складається з двох змістовних модулів:

Змістовний модуль 1. Теоретико-методологічні основи

Тема 1. Поняття невизначеності та стресу у соціально-психологічному контексті.

Невизначеність і стрес розглядаються як ключові чинники, що впливають на поведінку особистості та групи в умовах кризових ситуацій. Вони формують специфічні реакції, які можуть бути як адаптивними, так і деструктивними. Вивчення цих понять дозволяє зрозуміти природу психологічної нестабільності та її соціальні наслідки.

Тема 2. Когнітивні механізми реагування на кризові ситуації.

Когнітивні процеси визначають спосіб інтерпретації невизначених обставин та формування рішень у стресових умовах. Важливим є аналіз когнітивних схем, упереджень та стратегій мислення, що впливають на вибір поведінки. Це знання допомагає прогнозувати реакції та коригувати їх у професійній практиці психолога.

Тема 3. Емоційні процеси та їх роль у поведінці особистості.

Емоції виступають центральним механізмом регуляції поведінки в умовах стресу, визначаючи рівень адаптації чи дезадаптації. Вони можуть посилювати відчуття невизначеності або, навпаки, сприяти мобілізації ресурсів. Аналіз емоційних процесів дозволяє краще зрозуміти внутрішню динаміку особистості у кризових ситуаціях.

Тема 4. Соціальні фактори, що впливають на адаптацію та резильєнтність.

Соціальне оточення, підтримка та групові взаємодії значною мірою визначають здатність особистості долати стрес. Важливим є розуміння ролі соціальних норм, очікувань та комунікації у формуванні резильєнтності. Це відкриває можливості для використання соціально-психологічних ресурсів у кризовій роботі.

Тема 5. Моделі поведінки в умовах ризику та нестабільності.

Різні моделі поведінки демонструють, як люди реагують на невизначеність: від уникання до активного пошуку рішень. Вивчення цих моделей дозволяє класифікувати стратегії адаптації та визначати їх ефективність. Це знання є основою для розробки практичних рекомендацій у психологічній роботі.

Змістовний модуль 2. Практичні та прикладні аспекти

Тема 6. Методи психодіагностики стресових станів та невизначеності.

Психодіагностика забезпечує інструменти для виявлення рівня стресу та особливостей реагування на невизначеність. Використання валідних методик дозволяє отримати об'єктивні дані для аналізу поведінки. Це створює підґрунтя для подальшої корекційної та психотерапевтичної роботи.

Тема 7. Стратегії адаптації та їх ефективність у професійній діяльності психолога.

Адаптаційні стратегії включають когнітивні, емоційні та поведінкові техніки, що допомагають долати стрес. Важливим є аналіз їх ефективності у різних професійних та життєвих контекстах. Психолог має вміти підбирати оптимальні стратегії для підтримки клієнтів у кризових умовах.

Тема 8. Групові механізми підтримки та колективного подолання кризових ситуацій.

Групова взаємодія виступає потужним ресурсом у подоланні стресу та невизначеності. Вона сприяє формуванню відчуття спільності, взаємної підтримки та колективної резильєнтності. Аналіз групових механізмів дозволяє ефективно використовувати їх у психотерапевтичній практиці.

Тема 9. Практичні методи управління стресом у роботі з клієнтами.

Методи управління стресом включають релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові інтервенції та тренінги резильєнтності. Їх застосування допомагає клієнтам відновлювати психологічну рівновагу та підвищувати адаптивність. Практичні навички психолога у цій сфері є ключовими для успішної роботи.

Тема 10. Етичні стандарти психолога в умовах кризових викликів.

Етика професійної діяльності визначає межі та принципи роботи психолога у стресових та кризових ситуаціях. Дотримання стандартів забезпечує безпеку клієнта та підвищує довіру до спеціаліста. Це формує основу відповідальної та професійної практики у сфері психологічної допомоги.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Косьянова О. Ю., Муляр Ю. *Захисні механізми та самообман: взаємозв'язок та роль в адаптації до стресових ситуацій*. Наук. вісник Ужгородського нац. ун-ту. Серія «Психологія». 2025. № 2. С. 45–56.
2. Максименко С. Д., Терещенко Л. А., Кесьян Т. В. та ін. *Психологічна підтримка освітніх стратегій особистості в умовах невизначеності*. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2025.
3. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. *Психологія стресу і фрустрації: навчальний посібник*. Запоріжжя: Мелітопольський держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького, 2025. 179 с.
4. Підкоритов В. С., Скринник О. В. *Сучасні підходи до вивчення розладів адаптації (огляд літератури)*. Український вісник психоневрології. 2025. Т. 33, № 1. С. 81–89.
5. Слободяник В. І. *Психологічні особливості прояву самозбережувальної поведінки особистості в умовах невизначеності*. Наук. вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. № 7. С. 90–99.
6. Цвігун А. Е. *Психологічні механізми прийняття рішень в умовах невизначеності: кваліфікаційна робота*. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2025. 103 с.
7. Чабан О. С., Хаустова О. О. *Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні*. Український медичний часопис. 2022. Т. 4 (150). С. 1–11.
8. Karni E., Schmeidler D. *Self-preservation as a foundation of rational behavior under risk*. Journal of Economic Behavior and Organization. 1986. № 7. С. 71–81.
9. Khantzian E. J., Mack J. E. *Self-preservation and self-care: a revision of ego instincts*. Psychoanalytic Research on the Child. 1983. № 38 (1). С. 209–232.

10. Schwarzer R., Luszczynska A. *Stressful life events*. In: *Handbook of Psychology: Health Psychology*. 2nd ed. John Wiley & Sons, 2013. С. 29–56.

Додаткові:

1. Вірна Ж. *Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості*. Наук. вісник Миколаївського нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки». 2017. № 1 (17). С. 35–40.
2. Дробот О. В., Пушкар О. А. *Особливості біологічної та соціальної детермінації когнітивного стилю особистості*. Вчені записки Таврійського нац. ун-ту ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2024. № 4. С. 6–11.
3. Пилявець Н. І. *Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентів*. Наукові перспективи. 2023. № 8. С. 702–715.
4. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. *Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен*. Габітус. 2022. № 44. С. 219–223.
5. Сірко Р. І., Слободяник В. І. *Формування самозбережувальної поведінки у фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни*. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 6. С. 1623–1631.
6. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington: APA Publishing, 2013.
7. Bachem R., Casey P. *Adjustment disorder: A diagnosis whose time has come*. Journal of Affective Disorders. 2018. Vol. 227. С. 243–253.
8. Horowitz M. J. *Stress response syndromes: PTSD, grief, and adjustment disorders*. 3rd ed. Jason Aronson, 1997.
9. O'Donnell M. L., Agathos J. A., Metcalf O. та ін. *Adjustment Disorder: Current Developments and Future Directions*. Int J Environ Res Public Health. 2019. Vol. 16 (14). С. 2537.
10. Strain J. J., Friedman M. J. *Considering adjustment disorders as stress response syndromes for DSM-5*. Depress Anxiety. 2011. Vol. 28 (9). С. 818–823.

Інформаційні ресурси:

1. American Psychological Association (APA) — https://www.apa.org
2. APA PsycNet — https://psycnet.apa.org
3. Cambridge Core (Cambridge University Press) — https://www.cambridge.org/core
4. Digital Library NAES of Ukraine – https://lib.iitta.gov.ua (lib.iitta.gov.ua in Bing)
5. eKNUTSHIR (KNU Repository) – https://ir.library.knu.ua (ir.library.knu.ua in Bing)
6. JSTOR (Digital Library) — https://www.jstor.org
7. Psychology Today — https://www.psychologytoday.com
8. PubMed / NCBI (National Center for Biotechnology Information) — https://www.ncbi.nlm.nih.gov (ncbi.nlm.nih.gov in Bing)
9. ScienceDirect (Elsevier) — https://www.sciencedirect.com
10. SpringerLink (Springer Nature) — https://link.springer.com
11. Taylor & Francis Online — https://www.tandfonline.com
12. UzhNU Scientific Library – https://www.uzhnu.edu.ua
13. World Health Organization (ICD-10, ICD-11) – https://www.who.int
14. Український медичний часопис – https://umj.com.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.

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.