ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
_____ Святослав КОРСАКЕВИЧ
«29» серпня 2025 р.

СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 р.
Заступник завідувач кафедри
_____ Віра СИНЯКОВА

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ, СТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ»

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Рівень вищої освіти:	третій (освітньо-науковий) рівень
Освітня кваліфікація:	доктор філософії з психології
Освітньо-наукова програма:	Психологія

Київ – МАУП – 2025

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Психологія криз, стійкості та соціальних трансформацій
Шифр і назва спеціальності	С4 Психологія
Освітньо-наукова програма	Психологія
Рівень вищої освіти	третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	обов'язкова (ОК7)
Кількість кредитів і годин	4 кредити ЄКТС / 120 годин. Лекції: 20 годин; практичні (семінарські) заняття: 20 годин; самостійна робота: 80 годин
Термін вивчення дисципліни	2 курс, III семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	

Структура курсу

Анотація курсу. Навчальна дисципліна «Психологія криз, стійкості та соціальних трансформацій» належить до обов'язкових освітніх компонентів (ОК7) освітньо-наукової програми підготовки докторів філософії зі спеціальності С4 «Психологія» і вивчається у III семестрі другого року навчання. Курс формує в аспірантів цілісне уявлення про психологію криз, психічну травму та психологічну стійкість (резильєнтність) особистості й спільнот в умовах війни, соціальних трансформацій і суспільної невизначеності, а також про доказові моделі психологічної підтримки, відновлення та посттравматичного зростання. Дисципліна поєднує сучасні теоретичні концепції з практико-орієнтованим і міждисциплінарним підходом та безпосередньо готує аспіранта до розроблення й обґрунтування доказових моделей психологічної підтримки й стійкості в межах власного дисертаційного дослідження.

Предмет вивчення навчальної дисципліни: психологічні закономірності переживання криз, травматичного стресу та відновлення, чинники й механізми психологічної стійкості (резильєнтності) особистості та спільнот, а також психологічні виміри соціальних трансформацій і доказові моделі підтримки в умовах невизначеності.

Мета курсу: сформувати в аспірантів передові концептуальні знання про психологію криз, стійкості та соціальних трансформацій і виробити вміння здійснювати міждисциплінарне дослідження цих феноменів та розробляти практико-орієнтовані доказові моделі психологічної підтримки й стійкості.

Завдання навчальної дисципліни:

– сформувати систему знань про психологію криз, їх типологію, динаміку та наслідки для особистості й спільнот;

– розкрити природу психічної травми, травматичного стресу, посттравматичних станів та процесів відновлення;

– сформувати розуміння концепцій психологічної стійкості (резильєнтності), життєстійкості та посттравматичного зростання;

– розкрити психологічні виміри соціальних трансформацій, колективної травми та життя в умовах невизначеності;

– сформувати вміння аналізувати й застосовувати доказові моделі психологічної підтримки, кризової інтервенції та психосоціальної допомоги;

– розвинути здатність проєктувати міждисциплінарні доказові дослідження психологічних феноменів в умовах криз і соціальних трансформацій.

Пререквізити навчальної дисципліни: «Філософія науки та сучасні наукові парадигми», «Методологія і дизайн наукових досліджень у психології», «Сучасні дослідницькі стратегії у психології», «Сучасні парадигми та міждисциплінарність у психології», а також знання із загальної, соціальної та клінічної психології, здобуті на попередніх рівнях вищої освіти.

Постреквізити навчальної дисципліни: наукова складова освітньо-наукової програми (підготовка дисертаційного дослідження та наукових публікацій за проблематикою криз, стійкості й соціальних трансформацій), асистентська практика.

Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. СК3. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проєкти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проєкти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності. СК9. Здатність здійснювати міждисциплінарне дослідження психологічних феноменів в умовах криз, соціальних трансформацій та невизначеності, розробляти практико-орієнтовані моделі психологічної підтримки й стійкості на основі доказових підходів.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. ПРН7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів. ПРН12. Розробляти та впроваджувати міждисциплінарні та доказові моделі психологічної допомоги, психологічного супроводу й підтримки психічного здоров'я в умовах криз, соціальних трансформацій та високого рівня суспільної невизначеності.

Зміст навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю – залік.

Методи навчання: проблемна та оглядова лекція, лекція-візуалізація, лекція-дискусія; семінар-дискусія, науковий колоквіум; аналіз наукових джерел і клінічних та соціально-психологічних кейсів; порівняльний аналіз концепцій і моделей; проєктно-дослідницький метод; методи розвитку критичного й дослідницького мислення; підготовка й публічний захист аналітичних оглядів та доказових моделей; інтерактивні методи (мозковий штурм, дебати, синтез думок).

Методи оцінювання: усний контроль (опитування, доповідь, участь у дискусії); письмовий контроль (аналітичний огляд, есе); тестовий контроль (модульні контрольні роботи); презентація й захист індивідуального науково-дослідного завдання; самоконтроль і взаємооцінювання.

Тематичний план навчальної дисципліни

№ теми	Назва теми	Лекції, год.	Практичні (семінарські), год.	Самост. робота, год.
Змістовий модуль 1. Психологія криз, травми та стресу				
Тема 1.	Психологія криз як галузь. Поняття, типологія та динаміка криз. Кризовий стан особистості.	2	2	8
Тема 2.	Вікові (нормативні) та життєві (ненормативні) кризи особистості.	2	2	8
Тема 3.	Психічна травма і травматичний стрес. Посттравматичні стани (гострі реакції на стрес, ПТСР, комплексний ПТСР).	2	2	8
Тема 4.	Стрес, копінг та адаптація в умовах кризи. Ресурси подолання.	2	2	8
Тема 5.	Психологія втрати і горя. Кризи в умовах війни, вимушеного переміщення та тривалої травматизації.	2	2	8
Модульна контрольна робота 1				
Змістовий модуль 2. Психологічна стійкість та соціальні трансформації				
Тема 6.	Психологічна стійкість (резильєнтність): концепції, рівні, чинники. Багатосистемна модель резильєнтності.	2	2	8
Тема 7.	Життєстійкість (hardiness), посттравматичне зростання та ресурси особистості.	2	2	8
Тема 8.	Психологія соціальних трансформацій. Колективна травма, суспільна невизначеність та життя в умовах змін.	2	2	8
Тема 9.	Доказові моделі психологічної підтримки: кризова інтервенція, психологічна перша допомога, психосоціальна підтримка.	2	2	8

Тема 10.	Розроблення міждисциплінарних доказових моделей стійкості. Проєктування дослідження психологічних феноменів в умовах криз.	2	2	8
Модульна контрольна робота 2				
Разом:		**20**	**20**	**80**

Технічне обладнання та / або програмне забезпечення

Для якісного викладання та опанування курсу використовуються: навчальні аудиторії, обладнані мультимедійним проєктором і комп'ютером; доступ до мережі Інтернет (у т. ч. безкоштовна мережа Wi-Fi); наукова бібліотека Академії та доступ до передплачених наукометричних баз (Scopus, Web of Science) і повнотекстових ресурсів. Використовується офіційний сайт МАУП (http://maup.com.ua), система дистанційного навчання Академії (Moodle), програмне забезпечення для роботи з науковими джерелами й даними та онлайн-платформи для відеокомунікації (Zoom, Google Meet).

Форми і методи контролю

Контроль успішності здобувачів освіти поділяється на поточний і підсумковий (семестровий).

Поточний контроль здійснюється під час практичних (семінарських) занять і має на меті систематичну перевірку розуміння й засвоєння теоретичного матеріалу, уміння застосовувати знання під час виконання дослідницьких завдань. Формами поточного контролю є: усна доповідь та участь у науковій дискусії; аналіз наукових джерел і кейсів; виконання завдань для самостійної роботи; підготовка тез і конспектів наукових текстів; виконання й захист індивідуального науково-дослідного завдання (аналітичного огляду).

Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь, повідомлення); письмовий контроль (аналітичний огляд, есе, письмовий виклад матеріалу); тестовий контроль; презентація результатів самостійної роботи; спостереження; проблемні ситуації.

Підсумковий (семестровий) контроль проводиться у формі заліку. Залік виставляється за результатами накопичення рейтингових балів за поточну навчально-пізнавальну діяльність, дві модульні контрольні роботи та індивідуальне науково-дослідне завдання. Здобувач допускається до заліку за умови виконання всіх передбачених видів робіт. Дисципліна вважається зарахованою, якщо здобувач набрав не менше ніж 60 балів зі 100.

Система оцінювання та вимоги

Система оцінювання ґрунтується на принципах об'єктивності, прозорості, гнучкості та високої диференціації. Оцінювання результатів навчання здійснюється за модульно-рейтинговою системою із застосуванням 100-бальної шкали. Максимальна кількість балів, яку може накопичити здобувач за всі види навчальної роботи, становить 100.

Таблиця розподілу балів, які отримують здобувачі

Вид навчальної роботи	**Змістовий модуль 1**	**Змістовий модуль 2**	**ІНДЗ**	**Разом**
Робота на практичних (семінарських) заняттях і самостійна робота	20	20	–	40
Модульна контрольна робота	20	20	–	40
Індивідуальне науково-дослідне завдання (аналітичний огляд)	–	–	20	20
Разом	**40**	**40**	**20**	**100**

Розподіл балів. Розділ передбачає накопичення балів окремо за поточну діяльність (до 80 балів: 40 – модульні контрольні роботи, 40 – робота на заняттях і самостійна робота) та за індивідуальне науково-дослідне завдання (до 20 балів). Мінімальна сума балів, за якої дисципліна вважається зарахованою, становить 60.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи. Модульна контрольна робота виконується у письмовій (тестовій) формі. Оцінювання: «відмінно» (A) – правильно виконано понад 90 % завдань; «дуже добре» (B) – 82–89 %; «добре» (C) – 75–81 %; «задовільно» (D) – 68–74 %; «достатньо» (E) – 60–67 %; «незадовільно» (FX) – менше 60 %. Відсутність роботи – 0 балів.

Критерії оцінювання індивідуального науково-дослідного завдання (аналітичного огляду). Оцінюються: обґрунтованість вибору теми та її зв'язок із дослідницькою проблемою аспіранта; повнота й актуальність опрацьованих джерел (у т. ч. англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science); коректність аналізу концепцій криз, стійкості та доказових моделей підтримки; наявність елементів критичного аналізу та власної наукової позиції; дотримання академічної доброчесності й правил оформлення; якість публічної презентації.

Заохочувальні (бонусні) бали. За участь у наукових конференціях, наукових семінарах, підготовку публікацій за тематикою дисципліни здобувачеві за рішенням кафедри можуть нараховуватися заохочувальні бали. Заохочувальні бали не включаються до основної таблиці розподілу балів; один захід є підставою для нарахування балів лише за один найбільш значущий освітній компонент.

Зведена шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (для іспиту)	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	дуже добре	зараховано
75–81	C	добре	зараховано
68–74	D	задовільно	зараховано
60–67	E	достатньо	зараховано
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Політика щодо академічної доброчесності. Викладання дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності відповідно до Закону України «Про освіту» та нормативних документів Академії https://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/akademichna-dobrochesnist.html. Усі роботи (аналітичні огляди, есе, презентації, тези) мають бути оригінальними та авторськими, супроводжуватися коректними посиланнями на першоджерела. Порушеннями академічної доброчесності вважаються академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання. За порушення передбачено академічну відповідальність згідно з

нормативними документами Академії: повторне проходження оцінювання та / або повторне вивчення відповідного освітнього компонента.

Політика щодо відвідування та запізнень. Відвідування занять є обов'язковим. У разі пропуску здобувач самостійно опрацьовує матеріал і відпрацьовує пропущені заняття у визначений викладачем спосіб. Систематична активна робота на заняттях враховується під час підсумкового оцінювання.

Політика щодо етичної чутливості та психологічної безпеки. З огляду на тематику дисципліни (травма, втрата, війна) обговорення матеріалу здійснюється з дотриманням принципів етичної чутливості, поваги до особистого досвіду учасників і психологічної безпеки. За потреби викладач інформує здобувачів про доступні ресурси психологічної підтримки. Розгляд кейсів здійснюється з дотриманням конфіденційності та недопущення повторної травматизації.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Завдання виконуються у встановлені терміни. Роботи, подані з порушенням дедлайну без поважних причин, можуть оцінюватися зі зниженням балів. Перескладання незадовільних результатів здійснюється у порядку, визначеному нормативними документами Академії https://drive.google.com/file/d/1WqTV1zoBYxjlu3q0UPXsjU4oFT726Cd1/view.

Політика щодо оскарження. Здобувач має право на вмотивоване оскарження результатів оцінювання у порядку, визначеному нормативними документами Академії, звернувшись до викладача, завідувача кафедри або гаранта освітньо-наукової програми https://maup.com.ua/assets/files/yakist/studcentr/polozhennya-pro-sistemu-ocinyuvannya-rezultativ-navchannya-zdobuvachiv-vishhoi-osviti.pdf.

Політика використання цифрових інструментів та інструментів штучного інтелекту. Використання цифрових інструментів і генеративного штучного інтелекту допускається як допоміжний засіб пошуку й опрацювання інформації за умови прозорого декларування такого використання, критичної перевірки результатів і збереження авторства та відповідальності здобувача за поданий матеріал https://drive.google.com/file/d/1r74_4CHxDx1bpAvw8X4AvaqLSGiWbyaYd/view.

Політика сталого розвитку. Викладання дисципліни узгоджується із Цілями сталого розвитку ООН (Sustainable Development Goals) та принципами відповідальної науки https://sustainability.maup.com.ua/. Зміст курсу безпосередньо співвідноситься з Ціллю 3 «Міцне здоров'я та благополуччя» (розроблення доказових моделей психологічної підтримки, відновлення й стійкості), Ціллю 4 «Якісна освіта» (формування дослідницької культури майбутнього науковця), Ціллю 10 «Зменшення нерівності» та Ціллю 16 «Мир, справедливість та сильні інститути» (дослідження психологічних феноменів в умовах криз, війни та соціальних трансформацій). Під час навчання заохочується соціальна відповідальність дослідника, врахування етичних, соціальних та довгострокових наслідків наукової діяльності, дотримання принципів відкритої науки, інклюзивність, гендерна рівність і повага до різноманіття учасників освітнього процесу.

Методичне забезпечення навчальної дисципліни

Навчально-методичне забезпечення дисципліни включає: силабус дисципліни; конспект (тексти) лекцій; методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять; методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів; банк завдань для модульних контрольних робіт; перелік питань до заліку (додаток 1).

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

3. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.

4. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 264 p.

5. Ungar M. (ed.). Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. New York : Oxford University Press, 2021. 704 p.

6. Bonanno G. A. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. New York : Basic Books, 2021. 336 p.

Додаткова література

1. Асєонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4.

2. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

3. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навчально-методичний посібник. Київ : Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

4. Sternberg R. J., Pickren W. E. (eds.). The Cambridge Handbook of the Intellectual History of Psychology. Cambridge : Cambridge University Press, 2019. 570 p.

5. Nosek B. A., Hardwicke T. E., Moshontz H., Allard A., Corker K. S., Dreber A., Fidler F., Hilgard J., Kline Struhl M., Nuijten M. B., Rohrer J. M., Romero F., Scheel A. M., Scherer L. D., Schönbrodt F. D., Vazire S. Replicability, Robustness, and Reproducibility in Psychological Science. Annual Review of Psychology. 2022. Vol. 73. P. 719–748.

6. Creswell J. W., Creswell J. D. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 6th ed. Thousand Oaks : SAGE, 2023. 336 p.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Офіційний сайт МАУП. URL: http://maup.com.ua
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://nbuv.gov.ua
3. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: https://ispp.org.ua
4. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Психічне здоров'я. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health
5. The National Center for PTSD (U.S. Department of Veterans Affairs). URL: https://www.ptsd.va.gov
6. Scopus. URL: https://www.scopus.com
7. Web of Science. URL: https://www.webofscience.com
8. Google Scholar. URL: https://scholar.google.com
9. APA PsycNet. URL: https://psycnet.apa.org
10. Center for Open Science (OSF). URL: https://www.cos.io

Рекомендовані джерела інформації оновлюються щороку.

Розробник (-и) силабусу:

_____

(П.І.Б., науковий ступінь, вчене звання, посада на кафедрі, підпис)

Викладач:

_____

(П.І.Б., науковий ступінь, вчене звання, посада на кафедрі, підпис)

Силабус розглянуто на засіданні кафедри психології.

Протокол від «____» _____ 2026 р. № ____

Додаток 1

ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ, СТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ»

Третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти. Спеціальність С4 Психологія. ОНП «Психологія». Обов'язкова дисципліна (ОК7), 4 кредити ЄКТС / 120 год, III семестр, підсумковий контроль – залік.

1. Методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять

Практичні (семінарські) заняття (20 год.) спрямовані на поглиблення й систематизацію теоретичного матеріалу, розвиток критичного та дослідницького мислення, вироблення вмінь аналізувати психологічні феномени криз і стійкості та проєктувати доказові моделі підтримки. Провідними формами роботи є науковий семінар-дискусія, колоквіум, аналіз наукових джерел і кейсів, порівняльний аналіз концепцій, публічний захист аналітичних матеріалів.

Порядок підготовки до заняття: опрацювати конспект лекції та рекомендовані джерела; підготувати відповіді на питання для обговорення; виконати практичні завдання; за потреби підготувати коротке повідомлення / презентацію; сформулювати щонайменше одне дискусійне питання за темою.

Критерії оцінювання роботи на занятті: повнота й аргументованість відповіді; здатність до критичного аналізу та зіставлення підходів; коректність наукової термінології; етична чутливість під час обговорення; активність в обговоренні; дотримання академічної доброчесності. Робота на практичних (семінарських) заняттях разом із самостійною роботою оцінюється в межах до 40 балів за семестр.

Семінар 1 (Тема 1, 2 год.). Психологія криз: поняття та типологія

Питання для обговорення:

1. Поняття кризи у психології; ознаки та динаміка кризового стану.
2. Типології криз (нормативні / ненормативні, вікові, ситуаційні, екзистенційні).
3. Стадії переживання кризи; конструктивний і деструктивний вихід із кризи.
4. Криза як загроза й водночас можливість розвитку.

Практичні завдання:

1. Скласти порівняльну таблицю типів криз за критеріями (причина, перебіг, наслідки).
2. Проаналізувати кейс кризового стану та визначити його тип і стадію.
3. Окреслити місце проблематики криз у власному дослідницькому полі.

Семінар 2 (Тема 2, 2 год.). Вікові та життєві кризи особистості

Питання для обговорення:

1. Нормативні вікові кризи розвитку дорослої особистості.
2. Ненормативні (життєві) кризи: втрата, розлучення, хвороба, професійні кризи.
3. Чинники, що поглиблюють або пом'якшують перебіг кризи.
4. Особистісні новоутворення внаслідок подолання кризи.

Практичні завдання:

1. Побудувати «карту» типових криз дорослого віку та їх психологічних завдань.
2. Проаналізувати життєву кризу на матеріалі наукового джерела або кейсу.
3. Визначити ресурси, що сприяють конструктивному подоланню кризи.

Семінар 3 (Тема 3, 2 год.). Психічна травма та посттравматичні стани

Питання для обговорення:

1. Поняття психічної травми і травматичного стресу.
2. Гострі реакції на стрес, ПТСР та комплексний ПТСР: діагностичні критерії.
3. Нейропсихологічні та психологічні механізми травматизації.

4. Чинники ризику й захисні чинники розвитку посттравматичних станів.

Практичні завдання:

1. Скласти схему клінічної картини ПТСР за сучасними класифікаціями (МКХ-11).
2. Проаналізувати кейс травматичного досвіду з дотриманням етичної чутливості.
3. Визначити напрями доказової допомоги при посттравматичних станах.

Семінар 4 (Тема 4, 2 год.). Стрес, копінг та адаптація

Питання для обговорення:

1. Сучасні моделі стресу; транзактна модель Р. Лазаруса.
2. Копінг-стратегії: типології та ефективність.
3. Ресурси подолання (особистісні, соціальні, середовищні).
4. Адаптація й дезадаптація в умовах тривалого стресу.

Практичні завдання:

1. Скласти карту копінг-ресурсів для конкретної кризової ситуації.
2. Проаналізувати ефективність копінг-стратегій у наданому кейсі.
3. Дібрати доказові інструменти оцінювання стресу й копінгу для дослідження.

Семінар 5 (Тема 5, 2 год.). Втрата, горе та кризи в умовах війни

Питання для обговорення:

1. Психологія втрати і горя; моделі горювання; ускладнене горе.
2. Психологічні наслідки війни та вимушеного переміщення.
3. Тривала травматизація та її вплив на особистість і спільноту.
4. Ресурси відновлення в умовах воєнного та повоєнного часу.

Практичні завдання:

1. Порівняти класичні та сучасні моделі переживання горя.
2. Проаналізувати кейс переживання втрати з дотриманням етичної чутливості.
3. Окреслити напрями психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Семінар 6 (Тема 6, 2 год.). Психологічна стійкість (резильєнтність)

Питання для обговорення:

1. Поняття резильєнтності; резильєнтність як риса, процес і результат.
2. Чинники та механізми психологічної стійкості на різних рівнях.
3. Багатосистемна модель резильєнтності (М. Ангар).
4. Методи оцінювання резильєнтності.

Практичні завдання:

1. Скласти багаторівневу модель чинників резильєнтності для обраної групи.
2. Проаналізувати наукове джерело щодо резильєнтності та виокремити ключові висновки.
3. Дібрати доказовий інструмент вимірювання резильєнтності для дослідження.

Семінар 7 (Тема 7, 2 год.). Життєстійкість і посттравматичне зростання

Питання для обговорення:

1. Життєстійкість (hardiness): залученість, контроль, прийняття виклику.
2. Посттравматичне зростання: сутність, сфери, чинники.
3. Особистісні та соціальні ресурси стійкості.
4. Співвідношення понять резильєнтності, життєстійкості та посттравматичного зростання.

Практичні завдання:

1. Порівняти конструкти резильєнтності, hardiness і посттравматичного зростання.
2. Проаналізувати кейс посттравматичного зростання.
3. Спроєктувати програму розвитку особистісних ресурсів стійкості.

Семінар 8 (Тема 8, 2 год.). Психологія соціальних трансформацій

Питання для обговорення:

1. Психологічні виміри соціальних трансформацій та суспільних змін.
2. Колективна травма і колективна пам'ять.
3. Життя в умовах невизначеності; толерантність до невизначеності.

4. Соціальна згуртованість і суспільна стійкість.

Практичні завдання:

1. Проаналізувати психологічні наслідки конкретної соціальної трансформації.
2. Обговорити механізми колективної травми та зцілення спільноти.
3. Окреслити чинники суспільної стійкості в умовах змін.

Семінар 9 (Тема 9, 2 год.). Доказові моделі психологічної підтримки

Питання для обговорення:

1. Кризова інтервенція: принципи та етапи.
2. Психологічна перша допомога (PFA) та психосоціальна підтримка.
3. Доказові підходи до підтримки психічного здоров'я в умовах криз.
4. Рівні втручання (індивідуальний, груповий, громадський).

Практичні завдання:

1. Скласти алгоритм кризової інтервенції для конкретної ситуації.
2. Проаналізувати доказову модель психосоціальної підтримки за науковим джерелом.
3. Розробити ескіз програми підтримки стійкості для визначеної цільової групи.

Семінар 10 (Тема 10, 2 год.). Міждисциплінарні доказові моделі стійкості

Питання для обговорення:

1. Логіка розроблення доказових практико-орієнтованих моделей.
2. Міждисциплінарність у дослідженні криз і стійкості.
3. Оцінювання ефективності програм підтримки й стійкості.
4. Формування дослідницької позиції аспіранта за проблематикою криз і трансформацій.

Практичні завдання:

1. Розробити концепцію міждисциплінарного доказового дослідження власної проблеми.
2. Презентувати та захистити модель психологічної підтримки / стійкості (ІНДЗ).
3. Провести взаємне рецензування концепцій за встановленими критеріями.

2. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів

Самостійна робота (80 год.) є провідною формою навчальної діяльності аспіранта й забезпечує поглиблене опанування дисципліни та формування дослідницьких умінь. Основними видами самостійної роботи є: опрацювання лекційного матеріалу й рекомендованих джерел (у т. ч. англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science); анотування та конспектування наукових текстів; підготовка до практичних (семінарських) занять; написання есе й аналітичних оглядів; виконання індивідуального науково-дослідного завдання (ІНДЗ); підготовка до модульних контрольних робіт і заліку.

Розподіл самостійної роботи за темами

Тема	**Зміст самостійної роботи**	**Год.**	**Форма контролю**
Тема 1	Опрацювання поняття та типологій криз; порівняльна таблиця типів криз.	8	Конспект, таблиця
Тема 2	Аналіз вікових і життєвих криз; «карта» криз дорослого віку.	8	Схема, опитування
Тема 3	Опрацювання ПТСР і кПТСР за МКХ-11; схема клінічної картини.	8	Конспект, схема
Тема 4	Аналіз моделей стресу й копінгу; карта копінг-ресурсів.	8	Есе, обговорення
Тема 5	Опрацювання моделей горя; аналіз наслідків війни та переміщення.	8	Аналітичне повідомлення

Тема 6	Опрацювання концепцій резильєнтності; багаторівнева модель чинників.	8	Модель, повідомлення
Тема 7	Порівняння резильєнтності, hardiness і посттравматичного зростання.	8	Порівняльна таблиця
Тема 8	Аналіз психологічних вимірів соціальних трансформацій і колективної травми.	8	Есе
Тема 9	Опрацювання доказових моделей підтримки; алгоритм кризової інтервенції.	8	Проєкт алгоритму
Тема 10	Підготовка й оформлення концепції доказової моделі / дослідження (ІНДЗ).	8	Захист ІНДЗ
Разом		**80**	

Індивідуальне науково-дослідне завдання (аналітичний огляд)

ІНДЗ – аналітичний огляд наукової літератури з проблематики криз, стійкості або соціальних трансформацій та / або концепція доказової моделі психологічної підтримки з обраної здобувачем дослідницької проблеми (орієнтовний обсяг 12–15 сторінок; 15–20 джерел, з них не менше 5 англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science). Мета – сформувати вміння аналізувати доказові підходи та обґрунтовувати напрям власного дисертаційного дослідження.

Рекомендована структура: вступ (проблема, мета, завдання огляду); основна частина (аналіз концепцій криз / стійкості; критичне зіставлення доказових моделей підтримки; обґрунтування доцільності обраного підходу); висновки (авторська позиція та перспективи дослідження); список використаних джерел за чинними вимогами.

Критерії оцінювання (до 20 балів): обґрунтованість теми та її зв'язок із дисертаційною проблемою; повнота й актуальність джерел; коректність аналізу концепцій і доказових моделей; наявність критичного аналізу й власної позиції; дотримання академічної доброчесності та правил оформлення; якість публічної презентації.

3. Банк завдань для модульних контрольних робіт

Модульна контрольна робота виконується у письмовій (тестовій) формі й охоплює матеріал відповідного змістового модуля. Кожен варіант формується з тестових завдань закритої форми, завдань на відповідність та відкритих (проблемних) завдань. Оцінювання здійснюється за критеріями, наведеними в силабусі (до 20 балів за кожну МКР).

Модульна контрольна робота 1 (змістовий модуль 1, теми 1–5)

Частина А. Тестові завдання закритої форми (оберіть одну правильну відповідь).

1. Психологічна криза – це: а) незначний дискомфорт; б) стан, що виникає за неможливості подолати життєві труднощі звичними способами; в) риса характеру; г) метод дослідження.

2. Нормативними називають кризи, що: а) виникають випадково; б) закономірно пов'язані з віковими етапами розвитку; в) не мають наслідків; г) стосуються лише хвороб.

3. Гостра реакція на стрес відрізняється від ПТСР насамперед: а) відсутністю симптомів; б) короткочасністю й швидким виникненням після події; в) хронічністю понад пів року; г) відсутністю причини.

4. Ключовою ознакою ПТСР є: а) ейфорія; б) повторне мимовільне переживання травматичної події (флешбеки, нав'язливі спогади); в) підвищена працездатність; г) байдужість до всього приємного лише вдень.

5. Комплексний ПТСР (кПТСР) зазвичай пов'язаний з: а) одноразовою подією; б) тривалою або повторюваною травматизацією; в) відсутністю травми; г) віковою кризою.

6. Транзактну модель стресу запропонував: а) Г. Сельє; б) Р. Лазарус; в) З. Фройд; г) А. Маслоу.

7. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на: а) уникнення проблеми; б) активну зміну стресової ситуації; в) заперечення; г) самозвинувачення.

8. Ускладнене (патологічне) горе характеризується: а) швидким відновленням; б) інтенсивними й тривалими стражданнями, що порушують функціонування; в) відсутністю емоцій; г) підвищенням активності.

9. Внутрішньо переміщені особи – це особи, які: а) виїхали за кордон; б) змушено покинули місце проживання, залишаючись у межах країни; в) подорожують; г) змінили роботу.

10. Ресурсами подолання кризи є: а) лише матеріальні засоби; б) особистісні, соціальні та середовищні ресурси; в) виключно медикаменти; г) відсутність підтримки.

11. Дистрес – це: а) конструктивний стрес; б) руйнівний стрес, що виснажує ресурси; в) відсутність стресу; г) різновид копінгу.

12. Стадію заперечення в переживанні втрати описано у моделі: а) Р. Лазаруса; б) Е. Кюблер-Росс; в) Г. Сельє; г) М. Ангара.

Частина Б. Завдання на відповідність.

1. Установіть відповідність між типом кризи (вікова, ситуаційна, екзистенційна) та її характеристикою.

2. Установіть відповідність між копінг-стратегією (проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, уникання) та її змістом.

Частина В. Відкриті (проблемні) завдання.

1. Розкрийте поняття та типологію психологічних криз.

2. Порівняйте гостру реакцію на стрес, ПТСР і комплексний ПТСР.

3. Схарактеризуйте транзактну модель стресу та види копінг-стратегій.

4. Опишіть психологічні наслідки війни та вимушеного переміщення.

5. Обґрунтуйте роль ресурсів подолання у переживанні кризи.

Модульна контрольна робота 2 (змістовий модуль 2, теми 6–10)

Частина А. Тестові завдання закритої форми (оберіть одну правильну відповідь).

1. Психологічна стійкість (резильєнтність) – це: а) уникнення труднощів; б) здатність зберігати або відновлювати функціонування в умовах несприятливих обставин; в) незмінна риса від народження; г) відсутність емоцій.

2. Багатосистемну модель резильєнтності обстоює: а) Г. Сельє; б) М. Ангар (M. Ungar); в) З. Фройд; г) Б. Скіннер.

3. Життєстійкість (hardiness) за С. Кобейса та С. Мадді включає: а) залученість, контроль, виклик; б) лише оптимізм; в) заперечення; г) уникання.

4. Посттравматичне зростання – це: а) погіршення стану після травми; б) позитивні особистісні зміни внаслідок подолання травматичного досвіду; в) відсутність реакції; г) різновид ПТСР.

5. Резильєнтність доцільно розглядати як: а) виключно вроджену рису; б) процес і результат взаємодії особистості з ресурсами середовища; в) хворобу; г) статистичний артефакт.

6. Колективна травма стосується: а) лише окремої людини; б) спільного травматичного досвіду групи чи суспільства; в) фізичних травм; г) вікових криз.

7. Толерантність до невизначеності – це: а) нездатність приймати рішення; б) здатність конструктивно функціонувати в умовах неоднозначності й непередбачуваності; в) уникання змін; г) імпульсивність.

8. Психологічна перша допомога (PFA) передбачає насамперед: а) глибинну психотерапію; б) підтримку безпеки, стабілізацію та задоволення базових потреб після кризової події; в) призначення ліків; г) діагностику розладів.

9. Кризова інтервенція спрямована на: а) тривале лікування; б) невідкладну психологічну допомогу для стабілізації стану та мобілізації ресурсів; в) наукове дослідження; г) навчання.

10. Доказовий підхід у психологічній підтримці означає: а) опору на особисту думку; б) використання методів з підтвердженою науковою ефективністю; в) відмову від оцінювання; г) випадковий вибір методів.

11. Соціальна згуртованість у контексті трансформацій розглядається як чинник: а) послаблення суспільства; б) суспільної стійкості та відновлення; в) ізоляції; г) конфлікту.

12. Захисними чинниками резильєнтності є: а) соціальна підтримка й особистісні ресурси; б) ізоляція; в) хронічний стрес; г) відсутність сенсу.

Частина Б. Завдання на відповідність.

1. Установіть відповідність між конструктом (резильєнтність, життєстійкість, посттравматичне зростання) та його визначенням.

2. Установіть відповідність між рівнем психологічної підтримки (індивідуальний, груповий, громадський) та відповідними формами допомоги.

Частина В. Відкриті (проблемні) завдання.

1. Розкрийте поняття резильєнтності та багатосистемну модель М. Ангара.

2. Порівняйте резильєнтність, життєстійкість і посттравматичне зростання.

3. Схарактеризуйте психологічні виміри соціальних трансформацій і колективної травми.

4. Опишіть принципи кризової інтервенції та психологічної першої допомоги.

5. Обґрунтуйте логіку розроблення міждисциплінарної доказової моделі психологічної підтримки й стійкості.

4. Перелік питань до заліку

Залік виставляється за результатами накопичення рейтингових балів упродовж семестру. Наведений перелік питань слугує орієнтиром для систематизації та самоперевірки знань і може використовуватися під час співбесіди за потреби уточнення підсумкової оцінки.

1. Психологія криз як галузь: предмет, завдання, основні поняття.
2. Поняття кризи; ознаки та динаміка кризового стану.
3. Типології психологічних криз.
4. Стадії переживання кризи; конструктивний і деструктивний вихід.
5. Вікові (нормативні) кризи розвитку дорослої особистості.
6. Життєві (ненормативні) кризи особистості.
7. Чинники, що впливають на перебіг і наслідки кризи.
8. Психічна травма і травматичний стрес: поняття та механізми.
9. Гострі реакції на стрес.
10. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): критерії та перебіг.
11. Комплексний ПТСР (кПТСР).
12. Чинники ризику й захисні чинники посттравматичних станів.
13. Сучасні моделі стресу; транзактна модель Р. Лазаруса.
14. Копінг-стратегії: типології та ефективність.
15. Ресурси подолання стресу й кризи.
16. Адаптація та дезадаптація в умовах тривалого стресу.
17. Психологія втрати і горя: моделі горювання.
18. Ускладнене (патологічне) горе.
19. Психологічні наслідки війни та вимушеного переміщення.
20. Тривала травматизація та її вплив на особистість і спільноту.
21. Психологічна стійкість (резильєнтність): поняття та підходи.
22. Резильєнтність як риса, процес і результат.
23. Чинники та механізми психологічної стійкості.
24. Багатосистемна модель резильєнтності (М. Ангар).
25. Методи оцінювання резильєнтності.
26. Життєстійкість (hardiness): структура та значення.
27. Посттравматичне зростання: сутність, сфери, чинники.
28. Особистісні та соціальні ресурси стійкості.
29. Співвідношення резильєнтності, життєстійкості та посттравматичного зростання.

30. Психологічні виміри соціальних трансформацій.
31. Колективна травма та колективна пам'ять.
32. Життя в умовах невизначеності; толерантність до невизначеності.
33. Соціальна згуртованість і суспільна стійкість.
34. Кризова інтервенція: принципи та етапи.
35. Психологічна перша допомога (PFA) та психосоціальна підтримка.
36. Доказові підходи до підтримки психічного здоров'я в умовах криз.
37. Рівні психологічного втручання (індивідуальний, груповий, громадський).
38. Етичні аспекти роботи з травмою та в умовах криз.
39. Логіка розроблення міждисциплінарних доказових моделей стійкості.
40. Проєктування дослідження психологічних феноменів в умовах криз і соціальних трансформацій.