



СИЛАБУС
освітньої компоненти
Травма: супровід та стратегії втручання
2024-2025 навчальний рік

Освітня програма «Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація»
Спеціальність 231 Соціальна робота
Галузь знань 23 Соціальна робота
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Викладач	Старинська Олена Віталіївна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fdso/graduates-fdso/staryns-ka-olena-vitaliivna/
Контактний тел.	+380957907809 (Viber, Telegram)
Е-mail викладача:	el.starinskaya@gmail.com
Графік консультацій	з 15.00 до 18.00 вівторок та четвер

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Форма навчання	Кількість кредитів/годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Звітність
заочна	3/90	6	2	82	залік
денна	3/90	12	12	66	залік

Семестр: I семестр (денна, заочна форми)

Мова навчання: українська.

Ключові слова: психологічна травма, види психотравм, травматичні реакції, травмівний вплив, профілактика ПТСР, психологічне благополуччя особистості, ЦСР 3 «Добре здоров'я і благополуччя».

Мета курсу: сприяти розвитку професійної компетентності фахівців з поствоєнної соціально-психологічної реабілітації шляхом засвоєння теоретичних і практичних знань щодо особливостей психологічного супроводу психотравми різної генези та у різних груп населення враховуючи їх специфіку.

Предмет курсу: оволодіння теорією і практикою застосування психотехнологій у процесі супроводу психологічної травми у різних категорій населення, а також практичними прийомами здійснення основних форм та методів психологічної допомоги представникам різних клієнтських груп.

Компетентності та програмні результати навчання:

Програмні компетентності:

ЖК. 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.

ЗК-11. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК-12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

СК-2. 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.

СК-3. Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проектувати та моделювати соціальні ситуації, в тому числі на етапі раннього втручання.

СК-6. Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг.

СК-18. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології та соціальної роботи.

СК-19. Здатність розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, розробляти стратегії соціально-психологічної реабілітації та надавати відповідні послуги та підтримку для різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та соціальної інтеграції.

Результати навчання:

ПРН-10. Аналізувати соціальний та індивідуальний контекст проблем особи, сім'ї, соціальної групи, громади, формулювати мету і завдання соціальної роботи та соціально-психологічної реабілітації, планувати раннє втручання в складних і непередбачуваних обставинах відповідно до цінностей соціальної роботи.

ПРН-15. Розробляти критерії та показники ефективності професійної діяльності, застосовувати їх в оцінюванні виконаної роботи, пропонувати рекомендації щодо забезпечення якості соціальних послуг із соціально-психологічної реабілітації та управлінських рішень.

ПРН-21. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН-23. Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику поствоєнних травм на різних рівнях.

ПРН-24. Розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, розробляти стратегії соціально-психологічної реабілітації та надавати відповідні послуги та підтримку для різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та соціальної інтеграції.

Зміст курсу:

Тема 1. Теорія та методологія психотравматології.

1.1. Поняття психологічної травми.

Психологічна травма. Психофізіологічні реакції на травму. Психосоціальні наслідки травматизації та їх вплив на ЦСР 3 «Добре здоров'я і благополуччя». Деструктивні реакції на психотравму: алкоголізація, наркотизація, підвищення суїциальних ризиків. Нейробиологія травми.

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. 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 різних категорій.

Психотравма війни: види та особливості. Травматичний досвід комбатантів, особливості порушення механізмів адаптації та інтеграції. Психологічний супровід членів сімей комбатантів. Особливості переживання травми дитиною. Робота з дитячим травматичним досвідом.

2.2. Особливості травмівного досвіду в деокупованих громадах.

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. Тривожні розлади та їх наслідки, особливості психологічної допомоги. Депресія як реакція травматизації: шляхи надання психологічної допомоги. Синдром провини вцілілого, синдром «застряглої» людини або зависання. Посттравматичне зростання: специфіка супроводу та методи.

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

3.1. Екстрена психологічна допомога в травмуючих 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.

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. Психологічне благополуччя дитини.

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. Принципи корекції та терапії при ГСР. Методи корекції та терапії ГСР. Загальні підходи до психотерапії ГСР. Стратегії терапії за С. М. Єніколаповим. П'ять стадій актуального стану клієнта та цілі терапії на кожній з них (за М. Горовіцем). Шляхи відновлення психологічного благополуччя.

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.

Когнітивно-поведінкова психотерапія. Основні цілі та методи поведінкової психотерапії. 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. Мультиmodalьна модель подолання стресу та невизначеності BASIC Ph (М. Лаад, Mooli Lahad). Основні положення моделі, її мета та завдання. Основні етапи методики.

Методи навчання:

 Словесні методи:

1. **Лекція з мультимедійним супроводом:** викладач презентує теоретичний матеріал, використовуючи презентації, відео- та аудіофрагменти для кращого засвоєння матеріалу.
2. **Техніка «Хто? Що? Коли? Де? Як?»:** аналіз конкретних кейсів через опитування та обговорення з метою розкриття всіх аспектів проблеми.
3. **Техніки активного слухання:** вправи на розвиток умінь ефективно слухати та аналізувати інформацію.

4. **Інтелектуальні розминки:** короткі вправи для активізації мислення перед основною частиною заняття.

✂ Наочні методи:

1. **Демонстрація спеціального обладнання:** практичне опрацювання схем психічних процесів.

✂ Практичні методи:

1. **Вправи та case-study:** робота над конкретними ситуаціями з метою набуття практичних навичок.

✂ Інтерактивні методи:

1. **Робота в парах або групах:** обмін досвідом, спільний аналіз задач та розвиток комунікативних навичок.
2. **Мозковий штурм:** генерація ідей для розв'язання конкретних проблем або завдань.
3. **Рольова гра:** моделювання реальних ситуацій для підвищення ефективності освітнього процесу.
4. **Дискусії:** відкритий обмін думками на конкретні теми для розвитку критичного мислення.
5. **Індивідуальні навчальні проєкти:** самостійна робота над задачами, які вибиратимете самі або отримуватимете від викладача.

✂ Дистанційні методи:

1. **Онлайн-семінари через Zoom:** для здобуття додаткових навичок та консультацій.
2. **Moodle:** платформа для самостійної роботи, тестування та завдань.
3. **Google Apps:** використання Google Docs для спільної роботи над проєктами та Google Forms для опитувань і збору зворотного зв'язку.

Політика курсу:

✂ Безпека:

• у разі ракетних ударів або інших надзвичайних ситуацій, первинним є ваша безпека. Якщо під час заняття оголошують повітряну тривогу, заняття буде негайно припинено, і ми домовляємось із вами про його перенесення на інший час або про асинхронну роботу.

• намагайтеся дотримуватися всіх інструкцій з безпеки, і як тільки можливо, повідомте про ваш стан та можливість продовжити навчання.

✂ Штучний інтелект:

Використовуючи інструменти ШІ потрібно:

- розуміти обмеження будь-якої системи ШІ, яку ви використовуєте.
- перевірити фактичну точність створюваного ШІ контенту (виявити вигадки, спотворення, оману та наявність шкідливих стереотипів).
- не покладатися на контент, створений ШІ, як на ключове джерело, а використовувати його в поєднанні з іншими джерелами.

успішно використовувати, що використання ШІ для створення враження, що ви знаєте більше, ніж є насправді, є академічним порушенням.

✂ Типи занять:

• лекції з мультимедійним супроводом: для того, щоб ви мали не лише теоретичні знання, а й зрозуміли, як все це виглядає на практиці.

• практичні заняття: ви отримаєте можливість відточувати набуті навички.

✂ Дистанційне навчання:

• використовуються платформи Moodle та Zoom.

✂ Zoom-заняття:

• для підвищення ефективності навчання та взаємодії між усіма учасниками, увімкнення відео є обов'язковим. Це допомагає мені як викладачу краще зрозуміти, чи зрозумілі для вас матеріал та методики, а також допомагає зробити процес навчання більш особистісним. Якщо є вагомні причини, через які ви не можете увімкнути відео, будь ласка, заздалегідь повідомте мене про це.

✎ Інтерактивні методи:

- робота в групах та парах.
- Case-study, мозкові штурми, рольові гри.

✎ Домашнє завдання:

• будьте готові до регулярного домашнього завдання. Воно буде не лише теоретичним, а й практичним.

✎ Оцінювання:

• ваша успішність буде оцінюватися на основі виконаних завдань, активності на заняттях та презентації фінального проєкту.

✎ Дедлайни:

• важливо дотримуватися установлених дедлайнів, але якщо у вас є причини, пов'язані з надзвичайними обставинами (як-то ракетні удари, відсутність зв'язку тощо), дедлайни можуть бути переглянуті.

✎ Етика та дисципліна:

• я очікую, що ви будете дотримуватися академічної чесності та професійної етики.
• що стосується додаткових матеріалів, рекомендованої літератури та онлайн-ресурсів — все це викладено на Google Disk, а посилання на нього є на платформі Moodle та в нашій Telegram групі.

• Спілкуватись і вирішувати нагальні питання будемо в групі в Telegram, доки освітній процес триває не в стінах нашого БДПУ, і можливі різні форс-мажорні обставини, як то блекаут, локдаун, відсутність зв'язку тощо.

Ці політики можуть бути доповнені або змінені в залежності від ситуації. Я, зі свого боку, теж дотримуватимусь всіх означених політик. Якщо у вас є будь-які питання або пропозиції, будь ласка, не соромтеся звертатися. З нетерпінням чекаю на нашу конструктивну взаємодію в процесі вивчення цієї захоплюючої дисципліни!

До зустрічі на заняттях!

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

✎ *Технічне та програмне забезпечення:*

1. Комп'ютери з високою продуктивністю для проведення онлайн-семінарів та вебінарів.
2. Проєктор та екран для демонстрації наочних матеріалів.

✎ *Наочність:*

1. Навчальні постери зі схемами психічних процесів систем.
2. Ілюстровані альбоми та підручники із загальної психології.
3. Навчальні кейси: відео або описи реальних.

✎ *Додаткові Ресурси:*

1. Zoom: для проведення дистанційних занять.
2. Moodle: де ви знайдете всі необхідні матеріали для курсу, завдання та тести.
3. Google додатки та Canva: для спільної роботи над документами та презентаціями.

Система оцінювання та вимоги:

Є декілька способів оцінки та контролю вашого навчання в дисципліні «Травма: супровід та стратегії втручання». Не хвилюйтесь, все це робиться, щоб допомогти вам краще зрозуміти матеріал і подивитися, як ви можете його застосувати на практиці.

✎ Поточний контроль:

- **Усний контроль:** це може бути мозкова атака, де ви працюєте в команді для розв'язання конкретної проблеми, або ділова гра, де ви взаємодієте в сценаріях, які можуть статися в реальному житті.
- **Самоконтроль:** ви будете мати можливість самостійно оцінити свої знання або обговорити їх з товаришами по навчанні (p2p-оцінка). Рефлексія — це ваш шанс подумати про те, як ви справляєтеся і що можете зробити краще.
- **Тестовий контроль:** тут можуть бути відкриті або закриті питання, які допоможуть вам і нам зрозуміти, як добре ви засвоїли матеріал.

Критерії оцінювання:

Ми дивимося на декілька ключових аспектів:

- Ваше розуміння теорії і того, як її застосувати на практиці.
- Як добре ви можете обговорити і аргументувати свої думки.
- Якість вашої відповіді: чіткість, логічність, послідовність і так далі.
- Ваша здатність інтегрувати знання з інших дисциплін і застосовувати їх для розв'язання задач.

✎ Підсумковий контроль:

В кінці семестру буде залік, який охоплює все, що ми вивчали.

Як я оцінюватиму на заліку:

1/3 **Усний залік:** ви отримаєте на початку вивчення курсу перелік питань для самоперевірки, деякі з яких ми і будемо обговорювати саме з вами під час заліку.

1/3 **Письмовий залік:** 25 тестових питань (закриті та відкриті). Кожне питання оцінюється в 1 бал. Плюс ще є індивідуальне практичне завдання на 25 балів.

Мінімум і максимум балів:

- Щоб взагалі сісти на екзамен, треба набрати хоча б 35 балів протягом семестру.
- Максимум, який можна набрати на самому екзамені, — 50 балів.

✎ Як рахують загальний бал:

1. **Для денної форми:**
 - Бали за весь семестр (макс. 25)
 - Плюс бали за самостійні роботи (макс. 25)
 - Плюс бали за екзамен (макс. 50)
2. **Для заочної форми:**
 - Бали за весь семестр (макс. 10)
 - Плюс бали за самостійні роботи (макс. 40)
 - Плюс бали за екзамен (макс. 50)

У кінці можна набрати 100 балів, якщо у вас все ідеально.

Сподіваюся, тепер усе зрозуміло!

Шкала оцінювання: внутрішня університетська шкала

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	А
78-89	В
65-77	С
58-64	D
50-57	Е
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел:

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 знущань 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 подій5 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.

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://hklib.npu.edu.ua/>.
9. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.