



УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ
МАЙБУТНЬОГО

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО»

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Актуальні проблеми психологічної безпеки особистості»

КАФЕДРА Психології, педагогіки та філософії

<https://uft.in.ua/>

Телефон: +38 (073) 047-26-26

E-mail: info@uft.in.ua

Викладач – Кухар Тетяна Володимирівна

Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика та інформація					
Шифр та назва спеціальності	С4 «Психологія»					
Назва освітньо-професійної програми	«Психологія»					
Рівень вищої освіти	Другий (магістрський) рівень					
Статус навчальної дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Вибіркова					
Мова викладання	Українська					
Форма навчання	Семестр викладання	Обсяг навчальної дисципліни	Лекції (годин)	Практичні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)	Підсумковий контроль
Денна	2	120	16	16	88	Залік
Заочна	2	120	6	6	108	Залік

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Анотація дисципліни

Дисципліна «Актуальні проблеми психологічної безпеки особистості» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння сучасних наукових підходів до вивчення психологічної безпеки особистості, а також на розвиток практичних умінь і навичок щодо діагностики, аналізу та забезпечення психологічної захищеності індивіда в умовах динамічних соціальних, інформаційних та професійних змін. У межах курсу розглядаються теоретико-методологічні засади психологічної безпеки, її структура, чинники та механізми формування і порушення, а також актуальні загрози, що постають перед особистістю в сучасному світі: інформаційний тиск, професійне вигорання, стресові та кризові ситуації, цифрові ризики, соціальна нестабільність.

Особлива увага приділяється впливу освітнього, соціального, родинного та цифрового середовищ на стан психологічної безпеки, сучасним ризикам і тенденціям у цих сферах. Студенти набувають компетентностей щодо використання психологічних методик діагностики, аналізу факторів ризику, розробки програм психологічного захисту та профілактики, а також здійснення психологічного супроводу в умовах підвищеної небезпеки для психічного благополуччя.

Вивчення дисципліни забезпечує підготовку майбутніх фахівців до роботи з актуальними проблемами психологічної безпеки особистості, сприяє розвитку критичного мислення, емоційної стійкості та здатності приймати відповідальні рішення в ситуаціях психологічної невизначеності.

Мета і завдання дисципліни

Мета курсу: формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про сутність, структуру та чинники психологічної безпеки особистості, а також розвиток здатності діагностувати, аналізувати та забезпечувати психологічну безпеку в різних сферах життєдіяльності людини.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомлення з теоретико-методологічними підходами до вивчення психологічної безпеки.
2. Розкриття сучасних проблем і тенденцій у дослідженні психологічної безпеки особистості.
3. Вивчення психологічних механізмів формування та порушення психологічної безпеки.
4. Аналіз впливу соціальних, інформаційних, освітніх та професійних середовищ на рівень

	<p>психологічної безпеки.</p> <p>5. Формування навичок практичної діагностики та розробки заходів психологічного захисту особистості.</p> <p>6. Розвиток уміння запобігати загрозам психологічній безпеці в умовах стресу, інформаційного тиску та соціальної нестабільності.</p>
<p>Навички Soft skills</p>	<p>Компетентності, що формуються:</p> <p>Загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Здатність до критичного та аналітичного мислення. ● Уміння приймати відповідальні рішення в умовах психологічної невизначеності. ● Навички міжособистісного спілкування та співпраці. ● Усвідомлення власної відповідальності за психологічне благополуччя і безпеку інших. <p>Фахові (предметні) компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Знання теоретичних засад і сучасних підходів до забезпечення психологічної безпеки. ● Уміння виявляти та аналізувати фактори ризику психологічної небезпеки особистості. ● Здатність застосовувати психологічні методики для діагностики рівня психологічної безпеки. ● Навички розробки та впровадження програм психологічного захисту і профілактики. ● Здатність здійснювати психологічний супровід осіб у кризових або небезпечних для психіки ситуаціях.
<p>Методи навчання</p>	<p><i>1. Лекційні та інтерактивні методи:</i> проблемно-орієнтовані лекції з використанням презентацій, відеоматеріалів, сучасних кейсів, міні-лекції з подальшим обговоренням у форматі «питання–відповідь».</p> <p><i>2. Дискусійні методи:</i> групові дискусії та дебати на теми новітніх освітніх підходів, метод «круглого столу» для аналізу сучасних проблем і рішень у сфері освіти.</p> <p><i>3. Практично-орієнтовані методи:</i> розбір реальних та змодельованих кейсів (case-study), рольові ігри та моделювання професійних ситуацій.</p> <p><i>4. Самостійна та дослідницька робота:</i> підготовка індивідуальних есе та рефлексивних</p>

	щоденників, виконання міні-досліджень, пошук та аналіз інноваційних методик у сучасній практиці, проєктна робота (створення авторських програм чи тренінгів з психологічної допомоги). 5. <i>Колективні методи навчання</i> : робота в малих групах для пошуку спільних рішень, фасилітовані групові заняття з обміном досвідом, колективний мозковий штурм.
--	---

Матеріально-технічні ресурси	Ноутбук. Мультимедійний проектор. Доступ до глобальної мережі Internet. Хмарні технології підтримки освітнього процесу: Google Classroom / Moodle (підтримка практичних занять) Google Meet / Zoom (онлайн-лекції, практичні заняття)
-------------------------------------	--

ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНСУЛЬТАЦІЇ

Відповідно до затвердженого графіка

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Зміст модулів
Змістовний модуль 1. Теоретичні засади психологічної безпеки особистості	Тема 1.1. Визначення психологічної безпеки Психологічна безпека — це стан, коли особа відчуває впевненість у своїй безпеці в психологічному аспекті. Важливість розуміння психологічної безпеки в контексті особистісного зростання. Психологічна безпека як запобіжник психічних розладів.
	Тема 1.2. Фактори, що впливають на психологічну безпеку Соціальні фактори впливають на формування психоемоційного фону особистості. Роль родини у створенні основ психологічної безпеки. Вплив економічних умов на стрес і безпеку.
	Тема 1.3. Психологічна травма Визначення й класифікація травм: первинні та вторинні. Симптоми травми: як вона проявляється в поведінці та емоціях. Ефективні терапевтичні стратегії для лікування травм.
Змістовний модуль 2. Стрес, адаптація та соціальні ресурси	Тема 2.1. Стрес і його вплив на особистість Різні види стресу: емоційний, фізичний, гострий і хронічний. Вплив стресу на психічне здоров'я, як впливає на поведінку. Техніки управління стресом: релаксація, тайм-менеджмент.

психологічної безпеки

Змістовний модуль 3.

Сучасні підходи та технології забезпечення психологічної безпеки

Тема 2.2. Розвиток стійкості

Поняття емоційної та психологічної стійкості. Як самосвідомість і позитивне мислення впливають на стійкість. Практичні вправи для розвитку стійкості: щоденники, медитація.

Тема 2.3. Взаємовідносини та підтримка

Якість соціальних відносин визначає психологічну безпеку. Важливість емоційної підтримки друзів і родини у важкі часи. Комунікаційні навички для покращення стосунків: активне слухання, емпатія.

Тема 3.1. Технології і психологічна безпека

Вплив соціальних медіа на психоемоційний стан. Кібербулінг: як захистити себе та інших від онлайн-цькування. Використання технологій для підтримки психічного здоров'я: онлайн-ресурси та програми.

Тема 3.2. Профілактика та підтримка психічного здоров'я

Основи здорового способу життя як запобігання психічним розладам. Доступні ресурси: кризові центри, гарячі лінії, психологи. Стратегії формування позитивного мислення, роль самооглядів.

Тема 3.3. Сучасні дослідження в галузі психології

Основні тенденції в сучасних дослідженнях психологічної безпеки. Успішні моделі інтервенцій та терапій в сучасній психології. Взаємодія між психологічними дослідженнями та іншими науками.

СПИСОК ОРІЄНТОВНИХ ТЕМ ДЛЯ ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовний модуль I. Теоретичні засади психологічної безпеки особистості

Тема 1.1. Визначення психологічної безпеки

Самостійна робота до теми 1.1.

Розкрити поняття психологічної безпеки: сутність, значення, основні концепції.

Історія та розвиток досліджень психологічної безпеки.

Роль психологічної безпеки в особистісному розвитку та життєдіяльності.

Описати основні підходи до визначення психологічної безпеки.

Підготувати реферат на тему: "Роль психологічної безпеки в сучасному суспільстві".

Тема 1.2. Фактори, що впливають на психологічну безпеку

Самостійна робота до теми 1.2.

Дайте власне визначення поняття «психологічна безпека». Як соціальні фактори можуть впливати на її формування?

Проаналізуйте роль родини у створенні психологічної безпеки особистості. Наведіть конкретні приклади позитивного та негативного впливу.

Яким чином економічні умови можуть впливати на рівень стресу та психологічну безпеку людини?

Розгляньте приклади соціальних факторів, які можуть підвищувати або знижувати психологічну безпеку в різних вікових групах.

Проведіть міні-дослідження: складіть список власних джерел психологічного захисту, що забезпечують відчуття безпеки, і визначте, які фактори (соціальні, родинні, економічні) найбільше впливають на їх ефективність.

Порівняйте вплив родинного середовища та соціально-економічних умов на психологічну безпеку підлітків та дорослих.

Обґрунтуйте, як суспільні зміни (наприклад, війна, криза, міграція) можуть змінювати фактори психологічної безпеки.

Тема 1.3. Психологічна травма

Самостійна робота до теми 1.3

Дайте визначення психологічної травми та поясніть різницю між первинними та вторинними травмами.

Назвіть основні симптоми психологічної травми у поведінці, емоціях і фізичному стані людини.

Проаналізуйте, які фактори впливають на тяжкість проявів психологічної травми.

Розгляньте роль соціальної підтримки та середовища у подоланні наслідків травми.

Наведіть приклади ситуацій, що можуть спричинити первинну та вторинну травму, поясніть різницю в їх впливі на особистість.

Складіть таблицю «Типи психологічної травми та їх прояви», де зазначте: тип травми, основні симптоми, можливі наслідки та приклади.

Підготуйте короткий огляд сучасних терапевтичних стратегій лікування психологічної травми (когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, методи психоемоційного релізу).

Проаналізуйте випадок з практики (можна вигаданий або взятий з наукових джерел) і визначте, які типи травми уражають особистість, які симптоми проявляються та які терапевтичні підходи можна застосувати.

Напишіть есе на тему: «Вплив психологічної травми на життєві рішення та міжособистісні стосунки».

Проведіть міні-дослідження: визначте фактори ризику травматизації у вашому середовищі (школа, університет, робота) та запропонуйте способи мінімізації цих ризиків.

Змістовний модуль II. Стрес, стійкість та соціальна підтримка

Тема 2.1. Стрес і його вплив на особистість

Самостійна робота до теми 2.1

Дайте визначення стресу. Які відмінності між емоційним, фізичним, гострим та хронічним стресом?

Як стрес впливає на психічне здоров'я та поведінку людини?

Які методи управління стресом є найбільш ефективними та чому?

Складіть таблицю «Види стресу, прояви та методи управління».

Опишіть конкретну стресову ситуацію з вашого життя або навчання та запропонуйте три методи її подолання.

Проведіть практичне вправлення з релаксації або тайм-менеджменту протягом тижня та опишіть результати.

Тема 2.2. Розвиток стійкості

Самостійна робота до теми 2.2

Що таке психологічна та емоційна стійкість?

Як самосвідомість і позитивне мислення впливають на розвиток стійкості?

Ведіть щоденник емоцій протягом тижня та проаналізуйте свої реакції на стресові ситуації.

Складіть план вправ для розвитку стійкості (медитації, техніки усвідомленості, позитивні афірмації).

Проведіть вправу «аналіз сильних і слабких сторін» для підвищення самосвідомості та психологічної стійкості.

Тема 2.3. Взаємовідносини та підтримка

Самостійна робота до теми 2.3

Як соціальні відносини впливають на психологічну безпеку?

Яку роль відіграє емоційна підтримка друзів та родини у подоланні стресу?

Які комунікаційні навички допомагають покращити стосунки та підтримку?

Проведіть самоаналіз соціальних взаємодій: визначте людей і ресурси, що підтримують вашу психологічну безпеку.
Практикуйте активне слухання та емпатію під час бесіди з другом чи членом родини і опишіть результати.
Складіть рекомендації для покращення соціальної підтримки у студентському середовищі.

Змістовний модуль III. Сучасні технології, профілактика та дослідження психологічної безпеки

Тема 3.1. Технології і психологічна безпека

Самостійна робота до теми 3.1

Як соціальні мережі впливають на психоемоційний стан?

Що таке кібербулінг і як можна захистити себе та інших від онлайн-цькування?

Які цифрові ресурси та програми можуть підтримати психічне здоров'я?

Проаналізуйте власне використання соціальних мереж та визначте позитивні і негативні ефекти для психологічної безпеки.

Складіть інструкцію або пам'ятку для захисту від кібербулінгу.

Підберіть 3–5 онлайн-ресурсів для підтримки психічного здоров'я і опишіть їх переваги.

Тема 3.2. Профілактика та підтримка психічного здоров'я

Самостійна робота до теми 3.2.

Які принципи здорового способу життя допомагають запобігти психічним розладам?

Які ресурси (гарячі лінії, кризові центри, психологи) доступні для підтримки психічного здоров'я?

Як формування позитивного мислення та самоогляди впливають на психологічну стійкість?

Складіть план щоденного самоогляду для підтримки психічного здоров'я.

Зробіть дослідження доступних ресурсів психологічної допомоги у вашому місті або онлайн.

Розробіть практичні рекомендації для підтримки психологічного здоров'я студентів.

Тема 3.3. Сучасні дослідження в галузі психології

Самостійна робота до теми 3.3.

Які сучасні тенденції досліджень психологічної безпеки існують у світі та в Україні?

Що таке інтервенції та терапевтичні моделі у психології та які з них вважаються ефективними?

Як взаємодіють психологічні дослідження з іншими науками?

Підготуйте короткий огляд сучасного наукового дослідження у сфері психологічної безпеки (2018–2024 рр.).

Складіть порівняльну таблицю ефективних моделей терапії та інтервенцій для різних груп населення.

Напишіть есе: «Вплив сучасних психологічних досліджень на практику психічного здоров'я».

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література:

1. Алещенко В. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2022. № 1(49). С. 13–21. DOI: 10.17721/1728-2217.2022.49.13-21.
2. Василенко Т. О. Кризова психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 304 с.
3. Гуменюк О. І. Психологічні механізми регуляції поведінки в умовах стресу. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2014.
4. Жизномірська О. Психологічна безпека особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми в системі освіти*. 2023. № 1(3). С. 287–297. DOI: 10.18372/2786-5487.1.17708.
5. Заграй Л. Д., Пілецька Л. С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху особистості. *Психологічний вісник ЛьвДУВС*. 2024. № 1. С. 25–33. DOI: 10.32782/2311-8458/2024-1-3.
6. Католик Г. Психологічна безпека персоналу як фактор ефективного управління в організаціях. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 68. Ст. 12. DOI: 10.32782/2524-0072/2024-68-12.
7. Лихачов С. В. Інформаційно-психологічна безпека як складова національної безпеки України. *Психологічний вісник ЛьвДУВС*. 2022. № 1. С. 112–120.
8. Лушин П. В. Психологія стресу. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2014. 212 с.
9. Маслоу А. Мотивація і особистість. пер. з англ. Київ: PSYLIB, 2019. 320 с.
10. Міхеєнко О. М., Лазоренко Б. П. Психологія екстремальних ситуацій і безпеки життєдіяльності. Київ: КНЕУ, 2013. 240 с.
11. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 288 с.
12. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ: Либідь, 2012. 256 с.
13. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА (колективні праці інституцій)
Психологічна безпека особистості: міжнародна колективна монографія. за ред. І. В. Волженцевої. Переяслав-Харків-Брест:

Університет, 2021. 890 с.

14. Психологічне здоров'я особистості: зб. наук. праць. за ред. Г. П. Леонтєвої. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, різні роки.
15. Цимбалюк В. В. Інформаційна безпека особистості. Київ: Академвидав, 2015. 230 с.

Допоміжна література:

16. Білякович О. В. Медіаграмотність та інформаційна безпека сучасної особистості. Київ: Навчальна книга, 2020.
17. Браун Б. Сміливість бути вразливим. пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2019. 352 с.
18. Бурлін М. М. Психологія травматичного досвіду. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2018.
19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. пер. з англ. Харків: КСД, 2020. 176 с.
20. Зубко І. М. Теоретико-методологічні аспекти психологічної безпеки як необхідної складової в роботі ІТ-спеціалістів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 56–63. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-9.
21. Канеман Д. Мислення швидко й повільне. пер. з англ. Харків: Наш Формат, 2017. 480 с.
22. Карамушка Л. М. Психологія управління та професійної діяльності: проблеми стресостійкості. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2018.
23. Карамушка Л. М., Філь О. О. Психологічна безпека освітнього середовища. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017.
24. Мовмига Н. Є., Решетняк К. Д. Психологічна безпека людини в умовах війни : аналітичний огляд. Харків : НТУ «ХП», 2023. 28 с.
25. Нефф К. Самоспівчуття: сила доброти до себе. пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2021. 320 с.
26. Пилипенко Н. Г. Психологічна безпека фахівців, які залучаються до організації та надання психологічної допомоги в умовах війни. *Клінічна та профілактична медицина*. 2023. Т. 3(25). С. 90–98. DOI: 10.31612/2616-4868.3(25).2023.09.
27. Рублик Ю. О., Маніна Л. І., Єльніков А. С. Інформаційно-психологічна безпека особистості // Інноваційні аспекти систем безпеки праці, захисту інтелектуальної власності: матер. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 24–25 берез. 2022 р.). Полтава: ПДАУ, 2022. С. 36–38.
28. Розов В. Система особистісної безпеки правоохоронців як захист від деструктивних впливів під час війни. *Соціальна та практична психологія*. 2023. № 1. С. 66–76. DOI: 10.32782/psy-2023-1-8.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
80 – 89	B	добре
65 – 79	C	
55 – 64	D	задовільно
50 – 54	E	
35 – 49	FX	
1 – 34	F	незадовільно з можливістю повторного складання
		незадовільно з можливістю повторного вивчення дисципліни

Денна форма

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	Кількість	Бал (за одиницю)	Всього балів	Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.	
Робота на практичних заняттях	8	3	24	Залік	1-50
Презентація результатів виконаних індивідуальних завдань	2	7	14		
Виконання проміжних модульних контролів	2	6	12		
Всього			50		50
			100		

Заочна форма

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	Кількість	Бал (за одиницю)	Всього балів	Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.	
Робота на практичних заняттях	3	3	10	Залік	1-50
Презентація результатів виконаних індивідуальних завдань	4	7	28		
Виконання проміжних модульних контролів	2	6	12		
Всього			50		50
			100		