

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

О.О. Власенко

ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ

*Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять,
практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія*

Київ – 2025 рік

РОЗРОБНИК: доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Олена ВЛАСЕНКО

Рецензент: доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Ольга ДРОБОТ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 1 від 25.08.2025

Протокол № 8 від 27.08.2025р.

Голова НМР ННГІ

Сергій ГУБАРЄВ

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Опис навчальної дисципліни	5
2. Структура навчальної дисципліни	7
3. Зміст навчальної дисципліни	8
4. Індивідуальні завдання.	15
5. Рекомендації щодо складання термінологічного словника, написання есе, рефератів, доповідей, тез	16
6. Критерії та система оцінювання результатів навчання	17
7. Рекомендовані джерела інформації	22
Додатки	24

ВСТУП

Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять та самостійної роботи розроблені з метою допомоги у самостійній роботі здобувача з вивчення дисципліни «Психологія травми».

При опрацюванні матеріалу для формування відповідних компетентностей з напрямку психологічного консультування здобувач повинен:

- чітко розуміти мету та суть отриманого завдання;
- розібрати та проаналізувати конспект лекцій та рекомендовану літературу;
- визначити та надати аргументовані відповіді на поставлені питання;
- виконати поставлені завдання;
- виокремити перелік питань, що потребують додаткового опрацювання чи пояснення викладача.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення даної дисципліни передбачає набуття теоретичних знань та формування практичних навичок надання психологічної допомоги людям які перебувають в травмуючій ситуації, а також надання психологічної допомоги клієнтам, які мають наслідки, пов'язані з травматичним інцидентом. Цей курс надає формування обізнаності про концептуальні засади, методологічні принципи, закономірності виникнення, перебігу та подолання наслідків психічної травми, а також ресурси стійкості (резильєнтності) особистості.

Велика увага приділяється особистості практикуючого психолога як суб'єкта надання психологічної допомоги при травмуванні й організатора профілактичної психологічної роботи.

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формуванні в майбутніх фахівців системи теоретичних знань про психологічну травму, її механізми та наслідки, а також оволодіння практичними навичками надання допомоги особам, які пережили травматичні події.

Цей курс спрямований на формування комплексної обізнаності про природу психічного травмування та методи мінімізації його наслідків.

Вивчення курсу сприятиме отриманню практичних навичок психологічного консультування в професійній діяльності з клієнтами, що отримали травму.

Завданнями вивчення дисципліни є:

- Вивчення особливостей основних психотравмуючих ситуацій (військові дії, насильство, природні катастрофи тощо).
- Аналіз психологічних особливостей гострого стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
- Ознайомлення з віковими особливостями прояву травми у дітей, підлітків та дорослих.
- Вивчення методів діагностики травматизації та оцінки психічного стану.
- Опанування сучасних методів психологічної корекції та реабілітації.
- Формування стресостійкості психолога в психотравмуючій ситуації.

Очікувані програмні результати навчання за дисципліною (за освітньою програмою):

ПР 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР 6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПР 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у

процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації раннього втручання).

ПР 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПР 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР 19. Ефективно використовувати ресурсні та інтегративні стратегії для посилення особистісного резилієнсу в умовах процесу реінтеграції.

Загальні та спеціальні компетентності, що формуються в процесі вивчення дисципліни:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК 6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК 8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).).

СК 12. Здатність до роботи з ідентичністю та посиленням адаптаційних ресурсів для продуктивної реінтеграції особистості.

Інтегральна компетентність, що формується в процесі вивчення дисципліни - здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						Заочна форма				
	ус ьог о	у тому числі					у тому числі				
		Л	П	С	Л	С	Л	П	С	Л	СР
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13
Модуль 1. Поняття психологічної травми та посттравматичного стресового розладу											
Тема 1. Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.	22	2	2	2		16	0,5	0,5	0,5		20,5
Тема 2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).	26	4	4	2		16	1	1	1		23
Модуль 2. Можливості та методи психологічної корекції при травматичних розладах											
Тема 3. Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях	22	2	2	2		16	1	1	1		19
Тема 4. Методи психокорекційної роботи з потерпілими від травмуючих ситуацій.	28	4	4	4		16	1	1	1		25
Тема 5. Етапи психотравматерапії.	22	2	2	2		16	0,5	0,5	0,5		20,5
РАЗОМ годин	120	14	14	12	-	80	4	4	4	-	108
кредитів	4										
Підсумковий (семестровий) контроль	екзамен										

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль І. Поняття психологічної травми та посттравматичного стресового розладу

Тема 1. Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.

Лекція на тему: Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.

Поняття травмуючої ситуації. Її ознаки та різновиди. Історія вивчення психологічних реакцій на травмуючу ситуацію. Сприйняття травмуючої ситуації людиною. Види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію. Динаміка психологічних реакцій при катастрофах. Травматичні стресові реакції. Розмежування понять «криза», «стрес», «фрустрація», «переживання», «горе», «травматичний стрес», «гостра реакція на стрес», «психічна травма», «посттравматичний стресовий розлад». Діяльність психолога в умовах травмуючих ситуацій.

Семінарське заняття на тему: Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.

Питання для обговорення:

- Підходи та розуміння травми
- Класифікація психологічних травм
- Ознаки і наслідки психологічної травми
- Історія вивчення психологічних реакцій на травмуючу ситуацію.
- Поняття травмуючої ситуації
- Типи психотравмуючих ситуацій
- Критичні життєві ситуації (кризові ситуації, конфліктні ситуації, ситуації фрустрації)
- Вплив екстремальних ситуацій на психіку
- Хронічні психотравмуючі ситуації
- Деприваційна ситуація.
- Різновиди психологічного стресу
- Стрес як неспецифічна реакція організму
- Форми прояву стресу
- Визначення рівня стресу
- Причини виникнення психологічного стресу
- Розвиток стресу, фактори
- Професійний стрес. Емоційне вигорання. Хронічна втома
- Травматичний стрес
- Особистісні чинники, що впливають на реакцію людини на психотравмуючі події.

- Копінг-стратегії
- Соціальне оточення як фактор послаблення стресу.

Практичне заняття на тему: Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.

Опрацювання напрямів:

- індивідуальні особливості психологічних реакцій людини на переживання та подолання травматичного досвіду;
- основні підходи та розуміння травми;
- ознаки і наслідки психологічної травми;
- різні підходи до поняття травмуючої ситуації;
- основні типи психотравмуючих ситуацій.

Практичне завдання: представлення травматичної події власного життя у вигляді малюнку, ліплення із пластиліну та тілесної скульптури тощо.
Обговорення результатів в навчальній аудиторії у форматі групової терапії.

Самостійна робота за напрямом: Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.

Аналіз першоджерел та створення термінологічного словника для розмежування понять: психологічна травма, травмогенна ситуація, базисні ілюзії (переконання), інтрузії (флешбеки), тригер, гіпервігильність (гіперпильність), емоційне заціпеніння, резильєнтність (життєстійкість), вікно толерантності, травма-інформований підхід, вторинна травматизація (втомленість від співчуття), ретравматизація, стабілізація

На прикладі літературного героя або реальної ситуації (з дотриманням етики) опишіть динаміку переживання травми (етапи: шок, стабілізація, відновлення, інтеграція). Проаналізуйте характеристику понять: «криза», «стрес», «фрустрація», «переживання», «горе», «травматичний стрес», «гостра реакція на стрес», «психічна травма».

Література: 7, 8, 10, 12, 14, 19, 20

Тема 2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Лекція на тему: Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Травматичний стрес, гостра реакція на стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): співвідношення понять. Гостра реакція на стрес та критерії діагностики. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теоретичні моделі ПТСР; фактори та умови формування; психологічна травма та ПТСР; ПТСР та дисоціація; особливості протікання ПТСР у дітей. Дисоціації. Методи психодіагностики розладів, пов'язаних із травматичним стресом: структуроване клінічне діагностичне інтерв'ю - СКІД (SCID - Structured Clinical Interview for DSM); клінічна діагностична шкала (CAPS - Clinical-administered PTSD Scale); шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події (Impact of Event Scale-Revised,

IOES-R); Миссисипская шкала для оцінки посттравматичних реакцій; опитувальник Бека для оцінки депресії; опитувальник для оцінки вираженості психопатологічної симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатіса); шкала ПТСР з ММРІ; шкала оцінки тяжкості бойового досвіду Т. Кі-на; методи діагностики ПТСР у дітей: напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей; батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей.

Семінарське заняття на тему: Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Питання для обговорення:

- Травматичний стрес.
- Загальні умови розвитку травматичного стресу.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- Основні симптоми ПТСР
- Причини посттравматичного стресового розладу
- Посттравматичні патології
- Види станів за часовим перебігом
- ПТСР та діти
- Клінічна картина ПТСР
- Основні клінічні ознаки в осіб із ПТСР.
- Дисоціація, її основні ознаки
- Методи психодіагностики розладів, пов'язаних із травматичним стресом та ПТСР.
- Методи діагностики ПТСР у дітей.

Практичні заняття на тему: Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

1. Перегляд матеріалів та аналіз:
 - Поширеність і причини посттравматичного стресового розладу
- Клінічна картина ПТСР
 - Характеристика завершення етапу гострої реакції на стрес
 - Основні клінічні ознаки в осіб із ПТСР.
 - Дисоціація, її основні ознаки
 - Дисоціативні конверсійні розлади
2. Аналіз та розпізнавати симптоми ПТСР та відрізнення його від інших станів.
 - Проведення клінічного інтерв'ю: Рольова гра «Психолог — Клієнт» з використанням опитувальника PCL-5 (PTSD CheckList) NCPTSD.
 - Аналіз кейсів: Розгляд історій хвороб для розрізнення Гострої реакції на стрес (до 1 місяця) та ПТСР (понад 1 місяць).
 - Дослідження «тріади» симптомів:
 - Повторне переживання (флешбеки, нічні жахи).

- Уникання (місць, думок, людей).
- Гіперзбудження (дратівливість, порушення сну)

Самостійна робота за напрямом: **Посттравматичний стресовий розлад.**

Опрацювання напрямів:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):

- теоретичні моделі ПТСР;
- фактори та умови формування;
- психологічна травма та ПТСР;
- ПТСР та дисоціація;
- особливості протікання ПТСР у дітей.

1. Провести опис методики та особливості використання: процедура підготовки та проведення дослідження (підготовка необхідних матеріалів, інструкція); процедура обробки результатів дослідження; інтерпретація результатів дослідження.

2. Визначити діагностичні можливості та обмеження.

3. Оформити таблицю відмінностей між гострою реакцією на стрес (ГРС) та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

4. Дослідити особливості комплексного ПТСР як наслідку тривалого насильства (наприклад, у полоні чи за домашнього насильства).

Література: 1, 4, 7, 9, 11, 13, 19, 22

Модуль 2. Можливості та методи психологічної корекції при травматичних розладах

Тема 3. Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.

Лекція на тему: Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.

Вікові особливості прояву травми у дітей, підлітків та дорослих.

Травматичні наслідки воєнного вторгнення росії в Україну: психологічні особливості учасників бойових дій (підготовка до бою, поранення, втрата побратимів тощо); психологічні особливості жертв насилля російськими окупантами; психологічні особливості ВПО; психологічні особливості біженців. Стрес радіаційної загрози, його психологічні причини і наслідки. Поняття неперервної прихованої атомної паніки. Психологічні аспекти тероризму. Психологічні наслідки втягнення у деструктивний культ (секту). Психологічні наслідки та травматичний досвід ліквідаторів аварії на ЧАЕС. Різновиди та психологічні наслідки насильства. Психологічні особливості осіб, які пережили втрату.

Вторинна травматизація. Шляхи її усунення.

Семінарське заняття на тему: Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.

Питання для обговорення:

- Індивідуальна травма
- Групова травма
- Масова травма
- Найближчі наслідки травматичних подій
- Віддалені наслідки травми
- Бойові стресори
- Психопатологічні стани у військовослужбовців
- Насильство інтимного партнера
- Несприятливі дитячі переживання
- Біженці
- Ретравматизація

Практичне заняття на тему: Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.

Опрацювання напрямів:

1. Підготувати аналіз однієї з травматичних подій (на вибір) у форматі мультимедійної презентації та представити в навчальній аудиторії.

2. Підготувати есе на одну із запропонованих тем:

- Травматична подія в моєму житті і вихід з неї.
- Мої життєві обмеження.
- Будинок моєї мрії.
- Нестандартні вчинки в моєму житті.
- Нетривіальні способи психологічної підтримки в моєму житті.
- Мої життєві перспективи.
- 10 запитань самому собі.

Провести обговорення виконаних завдань у навчальній аудиторії у форматі групової терапії.

Самостійна робота за напрямом: Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.

1. Провести аналіз соціокультурних відмінностей. Визначити як культура чи етнічна приналежність впливають на готовність звертатися за допомогою.

2. Зробити порівняння індивідуальної та масової травми. Визначити чому відновлення громади після катастрофи відрізняється від реабілітації жертви поодинокого нападу.

3. Розробити етичний кейс-аналіз. Провести оцінку ризиків ретравматизації при роботі з вразливими групами (біженці, жертви тортур).

Література: 1, 2, 5, 6, 7, 14, 15, 16

Тема 4. Методи психокорекційної роботи з потерпілими від травмуючих ситуацій.

Лекція на тему: Методи психокорекційної роботи з потерпілими від травмуючих ситуацій.

Загальні особливості психокорекційної роботи з психологічною травмою. Можливості та обмеження. Особливості індивідуальної психокорекції в роботі з психологічною травмою. Особливості групової психокорекції в роботі з психологічною травмою. Психокорекційні підходи у роботі з травмою. Когнітивно-біхевіоральний підхід до психологічної травми. Психодинамічний підхід в роботі з психологічною травмою. Тілесно-орієнтовані вправи та арт-техніки в роботі з психологічною травмою. Системна сімейна психокорекція в роботі з травматичними переживаннями. Кататимно-імагінативна психокорекція в роботі з психологічною травмою. Нейролінгвістичне програмування в роботі з психологічною травмою. Робота з травматичними екзистенціальними переживаннями.

Семінарське заняття на тему: Методи психокорекційної роботи з потерпілими від травмуючих ситуацій.

Питання для обговорення:

- Особливості психокорекційної роботи з психологічною травмою.
- Особливості індивідуальної психокорекції.
- Особливості групової психокорекції.
- Психокорекційні підходи у роботі з травмою.
- Когнітивно-біхевіоральний підхід до психологічної травми.
- Психодинамічний підхід в роботі з психологічною травмою.
- Тілесно-орієнтовані вправи та арт-техніки в роботі з психологічною травмою.
- Системна сімейна психокорекція в роботі з травматичними переживаннями.
- Кататимно-імагінативна психокорекція в роботі з психологічною травмою.
- Нейролінгвістичне програмування в роботі з психологічною травмою.
- Робота з травматичними екзистенціальними переживаннями.
- Техніки «першої допомоги» при гострих проявах ПТСР.

Практичні заняття на тему: Методи психокорекційної роботи з потерпілими від травмуючих ситуацій.

1.Опрацювання практичних завдань з напрямів:

- Тілесно-орієнтовані вправи в роботі з психологічною травмою.
- Арт-техніки в роботі з психологічною травмою.

2. Відпрацювання методик: «5-4-3-2-1», «Квадратне дихання» та «Безпечне місце».

Самостійна робота за напрямом: **Мовлення як інструмент консультативної роботи.**

- Ознайомитись із технікою когнітивно-поведінкової терапії (Еліс, Бек) щодо роботи із ірраціональними твердженнями. Заповнити щоденник із записами ірраціональних тверджень за схемою КПТ (впродовж тижня). Здійснити аналіз ірраціональних тверджень по їх конструктивній трансформації.
- Проаналізувати техніки «першої допомоги» при гострих проявах ПТСР.
- Скласти індивідуальну карту подразників для клієнта (для себе) та розробка плану дій при їх виникненні.
- Проаналізувати механізми ПТСР (чому тіло і мозок так реагують), використовуючи модель «The Body Keeps the Score» Б. ван дер Колка.

Література: 3, 5, 8, 12, 15, 17, 18, 21, 22

Тема 5. Етапи психотравматерапії.

Лекція на тему: Етапи психотравматерапії.

Етапи психотравматерапії. Травмаспецифічна стабілізація. Техніки стабілізації. Техніки роботи з флешбеками. Експозиція, конфронтація і синтез травми. Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.

Семінарське заняття на тему: Етапи психотравматерапії.

Питання для обговорення:

- Поняття психотравматерапії.
- Основні види ефективної травмотерапії.
- Етапи відновлення після травматичного досвіду
- Робота з психічною травмою за концепцією Дж.Герман
- Відновлення після травми
- Роль підтримуючого оточення у процесі відновлення
- Самодопомога
- Флешбеки
- Техніки заземлення
- Методи стабілізації
- Профілактика повторної травматизації
- Дебрифінг

- Особливості роботи з дитячою травмою

Практичне заняття на тему: Етапи психотравматерапії.

Опрацювання напрямів:

- Етапи психотравматерапії.
- Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.

Знайомство та робота із метафоричними картами (МАК) колоди COPE (ресурс) у роботі з травмою у форматі групової терапії.

Самостійна робота за напрямом: Етапи психотравматерапії.

1. Проаналізувати основні види ефективної травмотерапії.
2. Зробити аналіз роботи з психічною травмою за концепцією Дж.Герман на прикладі.
3. Проаналізувати роботу Л. Бурбо «П'ять травм, які заважають бути самим собою». Напроти кожної травми виписати ситуації, які (на вашу думку) посприяли виникненню травми. Проаналізувати травму на схему: деструктив/ресурс. Результати роботи представити у вигляді есе.

Література: 5, 7, 8, 11, 14, 15, 17, 19, 21.

4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання з дисципліни: реферати, доповіді, есе та інші види індивідуальних завдань, запропонованих викладачем, надаються здобувачу у разі необхідності та не є обов'язковим елементом.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вибору завдання. ІЗ охоплює усі основні теми дисципліни.

При виконанні та оформленні ІЗ студент може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

№ з/п	Орієнтовний зміст завдання	Форма звітності
1.	Аналіз першоджерел визначних представників сучасних психологів.	Письмовий звіт
2.	Написання доповідей та виступи студентів на конференціях.	Письмовий звіт

5. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СКЛАДАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЧНОГО СЛОВНИКА, НАПИСАННЯ ЕСЕ, ТЕЗ, РЕФЕРАТИВ, ДОПОВІДЕЙ

Рекомендації щодо складання термінологічного словника.

Складання термінологічного словника є видом самостійної роботи студента, що включає збір та систематизацію визначень термінів психологічної науки, які описують психологію як науку, вид діяльності, професію

У словнику зазначаються визначення термінології психології з обов'язковим посиланням на відповідні науково-теоретичні (можливо, нормативно-правові) джерела. Мають бути розкритий зміст понять, що позначаються відповідними термінами.

Рекомендується звернути увагу на проблему узгодженості термінології, що міститься в різних джерелах.

Обов'язковими є посилання на джерела, що містять вказані у термінологічному словникові визначення.

Рекомендується зробити узагальнюючий результат аналізу термінології, насамперед стосовно того, як змінювались підходи до визначення тих чи інших психологічних понять.

Рекомендації щодо написання есе, рефератів, доповідей.

Есе, реферат, доповідь передбачає наявність логічної структури (вступ, основна частина, висновок).

Текст повинен бути аргументованим, лаконічним, оригінальним та висвітлювати суб'єктивну позицію автора.

Важливими є також: чіткий зв'язок абзаців, використання мови, що створює ілюзію живої комунікації, та уникнення плагіату, сленгу та ненормативної лексики.

Основні вимоги до тексту:

- Структура: має містити вступ (постановка тези/проблеми), основну частину (аргументація та аналіз) та висновок (узагальнення та підсумки).
- Аргументованість: викладена позиція має бути підкріплена переконливими доводами, прикладами з життя, історичними подіями, цитатами чи аналізом.
- Суб'єктивність: виражає унікальну думку автора, його особистий світогляд та ставлення до теми, що відрізняє його від інформаційних текстів.
- Лаконічність: важливо висловлювати думки стисло, ясно та уникати зайвої інформації, зосереджуючись на головній ідеї.
- Оригінальність: не допускається плагіат або використання чужих робіт; есе має засвідчувати самостійне мислення автора.
- Логічність: думки мають розкриватися послідовно, без різких стрибків, з чіткою внутрішньою логікою.

Вимоги до оформлення:

- Шрифт: Times New Roman, розмір 14.

- Міжрядковий інтервал: 1,5.
- Вирівнювання тексту: по ширині.
- Поля: ліворуч – 2 см, праворуч – 1,5 см, зверху та знизу – 2 см.
- Абзацний відступ: 1,25 см.
- Мова: українська

Рекомендації щодо написання тез.

Тези (від thesis - положення, твердження) - це коротко, точно, послідовно сформульовані ідеї, думки, положення наукової доповіді, повідомлення, статті або іншої наукової праці.

Тези доповіді - це опубліковані на початку наукової конференції (з'їзду, симпозіуму) матеріали попереднього характеру, що містять виклад основних аспектів наукової доповіді.

Обсяг тез може бути в межах 2-3 сторінки машинописного тексту через 1,5 інтервали.

Алгоритм тези можна подати так: теза - обґрунтування - доказ - аргумент – результат - перспектива.

Тези доповіді, будь-якої наукової публікації оформляють згідно до вимог:

- у правому верхньому куті розміщують прізвище автора та його ініціали та доповнюють відомостями про нього;

- назва тез доповіді коротко відображає головну ідею, думку, положення (2 - 5 слів);

- послідовність викладу змісту може бути наступна: актуальність, проблеми; стан розробки проблеми в науці і практиці; основна ідея, положення, висновки дослідження; основні результати та їх практичне значення. В тезах зазвичай не використовують цитати, цифровий матеріал.

Формулювання кожної тези починається з нового рядка, кожна теза має самостійну думку, висловлену в одному або кількох реченнях.

6. КРИТЕРІЇ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на семінарських та практичних заняттях у формі представлення та обговорення доповідей, вирішення кейсів, а також виконання письмових завдань. Поточний контроль проводиться в усній і письмовій формі. Поточний контроль також здійснюється через моніторинг виконання студентами завдань аудиторної і самостійної роботи. Результати такого моніторингу відображаються у Google Classroom, що дозволяє систематично відстежувати рівень активності студентів в освоєнні дисципліни.

Підсумковий контроль передбачає складання екзамену студентами, які накопичили мінімальну кількість балів. Питання для підготовки наведено у Додатку. Здобувач допускається до складання екзамену з дисципліни коли повністю виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та

програмою навчальної дисципліни. У разі, коли протягом навчального семестру до початку підсумкового (семестрового) контролю, визначеного навчальним планом, здобувач набрав менше балів, ніж зазначено у програмі навчальної дисципліни (менше 36 балів), відбувається недопуск здобувача до складання підсумкового (семестрового) контролю.

Підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами оцінювання контрольних заходів, визначених програмою/силабусом (максимально 60 балів) та балів, одержаних за результатами складання екзамену (максимально 40 балів).

У разі незгоди з результатами оцінювання контрольних заходів та екзамену, здобувач має право оскаржити результат у порядку визначеному Положенням про апеляцію результатів підсумкового контролю ТНУ імені В.І.Вернадського.

Здобувач, який не з'явився без поважної причини на захід семестрового контролю (або був усунений від його складання через порушення академічної доброчесності, етики взаємовідносин), вважається таким, що використав відповідну спробу скласти його і має академічну заборгованість. У відомість обліку успішності зазначається оцінка «незадовільно» і відповідна їй кількість балів.

За наявності поважної причини, що підтверджена документами, здобувач має можливість скласти екзамен за індивідуальним графіком у визначений термін. До початку екзамену здобувач має попередити представника навчально-наукового інституту про свою можливу відсутність.

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Завдання екзаменаційного білета оцінюється від 0 до 40 балів.

Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	відмінно	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь), в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89	добре	Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь), в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79	добре	Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	66-74	задовільно	Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності

E	60-65	задовільно	Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59	незадовільно	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29	незадовільно	Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу 3 повторним

Методи контролю та оцінювання

усне опитування

перевірка письмових робіт

захист доповідей до семінару, презентацій, есе

метод програмованого контролю: тестовий контроль

Критерії оцінювання захисту доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті:

2 бали – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання.

1 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, може не вистачати аргументації в поясненнях. Допускаються несуттєві неточності.

0 бали – не в повному обсязі володіє матеріалом. Має суттєві помилки у відповіді.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 5

Критерії оцінювання роботи на практичних заняттях:

3 бали – здобувач демонструє глибокі та всебічні знання теми, вільно оперує термінологією; безпомилково демонструє техніки психологічної допомоги, розбір складного кейсу, пропонує адекватний план реабілітації; бере активну участь у дискусіях, аргументовано відстоює свою думку, дотримується етичних стандартів.

2 бали - здобувач добре володіє навчальним матеріалом, але допускає незначні неточності у формулюваннях; загалом правильно виконує практичні вправи, але потребує підказок викладача при застосуванні складних методик; самостійно аналізує типові ситуації, проте виникають труднощі при розборі нестандартних кейсів; працює на заняттях, ставить доречні запитання, але не завжди проявляє ініціативу в дискусії.

1 бал - здобувач демонструє знання, що мають фрагментарний характер; орієнтується в основних поняттях, але не може пояснити зв'язки між ними; виконує лише найпростіші завдання за зразком, допускає суттєві помилки в техніках психологічної підтримки; опис кейсів поверхневий; низька активність

в дискусії, відповідає переважно на прямі запитання викладача, пасивно поводить під час групової роботи.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 3,3

Критерії оцінювання доповнення / участі в дискусіях:

2 бали – доповнення змістовне, ґрунтовне, конструктивно доповнює обговорення теми;

1 бал – доповнення містить інформацію, що суттєво не розширює дискусію.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 5

Критерії оцінювання презентації, доповідей, есе, рефератів

Презентація, доповідь, есе, реферат – це наочне представлення результатів самостійної роботи здобувача з опрацювання обраної теми, питання, завдання тощо. Мета презентації – набуття здобувачем навичок з аналізу інформації та наочного представлення результатів дослідження. Критерії оцінювання наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Критерії оцінювання презентації, доповіді, есе, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
<i>2 бали</i>	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження та містять важливі твердження за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Матеріал має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Дослідження надає інформацію в логічній послідовності і завершується викладенням важливих моментів дослідження
<i>1 бал</i>	Матеріал містить важливі твердження за темою дослідження, але містить не відповідну темі інформацію	Деякі висновки є недостатньо обґрунтованими	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією	Дослідження має певну непослідовність викладу теми дослідження
<i>0 бал</i>	Матеріал має опосередковане відношення до теми дослідження	Висновки є нелогічними або недостатньо обґрунтованими	У ключових положеннях відчувається нестача інформації, що необхідна для поточнення висновків	Дослідження має непослідовність у викладі теми

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 5

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів **підсумкового (семестрового) контролю**, є такі:

- виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів

Розподіл балів за видами діяльності (денна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Підготовка доповідей, есе, рефератів,	2	6	12	Екзамен
Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті, участь у дискусіях, опитування	2	6	12	
Тестування	15	1	15	
Робота на практичних заняттях	3	7	21	
Екзамен	40	1	40	
Разом			100	
Розрахунок балу: $12+12+15+21+40 = 100$				

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Підготовка доповідей, есе, рефератів	10	1	10	Екзамен
Захист доповідей, есе, рефератів, участь у дискусіях, опитування	10	1	10	
Тестування	20	1	20	
Робота на практичних заняттях	10	2	20	
Екзамен	40	1	40	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік: $10+10+20+20+40 = 100$				

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с. Режим доступу: <http://surl.li/auxko>
2. Блінов О. А. *Психологія бойової психічної травми : монографія* / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с
3. Власенко О.О. Психологічний вплив суспільства на адаптацію особистості при втраті. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 36 (75) № 1. 2025. С. 73-78.
4. Власенко О.О., Макаров О.М. Стрес-асоційовані розлади у військовослужбовців з пораненнями: психосоматичні прояви. *Науковий журнал «Габітус»*, 2025, 72, Т.1. С.56-60.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
6. Горностай П. Психологія колективних травм: монографія ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. – 336 с.
7. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання [Електронний ресурс] // Збір. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2015. № 1. С. 378-390. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnparv_ppn_2015_1_31 (Серія: Педагогічні та психологічні науки).
8. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 107 с.
9. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х. : ХМАПО, 2014. – 223 с.
10. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. – Вид. 2-е, перероблене та доповнене. – Х. : ХМАПО, 2014. – 223 с. Режим доступу: <http://surl.li/kidry>
11. Навчальні матеріали. Режим доступу: <https://health.ucu.edu.ua/news/samodopomoga-pry-oznakah-posttravmatychnogo-stresovogo-rozladu/>
12. Навчальні матеріали. Режим доступу: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>

13. Навчальні матеріали. Режим доступу: <https://www.darnitsa.ua/ptsr/terapiya-oduzhannya-ta-aktivnosti-pri-ptsr-krashchi-metodiki>
14. Оверченко А. І. Психологія травмуючих ситуацій [Текст]: навч. посібн.; Нац. акад. внутр. справ К.: НАВС, 2013, 179 с.
15. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VIII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 27 березня 2025 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. Умань. 168 с.
16. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях : практикум / упорядники Т.Р. Браніцька, Л.О. Матохнюк, О.М. Шпортун. Вінниця, 2022. 131 с
17. Розов В.І. Адаптивні антистресові технології: навч. посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
18. Титаренко, Т. М. (2023). Воєнна повсякденність: як розширити вікно можливостей для самовідновлення: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 5(2), 1-5. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5224>
19. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
20. Цицей Р. М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації [Електронний ресурс] // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 13. С. 258-265. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_13_32
21. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях [Електронний ресурс]: навч. посібник [для студ. ф-ту соц. педагогіки та психології освітньо-кваліф. рівнів, "Спеціаліст", "Магістр" проф. спрям. "Психологія"]. 2012 р. – Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2012/04/0024967.doc>
22. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)? Електронний навчальний посібник. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1mmU6Ne8JyLX5vUF11V2d1CZT93jfDKa/view>

Перелік питань для перевірки знань з дисципліни «Психологія травми»

1. тупації як навчальна дисципліна.
2. Предмет, завдання та принципи психології травмуючої ситуації.
3. Історія розвитку психології травмуючої ситуації в Україні та за кордоном.
4. Прикладне значення психології травмуючої ситуації та її місце і системи наук.
5. Професійні компетентності кризового психолога.
6. Поняття травмуючої ситуації. Її ознаки та різновиди.
7. Історія вивчення психологічних реакцій на травмуючу ситуацію.
8. Сприйняття травмуючої ситуації людиною.
9. Види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію.
10. Динаміка психологічних реакцій при катастрофах.
11. Психологічні аспекти горя.
12. Психологія переживання.
13. Психологія травмуючих ситуацій в соціальному конфлікті.
14. Психологія травмуючих ситуацій в етнічному конфлікті.
15. Фрустрація в травмуючій ситуації.
16. Зміна в житті як травмуюча ситуація.
17. Підсвідома регуляція поведінки в травмуючій ситуації.
18. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу травмуючих ситуацій на особистість.
19. Інформаційно-когнітивні концепції поведінки у травмуючій ситуації.
20. Стійкість і толерантність людини до травмуючих ситуацій.
21. Стрес, травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад.
22. Нозологічні одиниці МКХ-10, пов'язані із травматичним стресом.
23. Епідеміологія ПТСР та його діагностичні критерії.
24. Теоретичні моделі ПТСР.
25. Особливості посттравматичного стресу у дітей.
26. Психодіагностика розладів, пов'язаних із травматичним стресом.
27. Особливості психічних процесів і станів при ПТСР.
28. Індивідуальні особливості переживання ПТСР.
29. ПТСР і внутрішні конфлікти.
30. Робота механізмів психологічного захисту (дисоціація).
31. Аутодеструктивна поведінка і ПТСР.
32. Консультування осіб, схильних до суїциду.
33. Психологічні проблеми психолога при роботі з потерпілими від екстремальних ситуацій.
34. Вторинний ПТСР психолога та його профілактика.
35. Психологічна підготовка до реального бою.
36. Психологічні особливості комбатантів.
37. Психологічні аспекти тероризму.
38. Психологічні наслідки втягнення у деструктивний культ (секту).
39. Стрес радіаційної загрози, його психологічні причини і наслідки.

40. Поняття неперервної прихованої атомної паніки.
41. Різновиди та психологічні наслідки насильства.
42. Суїцидальна поведінка, як форма кризисного реагування.
43. Депресії, як наслідок травматичного інциденту.
44. Фізіологічний та патологічний афект як наслідок дії травмуючої ситуації.
45. Консультування дітей, що постраждали від насильства.
46. Консультування жертв сексуального насильства.
47. Консультування жертв сімейного насильства.
48. Особливості діяльності психолога у вогнищі екстремальної ситуації, основні правила та принципи.
49. Психологічна допомога у кризових психологічних станах.
50. Дебрифінг як метод роботи з потерпілими від екстремальної ситуації.
51. Методи зняття психологічного напруження, робота з емоційними переживаннями потерпілих.
52. Загальні особливості психокорекційної роботи з психологічною травмою.
53. Особливості групової психокорекції в роботі з психологічною травмою.
54. Когнітивно-біхевіоральний підхід до психологічної травми.
55. Психодинамічний підхід в роботі з психологічною травмою.
56. Тілесно-орієнтовані вправи у роботі з психологічною травмою.
57. Методи Арт-терапії у роботі з травмою.
58. Системна сімейна психотерапія в роботі з травматичними переживаннями.
59. Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з психологічною травмою.
60. Нейролінгвістичне програмування в роботі з психологічною травмою.
61. Робота з травматичними екзистенціальними переживаннями.
62. Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.
63. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.
64. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою.
65. Психологічна допомога учасникам бойових дій.
66. Психологічна інтервенція як метод психологічної допомоги у травмуючій ситуації.
67. Особливості «допсихологічної» допомоги в психотравмуючій ситуації.
68. Психологічний супровід як форма надання невідкладної психологічної допомоги
69. Методика психологічного деф'юзингу.
70. Методика десенсибілізації та переробки психічної травми за допомогою рухів очей (ДПРО)
71. Методика психодрами у роботі із наслідками травмуючої ситуації.
72. Особистісно-орієнтована терапія у роботі із наслідками травмуючої ситуації.
73. Трансперсональний підхід до кризових станів та переживань особистості.
74. Діяльнісний підхід до подолання психологічної кризи.
75. Техніки аутогенного тренування при роботі із травмою.
76. Дихальні техніки при роботі із травмою.

- 77.Ресурсність особистості та її психологічні детермінанти.
- 78.Творчість як чинник подолання наслідків травмуючої ситуації.
- 79.Часовий вимір існування як чинник та ресурс кризових переживань особистості.
- 80.Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
- 81.Гештальт-терапія в роботі з особами, що потерпіли від травмуючих ситуацій.
- 82.Символ драма у роботі із наслідками травмуючої ситуації.
- 83.Метафоричні асоціативні карти у роботі із особами, що потерпіли від травмуючих ситуацій.
- 84.структуроване клінічне діагностичне інтерв'ю СКІД (SCID - Structured Clinical Interview for DSM).
- 85.клінічна діагностична шкала (CAPS - Clinical-administered PTSD Scale).
- 86.шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події (Impact of Event Scale-Revised, IOES-R).
- 87.Миссисипская шкала для оцінки посттравматичних реакцій; опитувальник Бека для оцінки депресії.
- 88.опитувальник для оцінки вираженості психопатологічної симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатіса).
- 89.Шкала ПТСР з MMPI.
- 90.Шкала оцінки тяжкості бойового досвіду Т. Кі-на.