

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з
навчально-методичної роботи
 **Ярослав ШТАНЬКО**

«31» серпня 2026 р.

ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ
ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність:	053 Психологія
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Освітній рівень:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	7

м. Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:

к. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 28.08.2026
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП

Олена ХАЛІК

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №1 від 31.08.2026 р.

e-mail	olena.khalik@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології, 316 аудиторія
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни

Мета та завдання дисципліни:

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

В результаті вивчення дисципліни студент повинен **вміти**:¹

Компетентності та результати навчання (для обов'язкових дисциплін²), яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПП/ОНП «Назва ОПП/ОНП»).

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ЗК _____	ПРН/РН _____
ФК/СК _____	ПРН/РН _____

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1		
Семестр	1		
Кількість кредитів ЄКТС	—		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	_____ (в годинах)	_____ (в годинах)
	семінари, практичні	_____ (в годинах)	_____ (в годинах)
Самостійна робота		_____ (в годинах)	_____ (в годинах)
Форма підсумкового контролю	залік/екзамен (в годинах)		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни³:

Пререквізити	Постреквізити

¹ поняття вміти і знати повинні співвідноситися з програмними результатами навчання

² для вибіркового дисциплін обираються згідно із змістом дисципліни з стандарту (стандартів)

³ тільки для обов'язкових дисциплін

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ

Тема 1. Психологічна травма: травматична експозиція та посттравматичні реакції (2 год.)

Поняття травматичної події, психологічної травми та травматичного стресу. Історичний розвиток уявлень про психологічну травму: дослідження дисоціації П. Жане, концептуалізація наслідків міжособистісного насильства у працях Дж. Герман. Травматична експозиція та її основні форми: безпосередня, опосередкована, одноразова, повторювана й тривала. Особливості травматичного досвіду внаслідок війни, міжособистісного насильства, загрозливих для життя подій і втрат. Розмежування травматичної експозиції в клініко-діагностичному розумінні та інших значущих стресових подій.

Психологічні реакції на потенційно травматичні події: емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та міжособистісні прояви. Гострі й відстрочені посттравматичні реакції. Відмінності між очікуваними посттравматичними реакціями, психологічним дистресом і психічним розладом. Основні орієнтири клініко-психологічного оцінювання посттравматичних реакцій: характер травматичної експозиції, тривалість та інтенсивність симптомів, порушення повсякденного функціонування, актуальна безпека й індивідуальні ресурси. Значення контексту травматичної події та індивідуальної варіативності реагування для запобігання передчасній патологізації переживань людини.

Питання для самостійного вивчення. Історія становлення психології травми та зміни наукових уявлень про травматичний досвід. Психологічні наслідки міжособистісного насильства в концепції Дж. Герман. Первинна та вторинна травматична експозиція. Особливості посттравматичних реакцій в умовах тривалої загрози. Відмінності між психологічною травмою, стресом і кризою. Співвідношення травматичної події та критерію травматичної експозиції в різних діагностичних системах. Ризики патологізації природних реакцій на потенційно травматичні події [2; 3; 7; дод. — 2; 9; 14].

Тема 2. Нейробіологія травматичного стресу та посттравматичних реакцій (2 год.)

Нейробіологічні засади стресової відповіді на загрозу. Функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та автономної нервової системи в умовах стресу. Роль мигдалеподібного тіла, гіпокампа та префронтальної кори в розпізнаванні загрози, емоційній регуляції та процесах пам'яті. Концепція алоstaticного навантаження Б. Мак'юена. Основні положення досліджень нейронних механізмів страху Дж. Леду та нейроендокринних особливостей ПТСР Р. Єгуди.

Особливості пам'яті та навчання в умовах травматичного стресу. Нейробіологічні механізми навчання страху, його генералізації та розрізнення безпечних і загрозливих стимулів. Автономна регуляція та фізіологічні прояви посттравматичних реакцій: підвищене збудження, реакції боротьби, втечі й замирання. Взаємозв'язок травматичного стресу з порушеннями сну та соматичним самопочуттям. Нейропластичність та механізми відновлення після травматичного стресу. Можливості й обмеження нейробіологічних пояснень посттравматичних реакцій.

Питання для самостійного вивчення. Фізіологічні механізми гострого та хронічного стресу. Концепція алоstaticу й алоstaticного навантаження. Особливості формування та відтворення травматичних спогадів. Нейробіологічні кореляції дисоціативних реакцій. Взаємозв'язок порушень сну й посттравматичних симптомів. Відмінності між нейробіологічними механізмами навчання страху та поведінковими моделями підтримання уникання. Критичний аналіз популярних нейробіологічних концепцій травми та меж їх емпіричного підтвердження [2; 5; дод. — 2; 14].

Тема 3. Травматичний досвід у контексті психічного розвитку (2 год.)

Вікові особливості переживання травматичних подій та їхні можливі наслідки для психічного розвитку. Несприятливий дитячий досвід (Adverse Childhood Experiences, ACE): основні види, накопичення та значення для психічного здоров'я. Дослідження В. Фелітті та Р. Анди щодо зв'язку несприятливого дитячого досвіду з подальшим здоров'ям і психологічним функціонуванням. Повторювана, тривала та міжособистісна травматизація як чинники ризику для психічного розвитку. Комплексна травматизація та концепція травми розвитку: пояснювальні можливості й відмінності від клінічних діагностичних категорій.

Травматичний досвід у контексті системи прив'язаності. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі та дослідження М. Ейнсворт як підґрунтя розуміння ролі значущих дорослих у забезпеченні психологічної безпеки дитини. Особливості емоційної регуляції, Я-концепції та міжособистісного функціонування в осіб із досвідом ранньої травматизації. Вікові особливості проявів травматичного стресу в дітей і підлітків. Чинники ризику та захисні

чинники психічного розвитку в умовах травматичного досвіду. Роль сімейного середовища, стабільних взаємин і соціальної підтримки у процесах адаптації та відновлення. Індивідуальна варіативність наслідків ранньої травматизації та неприпустимість їх детерміністичного трактування.

Питання для самостійного вивчення. Методологічні можливості й обмеження досліджень несприятливого дитячого досвіду. Особливості травматичних реакцій у дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку. Концепція травми розвитку та її відмінності від діагностичних категорій МКХ-11. Міжпоколінне передавання наслідків травматичного досвіду: психологічні механізми та обмеження наукових висновків. Роль прив'язаності й підтримувальних взаємин у відновленні після травматичних подій. Особливості психологічної підтримки дітей, які пережили втрату, вимушене переміщення або тривалу розлуку з батьками [2; 7; дод. — 1; 2; 8; 14].

Тема 4. Теоретичні моделі психологічної травми та механізми підтримання посттравматичних реакцій (2 год.)

Психодинамічні підходи до розуміння психологічної травми: ранні концепції З. Фрейда та П. Жане, психологічні захисні механізми й дисоціація.

Поведінкові та когнітивні моделі посттравматичних реакцій. Механізми обумовлення страху, генералізації загрози та підтримання уникання. Когнітивна модель ПТСР А. Елерс і Д. Кларка: негативне оцінювання травматичного досвіду, особливості травматичної пам'яті та переживання поточної загрози.

Соціальні та міжособистісні моделі травматичного стресу. Концепція збереження ресурсів С. Гобфолла. Роль соціальної підтримки, втрати ресурсів і реакцій найближчого оточення в перебігу посттравматичних реакцій.

Порівняння пояснювальних можливостей та обмежень основних теоретичних моделей. Їх значення для психологічного оцінювання й обґрунтування напрямів допомоги.

Питання для самостійного вивчення. Двофакторна теорія страху О. Маурера. Теорія емоційного опрацювання Е. Фoa та М. Козак. Теорія зруйнованих базових переконань Р. Янофф-Бульман. Соціально-когнітивна модель М. Лепора. Порівняння поведінкових і когнітивних пояснень підтримання ПТСР. Аналіз теоретичних моделей на прикладі одного навчального випадку [2; дод. — 2; 14–19].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

Тема 5. Психопатологія травматичного стресу та пов'язані з травмою і стресом психічні розлади (2 год.)

Основні клінічні прояви та перебіг розладів, пов'язаних із травмою і стресом. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): симптоматичні кластери, тривалість проявів і порушення повсякденного функціонування. Комплексний ПТСР у МКХ-11: симптоми ПТСР і порушення самоорганізації — труднощі емоційної регуляції, негативна Я-концепція та порушення міжособистісних взаємин. Основні відмінності діагностичних підходів до ПТСР у МКХ-11 і DSM-5-TR.

Гостра стресова реакція та гострий стресовий розлад: відмінності їхнього статусу в МКХ-11 і DSM-5-TR. Супутні психічні розлади та психологічні труднощі після травматичного досвіду: депресивні, тривожні й дисоціативні прояви, порушення сну та проблеми, пов'язані з уживанням психоактивних речовин. Відмежування ПТСР від розладу тривалого горя. Принципи первинного психологічного оцінювання: аналіз симптомів, функціонування, супутніх труднощів і ризиків для безпеки. Можливості та обмеження скринінгових інструментів, їх відмінності від клінічної діагностики. Показання до скерування на спеціалізовану допомогу.

Питання для самостійного вивчення. Порівняння діагностичних підходів до ПТСР у МКХ-11 і DSM-5-TR. Дослідження М. Клуатр щодо комплексного ПТСР. Особливості диференціації ПТСР, комплексного ПТСР і розладу тривалого горя. Скринінгові інструменти PCL-5 та International Trauma Questionnaire (ITQ): призначення, можливості й обмеження. Особливості оцінювання дисоціативних симптомів і суїцидального ризику. Етичні вимоги до обговорення результатів психологічного оцінювання [2; 7; дод. — 10; 14].

Тема 6. Психологічна адаптація та резильєнтність після травматичного досвіду (2 год.)

Поняття психологічної адаптації, відновлення та резилієнтності в контексті травматичного досвіду. Індивідуальна варіативність перебігу посттравматичних реакцій. Дослідження Дж. Бонанно щодо різних траєкторій психологічного функціонування після потенційно травматичних подій: стійкості, поступового відновлення, тривалих труднощів і відстроченого погіршення. Особистісні, когнітивні та поведінкові ресурси адаптації. Гнучкість стратегій подолання та її значення для психологічного відновлення.

Соціальні й контекстуальні чинники резильєнтності. Роль соціальної підтримки, доступу до ресурсів, безпечного середовища та можливостей відновлення повсякденного функціонування. Соціально-екологічний підхід М. Унгара до резильєнтності. Особливості адаптації в умовах тривалої загрози, вимушеного переміщення та повторюваних втрат. Відмінності між резильєнтністю, відсутністю виражених симптомів і посттравматичним зростанням. Обмеження уявлення про резильєнтності як незмінну індивідуальну рису.

Питання для самостійного вивчення. Емпіричні дослідження траєкторій психологічного функціонування після травматичних подій Дж. Бонанно. Психологічна гнучкість і стратегії подолання стресу. Соціально-екологічна концепція резильєнтності М. Унгара. Збереження та відновлення ресурсів у концепції С. Гобфолла. Роль сімейної, професійної та громадської підтримки у відновленні після травматичного досвіду. Ризики покладання відповідальності за психологічне відновлення виключно на постраждалу людину [1; 6; 8; дод. — 6; 7; 14; 18].

Тема 7. Посттравматичне зростання: концептуальні засади та емпіричний статус (2 год.)

Поняття посттравматичного зростання та його місце серед можливих наслідків травматичного досвіду. Відмінності між посттравматичним зростанням, психологічною резильєнтністю, відновленням попереднього рівня функціонування та позитивною переоцінкою пережитого досвіду. Концепція Р. Тедескі та Л. Калгун: зміни у сприйнятті себе, міжособистісних взаєминах, життєвих пріоритетах, усвідомленні нових можливостей і духовно-екзистенційній сфері. Роль когнітивного переосмислення, соціальної підтримки та формування нових життєвих смислів. Українські дослідження посттравматичного зростання та відновлення особистості у працях В. Климчука і Т. Титаренко.

Емпіричний статус посттравматичного зростання. Розмежування суб'єктивно сприйнятих позитивних змін і змін, підтверджених у тривалих дослідженнях. Можливості й обмеження ретроспективного самооцінювання, зокрема опитувальника посттравматичного зростання (PTGI). Співіснування посттравматичного дистресу та позитивних психологічних змін. Етичні аспекти дослідження й обговорення посттравматичного зростання: неприпустимість нав'язування очікувань позитивних змін або трактування зростання як обов'язкового результату пережитої травми.

Питання для самостійного вивчення. Теоретична модель посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калгун. Концепції посттравматичного життєтворення та особистісного відновлення Т. Титаренко. Українські дослідження посттравматичного зростання

військовослужбовців. Критичний аналіз розмежування ілюзорного та підтвердженого посттравматичного зростання в роботах А. Боалса. Результати систематичних оглядів траєкторій посттравматичного стресу та зростання. Етичні ризики романтизації травматичного досвіду [4; 8; 9; дод. — 6; 7; 11–13].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ДОКАЗОВІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НАСЛІДКАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Тема 8. Рання психологічна допомога та доказові підходи до роботи з наслідками травматичного досвіду (2 год.)

Принципи ранньої психологічної допомоги після потенційно травматичних подій. Перша психологічна допомога (Psychological First Aid, PFA): забезпечення безпеки, оцінювання актуальних потреб, практична підтримка та сприяння відновленню соціальних зв'язків. Відмінності між ранньою підтримкою та спеціалізованим лікуванням ПТСР. Недоцільність обов'язкового одноразового психологічного дебрифінгу як універсального засобу профілактики ПТСР.

Огляд основних доказових психологічних втручань при ПТСР: травмафокусована когнітивно-поведінкова терапія, пролонгована експозиція, терапія когнітивного опрацювання та EMDR. Загальні механізми травмафокусованих втручань: опрацювання травматичної пам'яті, зміна дисфункціональних переконань і зменшення уникання. Значення клінічних рекомендацій, індивідуальних потреб, інформованої згоди та належної професійної підготовки фахівця для вибору психологічної допомоги.

Питання для самостійного вивчення. Міжнародні рекомендації щодо першої психологічної допомоги. П'ять принципів ранніх втручань С. Гобфолла та співавторів. Докази щодо ефективності й можливих ризиків психологічного дебрифінгу. Порівняння пролонгованої експозиції, терапії когнітивного опрацювання та EMDR. Місце терапії прийняття та відповідальності, сфокусованої на травмі, серед психологічних підходів до роботи з її наслідками. Показання до скерування на спеціалізовану допомогу [1; 3; дод. — 3; 4; 14].

Тема 9. Психологічна допомога при складній і контекстуально зумовленій травматизації (2 год.)

Особливості психологічної допомоги особам із досвідом повторюваної, тривалої та міжособистісної травматизації. Психологічні наслідки насильства, полону, катувань, бойового досвіду та вимушеного переміщення. Урахування порушень емоційної регуляції, негативного самосприйняття, дисоціативних

проявів і труднощів міжособистісної довіри під час планування психологічної допомоги особам із досвідом комплексної травматизації. Концепція відновлення після травми Дж. Герман: безпека, опрацювання травматичного досвіду та відновлення соціальних зв'язків.

Принципи індивідуалізації психологічної допомоги при комплексній травматизації. Поетапні та інтегровані підходи до роботи з наслідками травматичного досвіду; значення досліджень М. Клуатр. Вибір послідовності й інтенсивності втручань з урахуванням потреб людини, актуальної безпеки та можливостей підтримки. Урахування повторної травматизації, соціальних втрат і доступності ресурсів. Підтримка емоційної регуляції, відновлення міжособистісної довіри та повсякденного функціонування. Міждисциплінарна взаємодія, професійні межі психолога й етичні вимоги до роботи з особами, які пережили тяжкі форми насильства.

Питання для самостійного вивчення. Концепція трьох етапів відновлення після психологічної травми Дж. Герман. Дослідження М. Клуатр щодо комплексного ПТСР і поетапних психологічних втручань. Порівняння поетапного та інтегрованого підходів до лікування комплексного ПТСР. Особливості психологічної допомоги особам, які пережили сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом, полон або катування. Моральна травма: поняття, прояви та відмінності від ПТСР. Психологічна допомога в умовах триваючої загрози та ризику повторної травматизації [1; 2; 3; 6; 8; дод. — 4; 14].

Тема 10. Травмочутливий підхід у професійній діяльності психолога (2 год.)

Поняття та основні принципи травмочутливого підходу (trauma-informed approach) у психологічній практиці. Забезпечення фізичної та психологічної безпеки, довіри, прозорості, співпраці, можливості вибору й поваги до автономії людини. Урахування культурного, соціального та індивідуального контексту травматичного досвіду. Організаційні засади травмочутливого підходу: доступність допомоги, передбачуваність процедур, безпечне середовище, можливість вибору та узгодженість дій фахівців. Запобігання повторній травматизації під час психологічного оцінювання, консультування та взаємодії з іншими фахівцями. Відмінності між травмочутливою організацією професійної діяльності та спеціалізованою травмафокусованою психотерапією.

Професійні й етичні аспекти роботи психолога з травматичним досвідом. Реалізація принципів інформованої згоди, конфіденційності, професійних меж і права клієнта не розкривати подробиці травматичних подій у практичній роботі психолога. Вторинний травматичний стрес, професійне виснаження та ризики для психологів, які систематично працюють із травматичним матеріалом. Роль супервізії, колегіальної підтримки та організаційних умов у забезпеченні якості

психологічної допомоги. Особливості впровадження травмочутливих практик в освітніх, медичних і соціальних установах.

Питання для самостійного вивчення. Шість принципів травмочутливого підходу SAMHSA. Організаційні моделі впровадження травмочутливих практик. Етичні аспекти психологічного оцінювання осіб із травматичним досвідом. Відмінності між вторинним травматичним стресом, професійним вигоранням і втомою від співчуття. Роль супервізії та організаційної підтримки в профілактиці професійних ризиків. Розроблення рекомендацій щодо впровадження травмочутливого підходу в діяльність психологічної служби закладу освіти [1; 2; 3; 6; 8; дод. — 4; 8; 14].

Зміст практичних занять

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РЕАКЦІЙ (4 год.)

Тема 1. Психологічна травма: травматична експозиція та посттравматичні реакції (2 год.)

Кейс-аналіз: визначення характеру травматичної експозиції та особливостей посттравматичного реагування. Порівняння психологічних реакцій на одноразові, повторювані й тривалі потенційно травматичні події. Аналіз емоційних, когнітивних, поведінкових, фізіологічних і міжособистісних проявів на основі навчальних випадків. Визначення чинників ризику, захисних чинників та актуальних потреб людини. Формулювання первинних психологічних гіпотез без передчасної патологізації переживань.

Завдання для самостійної роботи. Розробити порівняльну таблицю посттравматичних реакцій на різні форми травматичної експозиції з прикладами та обґрунтуванням.

або

Підготувати аналіз навчального випадку, визначивши характер травматичної експозиції, основні психологічні реакції, чинники ризику та захисні чинники.

Тема 2. Теоретичні моделі посттравматичних реакцій та механізми їх підтримання (2 год.)

Кейс-аналіз із застосуванням поведінкових, когнітивних і соціальних моделей посттравматичних реакцій. Побудова схеми механізмів підтримання посттравматичних труднощів: генералізації загрози, уникання, негативного

оцінювання травматичного досвіду та втрати ресурсів. Порівняння концептуалізацій одного навчального випадку з позицій різних теоретичних підходів. Формулювання психологічних гіпотез і визначення можливих напрямів психологічної допомоги.

Завдання для самостійної роботи (на вибір). Розробити концептуалізацію навчального випадку за когнітивною моделлю ПТСР А. Елерс і Д. Кларка. Або порівняти пояснювальні можливості когнітивної моделі ПТСР і концепції збереження ресурсів С. Гобфолла на прикладі однієї травматичної ситуації.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ (10 год.)

Тема 3. Психопатологія травматичного стресу та пов'язані з травмою і стресом психічні розлади (2 год.)

Кейс-аналіз: розмежування очікуваних посттравматичних реакцій, ПТСР, комплексного ПТСР та інших психологічних труднощів після травматичного досвіду. Порівняння симптоматичних проявів, тривалості реакцій і порушень повсякденного функціонування. Аналіз навчальних випадків із супутніми депресивними, тривожними та дисоціативними проявами. Визначення інформації, необхідної для уточнення психологічних гіпотез, і показань до поглибленого клінічного оцінювання або скерування до відповідних фахівців.

Завдання для самостійної роботи (на вибір). Підготувати порівняльну таблицю діагностичних ознак ПТСР і комплексного ПТСР за МКХ-ІІ. Або проаналізувати навчальний випадок, визначивши симптоми, порушення функціонування, необхідні уточнювальні запитання та підстави для скерування на спеціалізовану допомогу.

Тема 4. Клініко-психологічне оцінювання посттравматичних реакцій (4 год.)

Практикум із планування первинного психологічного оцінювання особи з досвідом потенційно травматичної події. Розроблення структури первинної бесіди з урахуванням психологічного запиту, симптомів, повсякденного функціонування, актуальної безпеки та індивідуальних ресурсів. Ознайомлення зі структурою й призначенням скринінгових інструментів PCL-5 та ITQ. Обґрунтування вибору інструментів відповідно до мети оцінювання. Інтерпретація змодельованих результатів скринінгу, визначення обмежень отриманих даних. Підготовка короткого психологічного висновку та рекомендацій щодо подальшого оцінювання, підтримки або скерування до відповідних фахівців.

Завдання для самостійної роботи. Розробити протокол первинного психологічного оцінювання особи з посттравматичними реакціями, обґрунтувавши вибір інструментів і послідовність дій психолога.

або

Проаналізувати змодельовані результати PCL-5 та ITQ, підготувати короткий психологічний висновок із зазначенням обмежень скринінгу та рекомендацій щодо подальших дій.

Тема 5. Психологічна адаптація та резилієнтність після травматичного досвіду (2 год.)

Кейс-аналіз різних траєкторій психологічного функціонування після потенційно травматичних подій. Визначення індивідуальних, міжособистісних і соціальних ресурсів психологічної адаптації. Побудова карти ресурсів на основі навчального випадку. Аналіз чинників, що сприяють або перешкоджають психологічному відновленню в умовах тривалої загрози, вимушеного переміщення та повторюваних втрат. Розроблення індивідуалізованих рекомендацій щодо підтримки резилієнтності з урахуванням життєвого контексту людини.

Завдання для самостійної роботи (на вибір). Розробити карту індивідуальних і соціальних ресурсів за навчальним випадком та запропонувати рекомендації щодо їх підтримки й відновлення. Або підготувати порівняльний аналіз двох траєкторій психологічної адаптації після травматичного досвіду, визначивши чинники ризику та захисні чинники.

Тема 6. Посттравматичне зростання: концептуальні засади та емпіричний статус (2 год.)

Аналіз навчальних випадків із різними проявами суб'єктивно сприйнятих позитивних змін після травматичного досвіду. Розмежування посттравматичного зростання, резилієнтності, психологічного відновлення та позитивної переоцінки пережитого. Ознайомлення зі структурою опитувальника посттравматичного зростання (PTGI). Інтерпретація змодельованих результатів і визначення обмежень ретроспективного самооцінювання. Критичний аналіз емпіричних досліджень посттравматичного зростання. Відпрацювання етично коректних способів обговорення можливих позитивних змін без нав'язування очікувань зростання.

Завдання для самостійної роботи (на вибір). Проаналізувати змодельовані результати PTGI, визначивши можливі прояви суб'єктивно сприйнятого посттравматичного зростання та обмеження їх інтерпретації. Або підготувати критичний огляд одного емпіричного дослідження

посттравматичного зростання, звернувши увагу на методи вимірювання, основні результати та обґрунтованість висновків.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ДОКАЗОВІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НАСЛІДКАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ (8 год.)

Тема 7. Рання психологічна допомога та доказові підходи до роботи з наслідками травматичного досвіду (4 год.)

Рольове моделювання ситуацій надання першої психологічної допомоги після потенційно травматичних подій. Практичне відпрацювання навичок встановлення підтримувального контакту, активного слухання, визначення актуальних потреб і надання практичної інформації. Аналіз типових помилок ранньої психологічної допомоги та ризиків повторної травматизації. Робота з фрагментами клінічних рекомендацій щодо ПТСР. Порівняння призначення та доказової бази травмафокусованої когнітивно-поведінкової терапії, пролонгованої експозиції (PE), терапії когнітивного опрацювання (CPT) та EMDR. Обґрунтування можливого маршруту психологічної допомоги за навчальним випадком з урахуванням потреб клієнта та професійної компетенції психолога.

Завдання для самостійної роботи (на вибір). Розробити інформаційну брошуру для людини, яка пережила травматичну подію, «Перша психологічна допомога: що може допомогти в перші дні після травматичної події». Або підготувати порівняльний аналіз CPT, PE та EMDR на основі клінічних рекомендацій і систематичних оглядів, визначивши їх призначення, доказову базу та обмеження застосування.

Тема 8. Психологічна допомога при складній і контекстуально зумовленій травматизації (2 год.)

Кейс-аналіз ситуацій повторюваної, тривалої та міжособистісної травматизації, зокрема пов'язаної з війною, полоном, насильством і вимушеним переміщенням. Визначення актуальних потреб, чинників ризику, доступних ресурсів і контекстуальних обмежень психологічної допомоги. Розроблення попереднього індивідуалізованого плану психологічної підтримки з урахуванням актуальної безпеки, труднощів емоційної регуляції та міжособистісної довіри. Порівняння можливостей поетапного та інтегрованого підходів. Моделювання міждисциплінарної взаємодії та розроблення маршруту скерування до спеціалізованих служб.

Завдання для самостійної роботи (на вибір). Розробити попередній план психологічної підтримки за навчальним випадком комплексної травматизації, визначивши пріоритетні потреби, ресурси та послідовність допомоги. Або

скласти алгоритм міждисциплінарної взаємодії та скерування особи, яка пережила тяжку форму насильства, з урахуванням принципів безпеки, конфіденційності та інформованої згоди.

Тема 9. Травмочутливий підхід у професійній діяльності психолога (2 год.)

Аналіз професійних ситуацій із позицій принципів травмочутливого підходу. Виявлення ризиків повторної травматизації під час психологічного оцінювання, консультування та взаємодії з установами. Рольове моделювання первинної консультації з дотриманням принципів безпеки, прозорості, співпраці та поваги до автономії клієнта. Проведення навчального мініаудиту травмочутливості психологічної служби: організація простору, доступність інформації, передбачуваність процедур і можливість вибору. Розроблення рекомендацій щодо вдосконалення професійної взаємодії та профілактики вторинного травматичного стресу серед працівників.

Завдання для самостійної роботи (на вибір). Розробити чеклист травмочутливості психологічної служби закладу освіти з урахуванням принципів SAMHSA. Або підготувати рекомендації щодо профілактики вторинного травматичного стресу та організації супервізійної й колегіальної підтримки психологів, які працюють з особами з травматичним досвідом.

Тема 1. (____ год.)

Перелік основних питань, які висвітлює тема.

Перелік основних питань на самостійне вивчення.

Конкретизація питань з теми, які виносяться на самостійне вивчення, наведення кількості годин з цього виду роботи, та посилання на порядковий номер джерела зі списку літератури

Тема 2. Назва теми (____ год.)

Перелік основних питань, які висвітлює тема

.

Перелік основних питань на самостійне вивчення.

.

Тема N. Назва теми (____ год.)

Тема 1. Психологічна травма: поняття, ознаки, класифікації (2 год.)

Поняття психологічної (психічної) травми у зіставленні з поняттями стресу, кризи та травматичної події. Критерії травматичної події за DSM-5 та МКХ-11. Класифікації травми: одноразова (Тип I) і повторювана/кумулятивна (Тип II) травма (L. Terr, 1991); проста та складна (комплексна) травма (J. Herman, 1992); травма розвитку (developmental trauma, B. van der Kolk); колективна, культурна та міжпоколінна травма; травма війни та вимушеного переміщення. Суб'єктивність травматичного досвіду.

Тема 3. Травматичний досвід у контексті психічного розвитку (2 год.)

Вікові особливості переживання травматичних подій. Дитяча та підліткова травматизація. Несприятливий дитячий досвід. Травма розвитку. Комплексна травматизація. Травматичний досвід і система прив'язаності. Фактори ризику та захисні фактори в дитячому й підлітковому віці. Міжпоколінна передача наслідків травматичного досвіду.

Питання для самостійного вивчення. Механізми міжпоколінної передачі травматичного досвіду.

Зміст практичних занять

Змістовий модуль (номер модуля)

Тема 1. Назва теми

Заняття 1. *Назва заняття* (___ год.)

Перелік основних питань, які висвітлює тема

.

Перелік основних питань на самостійне вивчення.

.

Тема N. Назва теми

Заняття N. *Назва заняття* (___ год.)

Зміст самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:

Найменування видів робіт	Розподіл годин за формами навчання	
	денна	заочна
Самостійна робота, год, у т.ч.:		

Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях		
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів		
Підготовка звітів з практичних робіт		
Підготовка до поточного контролю		
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення		

ПОЛІТИКА КУРСУ

Коротко, з покликанням на відповідну нормативну базу УКД, висвітлити питання:⁴

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



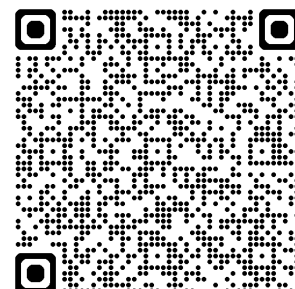
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та



⁴ зміст пунктів може редагуватись з огляду на особливості курсу

силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).⁵ “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами



⁵ визначається політика використання ШІ в навчальній дисципліні - дозволене/заборонене, правила використання

його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#).

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти



Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).⁶

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

Програмний результат навчання ⁷	Метод навчання	Метод оцінювання

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ РЕСУРСИ

(програмне забезпечення, лабораторне та комп'ютерне обладнання тощо)

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контрольні заходи⁸

(в разі потреби - розділити за семестрами)

Вид	Зміст ⁹	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи				

⁶ визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перезарахування

⁷ для вибірових навчальних дисциплін вказується результат навчання

⁸ зміст редагується залежно від наповнення дисципліни

⁹ у випадку наявності видів роботи, які оцінюються окремо (проект, завдання тощо) прописується в окремому рядку; за відсутності - одним рядком визначається вся сукупність аудиторної роботи (опитування, поточні контрольні тощо) та визначається стандартне значення балів (35/60)

	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи		40	25	40
Всього:		100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали - “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».¹⁰

Критерії оцінювання¹¹ (поточного та підсумкового контролю)

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
--------------------------------------	----------------------------	-------------------

¹⁰ можна вказати теми чи завдання, які є обов'язковими до виконання, а також особисті підходи до оцінювання рівня знань здобувачів під час аудиторної роботи

¹¹ критерії вказуються згідно з особливостями дисципліни.

Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F

Студенти, які не з'явилися на заліки/екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Гарріс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі : практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом. Київ : Видавництво «Науковий світ», 2024. 488 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / перекл. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.
3. Гершанов А. Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. 2022. 72 с.
4. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., перероб. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono2020.pdf>
5. Левін П. Зцілення від травми. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
6. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України / Упоряд.: О. М. Кокун, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко. Київ : КНТ, 2023. 302 с.
7. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18831/1/psychol_e_xtrim.pdf

8. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, Ю. Д. Гундертайло, М. С. Дворник. Київ : КНТ, 2023. 218 с.
9. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722833/>

Додаткова література

1. Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Віват, 2023. 288 с.
2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: мозок, розум і тіло в зціленні травми. Київ : Наш формат, 2021. 464 с.
3. Вебер Т. Травмафокус: Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Вид-тво Літера Нова., 2019. 164 с.
4. Гершанов О. Основи роботи із травмою. Робота із травмою та втратою. Основи супервізії: робочі матеріали учасників тренінгів. 2018. URL: <http://surl.li/xaqsjr>
5. Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1 : міжнародна науково-практична конференція, 13–14 червня 2025 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. 64 с.
6. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Посттравматичне зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Частина 1. Теоретичні основи: методичний посібник. Київ, 2024. 152 с.
7. Москалець В. П., Федик О. В., Хрущ О. В. Психологічні аспекти посттравматичного зростання особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6 (40). С. 848–858. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-848-858](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-848-858)
8. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навчально-методичний посібник / Козлова А., Журавель Т. та ін. Київ, 2022. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf>
9. Психологія травми : електрон. метод. рек. до курсу за спец. 053 Психологія для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти / уклад. С. Л. Чачко. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. 27 с.
10. Чайковський М., Потапчук Є., Петrenchенко С. Психодіагностика та психокорекція посттравматичного стресового розладу: навчально-методичний посібник / за ред. М. Чайковського. Київ : Університет «Україна», 2025. 290 с.
11. Boals A. Illusory posttraumatic growth is common, but genuine posttraumatic growth is rare: A critical review and suggestions for a path forward. *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 103. Article 102301. DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102301

12. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38, № 4. P. 319–345. DOI: [10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0).
13. Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg D. et al. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998. Vol. 14, № 4. P. 245–258. DOI: [10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
14. Fletcher S., Mitchell S., Curran D., Armour C., Hanna D. Empirically Derived Patterns of Posttraumatic Stress and Growth: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2023. Vol. 24, №5. P. 3132–3150.
15. Gendre E., Soubelet A., Callahan S. Trajectories of posttraumatic growth identified from person-centered analyses: A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2025. Vol. 9, № 1. Article 100485
16. Lepore S. J. A social-cognitive processing model of emotional adjustment to cancer. In: *Psychosocial Interventions for Cancer* / ed. by A. Baum, B. L. Andersen. Washington, DC : American Psychological Association, 2001. P. 99–116.
17. Schnyder U., Cloitre M. eds. *Evidence Based Treatments for Trauma-Related Psychological Disorders: A Practical Guide for Clinicians*. 2nd ed. Cham : Springer, 2022. DOI: 10.1007/978-3-030-97802-0