


**Бердянський державний педагогічний університет**  
**Кафедра прикладної психології та логопедії**

**ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Завідувач кафедри

 Олена СТАРИНСЬКА

“27” серпня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

підготовки здобувачів II рівня вищої освіти

**ОК 4**

**ТРАВМА: СУПРОВІД ТА СТРАТЕГІЇ ВТРУЧАННЯ**

(назва освітнього компоненту)

**Спеціальність: П10 Соціальна робота та консультування**  
(шифр і назва спеціальності)

**Освітньо-професійна програма: Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція**  
(назва освітньої програми)

**Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти**  
(назва факультету)

**Запоріжжя, 2025**

Робоча програма освітнього компоненту «Травма: супровід та стратегії втручання» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності І10 Соціальна робота та консультування  
(код і назва спеціальності)

Освітньої програми Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція

Розробник: СТАРИНСЬКА Олена Віталіївна доцент кафедри прикладної психології та логопедії, к.психол.н..

Робоча програма оновлена з урахуванням порядку проведення занять за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання, затвердженого на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії (Протокол №6-1 від 09.02.2021 р.)


Робочу програму погоджено проектною групою освітньої програми «Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція» та схвалено на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії

від «27» серпня 2025 року (протокол № 1)

Завідувач кафедри  
прикладної психології та логопедії

  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (Олена СТАРИНСЬКА)  
(прізвище та ініціали)

Гарант освітньо-професійної програми  
«Поствоєнна соціально-психологічна  
реінтеграція»

  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (Анастасія ПОПОВА)  
(прізвище та ініціали)

## 1. Опис освітнього компоненту

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика ОК	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення</u>	Обов'язкова	
	спеціальність <u>II0 Соціальна робота та консультування</u>		
Модулів – 1	Освітньо-професійна програма: <u>Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 6			1-й
Загальна кількість годин – 90		<b>Семестр</b>	
Мова навчання: українська			1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи здобувача вищої освіти –	Освітній ступінь: <u>магістр</u>	<b>Лекції</b>	
		12 год.	2 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		12 год.	2 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		- год.	- год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		66 год.	86 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
- год.			
<b>Вид контролю: залік</b>			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 24/66 годин (27%/73%)

для заочної форми навчання – 4/86 годин (5%/95%)

## 2. Мета та завдання освітнього компоненту

**Метою** викладання освітнього компоненту "Травма: супровід та стратегії втручання" є сприяти розвитку професійної компетентності фахівців з поствоєнної соціально-психологічної реінтеграції шляхом засвоєння теоретичних і практичних знань щодо особливостей психологічного супроводу психотравми різної генези та у різних груп населення враховуючи їх специфіку. Формування у майбутніх фахівців здатності демонструвати на основі загальноєвропейських цінностей соціально свідому та відповідальну поведінку, слідувати деонтологічним принципам, гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності задля досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР 4 та ЦСР 10).

**Основними завданнями** вивчення ОК "Травма: супровід та стратегії втручання" є вивчення теоретичних засад психологічного супроводу осіб, що постраждали від війни; формування знань, умінь та навичок визначати проблеми та потреби осіб, що пережили психотравму та добирати необхідні інструменти задля їх психологічної підтримки шляхом здійснення втручання з урахування індивідуальних та вікових особливостей та специфіки травматичного досвіду.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти набувають **компетентностей та програмних результатів навчання:**

Програмні компетентності	Програмні результати навчання
<p><b>ІК.</b> Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.</p> <p><b>ЗК-11.</b> Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.</p> <p><b>ЗК-12.</b> Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p><b>ФК-2.</b> Здатність до виявлення соціально значимих та психологічних проблем, а також факторів досягнення соціального та психологічного благополуччя різних груп населення, що постраждали від війни, для підвищення стійкості та постравмачного зростання на різних рівнях.</p> <p><b>ФК-3.</b> Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проектувати та моделювати соціальні ситуації, в тому числі на етапі раннього втручання.</p> <p><b>ФК-6.</b> Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг.</p> <p><b>ФК-18.</b> Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психосоціальної підтримки.</p>	<p><b>ПР-10.</b> Аналізувати соціальний та індивідуальний контекст проблем особи, сім'ї, соціальної групи, громади, формулювати мету і завдання соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки, планувати раннє втручання в складних і непередбачуваних обставинах відповідно до цінностей соціальної роботи.</p> <p><b>ПР-15.</b> Розробляти критерії та показники ефективності професійної діяльності, застосовувати їх в оцінюванні виконаної роботи, пропонувати рекомендації щодо забезпечення якості соціальних послуг у тому числі соціально-психологічної підтримки, реінтеграції та управлінських рішень.</p> <p><b>ПР-21.</b> Розробляти програми психосоціальних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p><b>ПР-23.</b> Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику поствоєнних травм на різних рівнях.</p> <p><b>ПР-24.</b> Розпізнавати наслідки післявоєнної травми, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну</p>

<p><b>ФК-19.</b> Здатність розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку, розробляти та реалізовувати стратегії адаптації та реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі осіб у суспільному житті.</p>	<p>підтримку, розробляти та реалізовувати стратегії адаптації й реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі в суспільному житті.</p>
--	--

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Тема 1. Теорія та методологія психотравматології.**

##### **1.1. Поняття психологічної травми.**

Психологічна травма. Нейробіологія травми. Психофізіологічні реакції на травму. Вплив травми на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Захисні механізми психіки при травматичному досвіді. Індивідуальні відмінності у сприйнятті та переживанні травми. Вплив дитячих травм на формування особистості у дорослому віці. Роль соціального середовища у подоланні наслідків травми. Психосоціальні наслідки травматизації. Деструктивні реакції на психотравму: алкоголізація, наркотизація, підвищення суїциальних ризиків.

##### **1.2. Психотравмівна 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. Травма як точка росту, травма як ресурс трансформації. Вторинна травматизація фахівців, волонтерів і близьких постраждалих. Фактори, що обумовлюють вторинну травматизацію. Оцінка вторинної травматизації. Робота з вторинною травмою. Психопрофілактична робота щодо запобігання синдрому вигорання. Супервізія як метод профілактики вторинної травми.

#### **Тема 2. Травмівний досвід, його особливості та наслідки.**

##### **2.1. Особливості травмівного досвіду військових та членів їх сімей.**

Психотравма війни: види та особливості. Загальна характеристика травмівного досвіду в умовах війни. Особливості бойової травми у військовослужбовців. Травмівний досвід ветеранів та осіб, які повернулися з фронту. Психологічні наслідки полону та катувань. Травма втрати побратимів, рідних, дому. Травма несправедливості. Особливості переживання травми у жінок, які брали участь у бойових діях або зазнали гендерно зумовленого насильства. Травмівний досвід членів сімей військовослужбовців і ветеранів. Терапія та відновлення стосунків. Особливості стосунків ветерана з дитиною.

##### **2.2. Особливості травмівного досвіду в деокупованих громадах.**

Соціально-психологічні наслідки масової травматизації населення. Травмівний досвід цивільного населення, що пережило окупацію, обстріли, депортацію, евакуацію. Травматичний досвід осіб, груп та громад, які постраждали від війни: мешканці окупованих та деокупованих територій. Травми, пов'язані з сексуальним насильством: специфіка супроводу з урахування вікових та гендерних особливостей. Психологічні наслідки сексуального насильства, пов'язаного з війною. Тривожні розлади та їх наслідки, особливості психологічної допомоги. Депресія як реакція травматизації: шляхи надання психологічної допомоги. Синдром провини вцілілого, синдром «застряглої» людини або зависання. Колективна (соціальна) травма та її вплив на ідентичність і суспільні зв'язки. Культурні особливості переживання та вираження травмівного досвіду.

#### **Тема 3. Психологічна допомога людям, що зазнали травмівного впливу.**

##### **3.1. Екстрена психологічна допомога в психотравмуючих ситуаціях.**

Основні технології надання екстреної та тривалої консультативної психологічної допомоги при психотравмах. Надання психологічної допомоги залежно від особливостей сприймання та переживання стресора, виду психотравмуючої події. Алгоритми надання екстреної психологічної допомоги.

Типові помилки та їх наслідки. Протокол iCOVER, протокол ЯАЛОМ, модель Ейсар, одель опитувальної стабілізації (модель Фархі), метод МААСЕ (Ізраїль).

### **Тема 3.2. Системна психологічна допомога при травмі.**

Системний психологічний супровід: алгоритми, техніки, етичні норми. Психологічна допомога при різних видах психотравм. Методи та підходи до роботи з постраждалими в залежності від віку, статі, культурних особливостей та інших факторів. Розробка програм та підходів до відновлення психічного здоров'я людей, до підтримки їхньої соціальної адаптації та відновлення повсякденного життя. Створення програм психологічної підтримки.

### **Тема 4. Особливості супроводу дитячої психотравми.**

#### **4.1. Характеристика травмівних переживань дитини.**

Ознаки травми та ПТСР у дітей. Психологічний супровід дітей, які пережили травматичні події. Особливості ПТСР у дітей. Правила реагування батьків на ознаки травми в дітей. Робота з подолання страхів та тривожних розладів у дітей. Особливості повідомлення про смерть рідної людини дитині. Дитина й насильство. Індивідуальна та групова робота з дітьми-переселенцями. Методичні підходи до формування стресостійкості у дітей.

#### **4.2. Особливості роботи психолога з дитиною в психотравмі.**

Перша зустріч психолога з дитиною, особливості побудови співпраці з батьками. Принципи невідкладності, високий рівень активності консультанта, обмеження цілей. Техніки подолання травматизації: когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-орієнтована терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія. Групова корекційно-відновлювальна та розвивальна робота психолога з дітьми, у період військового конфлікту. Організація групової підтримки ровесників.

### **Тема 5. Стресові розлади: специфіка супроводу.**

#### **5.1. Психологічна допомога при ГСР**

Гострий стресовий розлад: принципи та методи надання психологічної допомоги. Стадії перебігу гострої стресової реакції. Індивідуальні відмінності у переживанні та тривалості ГСР. Вплив гострого стресу на систему міжособистісних і соціальних стосунків. Основні принципи надання психологічної допомоги при ГСР. Принципи корекції та терапії при ГСР. Методи корекції та терапії ГСР. Загальні підходи до психотерапії ГСР. Стратегії терапії за С. М. Єніколоповим. П'ять стадій актуального стану клієнта та цілі терапії на кожній з них (за М. Горовіцем). Особливості комунікації з людиною у стані гострого стресу. Помилки та небезпеки при наданні допомоги у гострій фазі. Етичні засади та принципи безпеки психолога у роботі з ГСР.

#### **5.2. Методи роботи з ПТСР.**

Основні цілі психологічного супроводу при перших контактах з клієнтом, який страждає на ПТСР. Основні передумови успішної роботи з клієнтами, що страждають на ПТСР. Три стадії терапевтичної роботи з людьми, які страждають на ПТСР. Типові помилки психолога. Техніки трансформації травматичної пам'яті: пряма оповідь або вільна оповідь та формалізована сповідь. Основні правила психологічного супроводу ПТСР. Труднощі, які відчуває психолог при роботі з клієнтами, які страждають на ПТСР. Психотерапевтичні методи при роботі з ПТСР. Основні принципи та методи групової терапії. Метод десенсибілізації та переробки емоційних травм за допомогою руху очей (ДПРО) – за Ф.Шапіро. Історія виникнення методу. Психофізіологічне обґрунтування методу. Особливості

застосування методу. Метод ослаблення травматичного інциденту Ф. Джерборда (ОТІ). Організаційні особливості методу ОТІ. Техніка та процедура проведення ОТІ. Метод візуально-кінестетичної дисоціації (ВКД) Р. Бендлера та Дж. Гріндера. Техніка та процедура проведення ВКД.

## **Тема 6. Психотравми війни: специфіка психологічного супроводу.**

### **6.1. Методи надання психологічної допомоги в травмі.**

Психологічна допомога методом психологічного дебрифінгу. Організаційні особливості психологічного дебрифінгу. Процедура проведення психологічного дебрифінгу. Тілесно орієнтована терапія (ТОТ). Основні цілі терапевтичної роботи. Основні чинники та механізми порушення контакту з тілом. Розлади, при яких застосовується тілесно орієнтована терапія. Основні поняття тілесноорієнтованої терапії. Види контактування з тілом клієнта у ТОТ. Основні методи тілесно орієнтованої терапії. Арт-терапія. Основні цілі та методи арт-терапії в подоланні психотравми війни.

### **6.2. Методи надання психологічної допомоги в травмі.**

Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія. Основні цілі та методи поведінкової терапії. Основні цілі та методи когнітивної терапії. Символ-драма (метод кататимного переживання образів). Основи методу кататимного переживання образів (КПО). Основна ступінь при роботі с ПТСР. Розлади, при яких застосовується КПО. Розлади, при яких КПО може бути неефективною. Нейрографіка. Мета, завдання та алгоритм виконання. Мультиmodalна модель подолання стресу та невизначеності BASIC Ph (М. Лаад Mooli Lahad). Основні положення моделі, її мета та завдання. Основні етапи методики.

#### 4. Структура освітнього компоненту

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма						Заочна форма							
	усього	у тому числі					усього	у тому числі						
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Модуль 1</b>														
<b>Тема 1. Теорія та методологія психотравматології.</b>														
Тема 1.1 Поняття психологічної травми.	7	2	-			5	7	-	-					7
Тема 1.2. Психотравмівна ситуація та її психологічні наслідки.	8	-	2			6	8	-	-					8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>					<b>15</b>
<b>Тема 2. Травмівний досвід, його особливості та наслідки.</b>														
Тема 2.1. Особливості травмівного досвіду військових та членів їх сімей.	7	2	-			5	7	2	-					5
Тема 2.2. Особливості травмівного досвіду в деокупованих громадах.	8	-	2			6	8	-	-					8
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>-</b>					<b>13</b>
<b>Тема 3. Психологічна допомога людям, що зазнали травмівного впливу.</b>														
Тема 3.1. Екстрена психологічна допомога в травмуючих ситуаціях.	7	2	-			5	7	-	-					7
Тема 3.2. Системна психологічна допомога при травмі.	8	2	-			6	8	-	-					8
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>-</b>			<b>13</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>					<b>15</b>
<b>Тема 4. Особливості супроводу дитячої психотравми.</b>														
Тема 4.1. Характеристика травмівних переживань дитини.	7	2	-			5	7	-	2					5
Тема 4.2. Особливості роботи психолога з дитиною в психотравмі.	8	-	2			6	8	-	-					8
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>2</b>					<b>13</b>
<b>Тема 5. Стресові розлади: специфіка супроводу.</b>														
Тема 5.1. Психологічна допомога при ГСР	7	2	-			5	7	-	-					7

Тема 5.2. Методи роботи з ПТСР.	8	-	2			6	8	-	-			8
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			<b>15</b>
<b>Тема 6. Психотравми війни: специфіка психологічного супроводу.</b>												
Тема 6.1. Методи надання психологічної допомоги в травмі.	7	-	2			5	7	-	-			7
Тема 6.2. Методи надання психологічної допомоги в травмі.	8	-	2			6	8	-	-			8
<b>Разом за змістовим модулем 6.</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>4</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			<b>15</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			<b>66</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>86</b>

## 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b><i>Теорія та методологія психотравматології</i></b>	2	-
1.1.	<b>Поняття психологічної травми.</b> Психологічна травма. Нейробиологія травми Психофізіологічні реакції на травму. Вплив травми на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Захисні механізми психіки при травматичному досвіді. Індивідуальні відмінності у сприйнятті та переживанні травми. Вплив дитячих травм на формування особистості у дорослому віці.. Роль соціального середовища у подоланні наслідків травми. Психосоціальні наслідки травматизації. Деструктивні реакції на психотравму: алкоголізація, наркотизація, підвищення суїциальних ризиків..	2	-
2	<b><i>Травмівний досвід, його особливості та наслідки.</i></b>	2	-
2.1.	<b>Особливості травмівного досвіду військових та членів їх сімей.</b> Психотравма війни: види та особливості. Загальна характеристика травмівного досвіду в умовах війни. Особливості бойової травми у військовослужбовців. Травмівний досвід ветеранів та осіб, які повернулися з фронту. Психологічні наслідки полону та катувань. Травма втрати побратимів, рідних, дому. Травма несправедливості. Особливості переживання травми у жінок, які брали участь у бойових діях або зазнали гендерно зумовленого насильства. Травмівний досвід членів сімей військовослужбовців і ветеранів. Терапія та відновлення стосунків. Особливості стосунків ветерана з дитиною.	2	2
3	<b><i>Психологічна допомога людям, що зазнали травмівного впливу</i></b>	2	2
3.1.	<b>Екстрена психологічна допомога в психотравмуючих ситуаціях.</b> Основні технології надання екстреної та тривалої консультативної психологічної допомоги при психотравмах. Надання психологічної допомоги залежно від особливостей сприймання та переживання стресора, виду психотравмуючої події. Алгоритми надання екстреної психологічної допомоги. Типові помилки та їх наслідки. Протокол іCOVER, протокол ЯАЛОМ, модель Ейсар, одель опитувальної стабілізації (модель Фархі), метод МААСЕ (Ізраїль).	2	-
3.2.	<b>Системна психологічна допомога при травмі.</b> Системний психологічний супровід: алгоритми, техніки, етичні норми. Психологічна допомога при різних видах психотравм. Методи та підходи до роботи з постраждалими в залежності від віку, статі, культурних особливостей та інших факторів. Розробка програм та підходів до відновлення психічного здоров'я людей, до підтримки їхньої соціальної адаптації та відновлення повсякденного життя. Створення програм психологічної підтримки.	2	-
4	<b><i>Особливості супроводу дитячої психотравми.</i></b>	2	-
4.1.	<b>Характеристика травмівних переживань дитини.</b> Ознаки травми та ПТСР у дітей. Психологічний супровід дітей,	2	-

	які пережили травматичні події. Особливості ПТСР у дітей. Правила реагування батьків на ознаки травми в дітей. Робота з подолання страхів та тривожних розладів у дітей. Особливості повідомлення про смерть рідної людини дитині. Дитина й насильство. Індивідуальна та групова робота з дітьми-переселенцями. Методичні підходи до формування стресостійкості у дітей.		
5	<b>Стресові розлади: специфіка супроводу.</b>	2	-
5.1.	<b>Психологічна допомога при ГСР</b> Гострий стресовий розлад: принципи та методи надання психологічної допомоги. Стадії перебігу гострої стресової реакції. Індивідуальні відмінності у переживанні та тривалості ГСР. Вплив гострого стресу на систему міжособистісних і соціальних стосунків. Основні принципи надання психологічної допомоги при ГСР. Принципи корекції та терапії при ГСР. Методи корекції та терапії ГСР. Загальні підходи до психотерапії ГСР. Стратегії терапії за С. М. Єніколоповим. П'ять стадій актуального стану клієнта та цілі терапії на кожній з них (за М. Горовіцем). Особливості комунікації з людиною у стані гострого стресу. Помилки та небезпеки при наданні допомоги у гострій фазі. Етичні засади та принципи безпеки психолога у роботі з ГСР.	2	-
<b>Усього годин</b>		<b>12</b>	<b>2</b>

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Теорія та методологія психотравматології.</b>	2	-
1.2.	<b>Психотравмівна ситуація та її психологічні наслідки.</b> 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. Травма як точка росту, травма як ресурс трансформації. Вторинна травматизація фахівців, волонтерів і близьких постраждалих. Фактори, що обумовлюють вторинну травматизацію. Оцінка вторинної травматизації. Робота з вторинною травмою. Психопрофілактична робота щодо запобігання синдрому вигорання. Супервізія як метод профілактики вторинної травми.	2	-
2	<b>Травмівний досвід, його особливості та наслідки.</b>	2	-
2.2.	<b>Особливості травмівного досвіду в деокупованих громадах.</b> Соціально-психологічні наслідки масової травматизації населення. Травмівний досвід цивільного населення, що пережило окупацію, обстріли, депортацію, евакуацію. Травматичний досвід осіб, груп та громад, які постраждали від війни: мешканці окупованих та деокупованих територій. Травми, пов'язані з сексуальним насильством: специфіка супроводу з урахування вікових та гендерних особливостей. Психологічні наслідки сексуального насильства, пов'язаного з війною Тривожні розлади та їх наслідки, особливості психологічної допомоги. Депресія як	2	-

	реакція травматизації: шляхи надання психологічної допомоги. Синдром провини вцілілого, синдром «застряглої» людини або зависання. Колективна (соціальна) травма та її вплив на ідентичність і суспільні зв'язки. Культурні особливості переживання та вираження травмивного досвіду.		
<b>4</b>	<b><i>Особливості супроводу дитячої психотравми.</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.2.	<b>Особливості роботи психолога з дитиною в психотравмі.</b> Перша зустріч психолога з дитиною, особливості побудови співпраці з батьками. Принципи невідкладності, високий рівень активності консультанта, обмеження цілей. Техніки подолання травматизації: когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-орієнтована терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія. Групова корекційно-відновлювальна та розвивальна робота психолога з дітьми, у період військового конфлікту. Організація групової підтримки ровесників.	2	2
<b>5</b>	<b><i>Стресові розлади: специфіка супроводу</i></b>	<b>2</b>	<b>-</b>
5.2.	<b>Методи роботи з ПТСР.</b> Основні цілі психологічного супроводу при перших контактах з клієнтом, який страждає на ПТСР. Основні передумови успішної роботи з клієнтами, що страждають на ПТСР. Три стадії терапевтичної роботи з людьми, які страждають на ПТСР. Типові помилки психолога. Техніки трансформації травматичної пам'яті: пряма оповідь або вільна оповідь та формалізована сповідь. Основні правила психологічного супроводу ПТСР. Труднощі, які відчуває психолог при роботі з клієнтами, які страждають на ПТСР. Психотерапевтичні методи при роботі з ПТСР. Основні принципи та методи групової терапії. Метод десенсибілізації та переробки емоційних травм за допомогою руху очей (ДПРО) – за Ф.Шапіро. Історія виникнення методу. Психофізіологічне обґрунтування методу. Особливості застосування методу. Метод ослаблення травматичного інциденту Ф. Джерборда (ОТІ). Організаційні особливості методу ОТІ. Техніка та процедура проведення ОТІ. Метод візуально-кінестетичної дисоціації (ВКД) Р. Бендлера та Дж. Гріндера. Техніка та процедура проведення ВКД.	2	-
<b>6</b>	<b><i>Психотравми війни: специфіка психологічного супроводу.</i></b>	<b>2</b>	<b>-</b>
6.1.	<b>Методи надання психологічної допомоги в травмі.</b> Психологічна допомога методом психологічного дебрифінгу. Організаційні особливості психологічного дебрифінгу. Процедура проведення психологічного дебрифінгу. Тілесно орієнтована терапія (ТОТ). Основні цілі терапевтичної роботи. Основні чинники та механізми порушення контакту з тілом. Розлади, при яких застосовується тілесно орієнтована терапія. Основні поняття тілесноорієнтованої терапії. Види контактування з тілом клієнта у ТОТ. Основні методи тілесно орієнтованої терапії. Арт-терапія. Основні цілі та методи арт-терапії в подоланні психотравми війни.	2	-
6.2.	<b>Методи надання психологічної допомоги в травмі.</b> Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія. Основні цілі та методи поведінкової терапії. Основні цілі та методи когнітивної терапії. Символ-драма (метод кататимного переживання образів). Основи методу кататимного переживання образів (КПО). Основна ступінь при роботі с ПТСР. Розлади, при яких застосовується КПО. Розлади, при яких КПО може бути неефективною. Нейрографіка.	2	-

Мета, завдання та алгоритм виконання. Мультиmodalьна модель подолання стресу та невизначеності BASIC Ph (М. Лаад Mooli Lahad). Основні положення моделі, її мета та завдання. Основні етапи методики.		
<b>Усього годин</b>	<b>12</b>	<b>2</b>

### 7. Самостійна робота

№з/ п	Назви тем	Кількість годин	
		денна	заочна
1.1.	<p>Проаналізуйте конкретний травматичний досвід та опишіть його, враховуючи наступне: травмуюча ситуація може викликати різноманітні реакції в людей, які можуть бути фізичними, психологічними та емоційними:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фізичні реакції: до цього типу реакцій відносяться різні симптоми, які можуть виникнути після травмуючої ситуації, наприклад, біль, скарги на порушення сну, головний біль, втома, слабкість та інші.</li> <li>• психологічні реакції: до цього типу реакцій відносяться різноманітні зміни в психічному стані людини, які можуть відбутися після травмуючої ситуації, наприклад, роздратованість, тривога, депресія, страх, гіперактивність, зниження самооцінки тощо.</li> </ul> <p>емоційні реакції: до цього типу реакцій відносяться різноманітні емоції, які можуть виникнути після травмуючої ситуації, наприклад, гнів, розчарування, скорбота, вина, обурення, відчуття втрати тощо.</p>	5	6
1.2.	<p>«Карта методів» Створіть ментальну карту, у центрі якої «Терапія ПТСР». Від неї зробіть гілки: когнітивно-поведінкова, тілесно-орієнтована, групова, наративна, екзистенційна, фармакотерапія. Додайте приклади технік.</p>	6	7
2.1.	<p>Підготуйте презентації за наступною тематикою:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чинники психологічної травми</li> <li>• фактори ускладнення травматизації</li> </ul>	5	6
2.2.	<p>Оберіть один з видів психологічної травми та розробіть інтервенцію для зменшення травматичного досвіду, використовуючи різні методи психологічної підтримки, такі як групові сесії, індивідуальні консультації, когнітивно-поведінкова терапія, медитація та інші методи.</p>	6	8
3.1.	<p>Створити ігрові сценарії для роботи з дітьми, які пережили психотравму, та провести групові заняття з використанням цих сценаріїв. Оцінити ефективність такого підходу до роботи з дітьми.</p>	5	7
3.2.	<p>Розробіть систему психокорекційних заходів на відновлення соціальних навичок травмованої дитини через інтерактивні ігри та вправи.</p>	6	8
4.1.	<p>Створити ресурсну карту для допомоги людям зі стресовими розладами. Пошукати та зібрати корисну інформацію, яка може допомогти людині зі стресовим розладом, включаючи поради</p>	5	7

	щодо релаксації, вправи на зняття стресу, поради щодо харчування, сну та фізичної активності.		
4.2.	Розробіть план інтервенції, спрямованої на подолання травматизації.	6	7
5.1.	Проаналізуйте відео за посиланням (див. плани практичного) та розробіть рекомендацій щодо відновлення для психологів, які працюють з тими хто пережив травму.	5	7
5.2.	Виберіть одну з наступних технік психологічної допомоги при травмі та опишіть, як її можна застосувати до ситуації: EMDR (Desensitization and Reprocessing) Когнітивно-поведінкова терапія (CBT) Гештальт-терапія	6	8
6.1.	Опишіть, як ви будете оцінювати ефективність наданої психологічної допомоги. Які критерії та інструменти ви використовуватимете для моніторингу прогресу потерпілого?	5	7
6.2.	На прикладі вигаданого або реального пацієнта з тривожним розладом опишіть процес проведення КПТ сеансу. Включіть конкретні техніки та вправи, які ви будете використовувати, і поясніть, як вони допоможуть пацієнту подолати тривогу.	6	8
<b>Усього</b>		<b>66</b>	<b>86</b>

## 8. Індивідуальні завдання

1.1. Розгляньте кілька факторів, які можуть вплинути на відновлення психічного здоров'я після психологічної травми (наприклад, підтримка соціального середовища, дієтичні звички, регулярна фізична активність і т. д.). Напишіть короткий есе про те, які з цих факторів ви можете використовувати для підтримки свого психічного здоров'я після травматичного досвіду.

1.2. Розробіть програму профілактики вторинної травматизації. Визначте для себе межі. Якщо ви працюєте з людьми, які пережили травматичні події, вам важливо знати, коли потрібно зупинитись і відновити власний емоційний стан. Складіть список сигналів, які для вас є ознакою того, що вам потрібна пауза, та навчіться налагоджувати межі в процесі роботи з людьми.

2.1. Проведіть дослідження про травматичний досвід різних груп населення (наприклад, ветеранів війни, біженців, жертв домашнього насильства тощо) та порівняйте особливості їхніх реакцій на травмуючу ситуацію. Розгляньте такі аспекти, як рівень внутрішньої травматизації, рівень симптомів посттравматичного стресового розладу, типи здібностей до засвоєння стресу та використання ресурсів для подолання травматичного досвіду.

2.2. Розробити пропедевтичний тренінг для батьків дітей, які пережили психотравму, з метою надання їм психологічної підтримки та навичок регулювання емоційних станів дітей.

3.1. Розробіть програму з використанням технік арт-терапії, зокрема, малювання, ліплення або музикотерапії, що допоможуть дитині, що пережила психотравмуючу подію, виразити свої почуття та емоції.

3.2. Розробіть постери щодо поведінкових індикаторів травматичних реакцій у дитини.

4.1. Напишіть короткий огляд когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Охарактеризуйте її основні принципи, техніки та етапи терапевтичного процесу. Поясніть, як КПТ допомагає пацієнтам змінювати дисфункціональні думки та поведінку.

4.2. Виберіть три різні типи травматичних подій (наприклад, автомобільна аварія, переживання військових дій, насильство). Опишіть, як метод ОТІ може бути застосований для кожного з цих випадків. Включіть конкретні приклади технік та інтервенцій, які можуть бути використані.

5.1. Виберіть три розлади, для яких КПТ є ефективним методом лікування (наприклад, депресія, генералізований тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад). Опишіть кожен розлад та поясніть, як КПТ допомагає пацієнтам впоратися з симптомами цих розладів. Включіть приклади терапевтичних технік, які використовуються для кожного розладу.

5.2. Опишіть методи та інструменти, які використовуються для оцінки ефективності КПТ. Включіть як кількісні, так і якісні методи оцінки. Поясніть, як терапевти можуть використовувати ці методи для моніторингу прогресу пацієнтів та коригування терапевтичного плану.

6.1. Проаналізуйте можливості комбінування методу ОТІ з іншими психотерапевтичними підходами (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, EMDR). Виберіть два приклади розладів, для яких така комбінація може бути ефективною. Поясніть, як різні підходи можуть доповнювати один одного та покращувати результати.

6.2. Опишіть роль психолога у процесі застосування моделі BASIC Ph. Як психолог може забезпечити ефективність та безпеку терапевтичного процесу? Які навички та знання є критично важливими для проведення терапії за цією моделлю?

## 9. Методи навчання:

1.Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (розповідь-пояснення, бесіда, лекція);
- наочні ( ілюстрація, демонстрація);
- практичні методи (досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, статті, реферати).

2.Методи стимулювання і мотивації навчальної діяльності:

стимулювання інтересу до навчання (використання пізнавальних ігор, цікавих пригод, гумористичних уривків, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів, ігри-подорожі, вікторини тощо);

стимулювання обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчального предмета, вимоги до вивчення предмета (орфографічні, дисциплінарні, організаційно-педагогічні), заохочення та покарання).

3.Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

Освітній процес відбувається за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, Google Meet або Microsoft Teams, Віртуальні дошки: інструменти, такі як Microsoft Whiteboard або Jamboard від Google для візуалізації концепцій і пояснення складного матеріалу або будь-які додатки від Google.

## 10. Засоби оцінювання

У процесі оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти застосовуються такі методи:

- *Методи усного контролю:* індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік;
- *Методи письмового контролю:* модульне письмове тестування; звіт, реферат, есе;
- *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, Google Meet або Microsoft Teams, або будь-які додатки від Google.

## 11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота						Середнє арифметичне за поточну роботу	Залік	Сума
Тема 1		Тема 2		Тема 3			50	100
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				
Тема 4		Тема 5		Тема 6				
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				

Форми і зміст поточного контролю з кожного змістового модуля визначаються викладачем в НМЗ.

### Підсумкове оцінювання

За підсумками навчання за один семестр здобувач вищої освіти може отримати 100 балів (50 балів<sup>1</sup> – поточне оцінювання + 50 балів – контрольне оцінювання (залік)).

Підсумкова кількість балів визначається за формулою:

$$m = \frac{3K_1 + 3K_2 + 3K_3 + 3K_4}{n} + 50 = 100$$

де  $m$  – кількість набраних балів за вивчений курс;

$n$  – кількість залікових кредитів;

де  $m$  – кількість набраних балів за вивчений курс;

$n$  – кількість залікових кредитів;

50 балів – екзамен або залік.

Загальна кількість балів за вивчений курс обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю за всіма заліковими кредитами, та ділиться на загальну кількість кредитів (визначається середній арифметичний бал). Потім до отриманого показника додаються бали, набрані під час заліку.

### Шкала оцінювання

Формою підсумкового семестрового контролю є екзамен у обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою освітнього компоненту.

Мінімальний прохідний бал допущення до заліку – 35.

Максимальна кількість балів, що нараховується за залік – 50 балів.

При цьому можливі два варіанти його складання:

1) *в усній формі за білетами* у кількості 30 варіантів. Кожний варіант білета включає по три питання: перше та друге – передбачають перевірку засвоєних теоретичних положень, що вимагає від здобувачів вищої освіти глибоких, міцних і усвідомлених знань; третє питання має практичну спрямованість і є перевіркою сформованості результатів навчання, слугує показником професійних умінь доцільного використання навчально-методичного матеріалу;

Критеріями оцінювання на екзамені є:

Бали	Критерії оцінювання
40 – 50	Відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Спостерігається глибоке володіння матеріалом, здобувач висловлює власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.
15 – 39	Відповіді, в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач виявляє знання і розуміння основних

<sup>1</sup> Мінімальний допуск до екзамену здобувача можливий за умови набрання ним 35 балів за виконані роботи протягом семестру.

	положень з навчальної дисципліни, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. Питання висвітлює повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене вміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.
<b>1 – 14</b>	Відповіді, в яких відтворюються основні положення навчального матеріалу на рівні запам'ятовування без достатнього розуміння; здобувач у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Але дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.

2) у письмовій формі: передбачено 25 тестових завдань закритого та відкритого типу різного ступеня складності, кожне з яких оцінюється 1 балом (макс 25 балів), а також індивідуальне завдання, що має практичну спрямованість й оцінюється максимально 25 балами.

Загальна кількість балів за вивчений курс для здобувачів освіти денної форми навчання обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю ( $7 \cdot 7 = 49(50)$ ), потім до отриманого показника додаються бали, набрані за теоретичну частину екзамену (усну або письмову) і виконане індивідуальне завдання (макс. 50 балів).

Загальна кількість балів за вивчений курс для здобувачів освіти заочної форми обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю ( $7 \cdot 3 = 21$ ), потім до отриманого показника додаються бали за виконані самостійні роботи (макс. 29 балів) та бали, набрані за теоретичну частину екзамену (усну або письмову) і виконане індивідуальне завдання (макс. 50 балів).

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

## 12. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичні матеріали з освітнього компоненту «Травма: супровід та стратегії втручання» розміщені на сайті університету, на сторінці кафедри, в Moodle.

### 13. Рекомендована література:

1. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ, НУОУ, 2014 р. Вип 4(41). С. 168-173
2. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.] Полтава :АСМІ, 2010. 240 с.
3. Буковська О.О. Гірченко О.Л. Сучасні напрямки психологічної реабілітації кризових станів, викликаних екстремальними ситуаціями. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія. 2019. Т. VII. Вип. 47. С. 19-27.
4. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... докт пед. наук. Хмельницький, 2018. 559 с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцання у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
6. Гридковець Л. М. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Реабілітаційна психологія». Київ : КІБіТ, 2012. 80 с.
7. Гридковець Л. М. Реабілітаційна психологія. Київ : КІБіТ, 2015. 42 с.
8. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації. Київ ; Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», 2014
9. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
11. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
12. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
13. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. Київ, ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
14. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ “Видавництво “Логос”. 2015. 207 с.
15. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / Упор. :д.д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014 р. 133 с.

### 13. Інформаційні ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
2. Сайт БДПУ <https://bdpu.org.ua/>
3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/login/index.php>.
4. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.
5. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.
6. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>.

7. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>.
8. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklub.npu.edu.ua/>.
9. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.