ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ Директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук _____ Святослав КОРСАКЕВИЧ «28» серпня 2025 р.	**СХВАЛЕНО** на засіданні кафедри психології Протокол № 1 від «28» серпня 2025 р. Заступник завідувач кафедри _____ Віра СИНЯКОВА

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ, ВТРАТИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ»

Галузь знань:	**С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини**
Спеціальність:	**С4 Психологія**
Рівень вищої освіти:	**третій (освітньо-науковий) рівень**
Освітня кваліфікація:	**доктор філософії з психології**
Освітньо-наукова програма:	**Психологія**

Київ – МАУП – 2025

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Психологія травми, втрати та посттравматичного зростання
Шифр і назва спеціальності	С4 Психологія
Освітньо-наукова програма	Психологія
Рівень вищої освіти	третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	вибіркова (компонент вибіркового каталогу ОНП)
Кількість кредитів і годин	3 кредити ЄКТС / 90 годин. Лекції: 10 годин; практичні (семінарські) заняття: 20 годин; самостійна робота: 60 годин
Термін вивчення дисципліни	2 курс, III семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	

Структура курсу

Анотація курсу. Навчальна дисципліна «Психологія травми, втрати та посттравматичного зростання» належить до вибіркових освітніх компонентів освітньо-наукової програми підготовки докторів філософії зі спеціальності С4 «Психологія» і пропонується для вивчення у III семестрі (2 курс). Курс формує в аспірантів цілісне уявлення про психологічні механізми травматизації, переживання втрати й горя, а також про феномени психологічної стійкості та посттравматичного зростання. Особливу увагу приділено травматичному досвіду в умовах війни, вимушеної міграції та колективних криз, сучасним доказовим підходам до дослідження й психологічного супроводу постраждалих, а також етичним засадам роботи з вразливими групами. Дисципліна розвиває вміння критично аналізувати теорії травми, горя, резилієнсу та зростання й обґрунтовувати дослідницьку позицію щодо цих феноменів, що є підґрунтям для наукової та практико-орієнтованої складової дисертаційного дослідження.

Предмет вивчення навчальної дисципліни: психологічні закономірності й механізми травматизації, переживання втрати та горя, психологічної стійкості й посттравматичного зростання, а також сучасні доказові підходи до їх дослідження та психологічного супроводу.

Мета курсу: сформувати в аспірантів передові знання про психологічні механізми травматизації, втрати та посттравматичного зростання, сучасні доказові підходи до їх дослідження й супроводу, а також виробити вміння критично аналізувати теорії травми, горя, резилієнсу та зростання й обґрунтовувати дослідницьку позицію щодо цих феноменів, зокрема в умовах війни та колективних криз.

Завдання навчальної дисципліни:

- сформувати систему знань про поняття, види та механізми психологічної травми, зокрема комплексної, колективної та трансгенераційної;
- ознайомити з клінічною картиною й діагностикою ПТСР і комплексного ПТСР за МКХ-11;

- сформувати розуміння психології втрати та горя, сучасних моделей горювання й ускладненого (пролонгованого) горя;
- розкрити специфіку травматизації в умовах війни, вимушеної міграції та колективних криз, а також явища вторинної травматизації;
- сформувати уявлення про психологічну стійкість (resilience) і посттравматичне зростання, їх чинники, механізми та вимірювання;
- розвинути вміння аналізувати доказові інтервенції при травмі й горі та планувати етичне дослідження цих феноменів із дотриманням самодогляду дослідника.

Пререквізити навчальної дисципліни: «Методологія і дизайн наукових досліджень у психології», «Сучасні дослідницькі стратегії у психології: кількісні, якісні та змішані методи», а також знання із загальної, вікової та клінічної психології й основ психотерапії, здобуті на попередніх рівнях вищої освіти.

Постреквізити навчальної дисципліни: «Психологія криз, стійкості та соціальних трансформацій», наукова складова освітньо-наукової програми (підготовка дисертаційного дослідження та наукових публікацій), асистентська практика.

Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. СК3. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проєкти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проєкти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності. СК9. Здатність здійснювати міждисциплінарне дослідження психологічних феноменів в умовах криз, соціальних трансформацій та невизначеності, розробляти практико-орієнтовані моделі психологічної підтримки й стійкості на основі доказових підходів.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН3. Виокремлювати, систематизувати, розв`язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. ПРН7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв`язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів. ПРН12. Розробляти та впроваджувати міждисциплінарні та доказові моделі психологічної допомоги, психологічного супроводу й підтримки психічного здоров`я в умовах криз, соціальних трансформацій та високого рівня суспільної невизначеності.

Зміст навчальної дисципліни

№ теми	Назва теми	Лекції, год.	Практичні (семінарські), год.	Самост. робота, год.
Змістовий модуль 1. Психологія травми та втрати				
Тема 1.	Психологія травми: поняття, критерії, види (гостра, хронічна, комплексна, колективна, транегенераційна). Сучасні моделі та механізми травматизації.	2	2	7
Тема 2.	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і комплексний ПТСР (кПТСР) за МКХ-11: клінічна картина, діагностика, чинники ризику й захисні чинники.	1	3	8
Тема 3.	Психологія втрати та горювання: моделі горя (стадійні, завдання горювання, модель подвійного процесу), нормативне й ускладнене (пролонговане) горе за МКХ-11.	2	2	8
Тема 4.	Травма в умовах війни, вимушеної міграції та колективних криз: специфіка, вразливі групи, вторинна та вікарна травматизація.	1	3	7
Модульна контрольна робота 1				
Змістовий модуль 2. Резилієнс, посттравматичне зростання та доказова допомога				
Тема 5.	Психологічна стійкість (resilience): концепції, чинники та ресурси. Салютогенез, чуття зв'язності та копінг у подоланні травматичного стресу.	1	3	7
Тема 6.	Посттравматичне зростання (post-traumatic growth): концепція Тедескі й Калхуна, виміри, механізми, вимірювання. Співвідношення з дистресом; критичні погляди.	1	3	8
Тема 7.	Доказові інтервенції при травмі та горі: травмофокусована КПТ, EMDR, наративні та смислоорієнтовані підходи, підходи, орієнтовані на зростання; психологічна перша допомога.	1	2	8
Тема 8.	Дослідження травми, втрати та зростання: етика, вимірювання, робота з вразливими групами, самодогляд дослідника. Формування дослідницької позиції аспіранта.	1	2	7

№ теми	Назва теми	Лекції, год.	Практичні (семінарські), год.	Самост. робота, год.
Модульна контрольна робота 2				
	Разом:	**10**	**20**	**60**

Форма підсумкового контролю — залік.

Методи навчання: проблемна та оглядова лекція, лекція-дискусія; семінар-дискусія та науковий колоквіум; аналіз наукових джерел і емпіричних статей; кейс-метод (аналіз випадків травми, втрати, зростання); порівняльний аналіз моделей і підходів; проєктно-дослідницький метод; методи розвитку критичного та дослідницького мислення; підготовка й публічний захист аналітичних оглядів; інтерактивні методи (дебати, взаємне рецензування). Робота з чутливим матеріалом здійснюється з дотриманням принципів психологічної безпеки.

Методи оцінювання: усний контроль (опитування, доповідь, участь у дискусії); письмовий контроль (аналітичний огляд, есе); тестовий контроль (модульні контрольні роботи); презентація й захист індивідуального науково-дослідного завдання (аналітичного огляду); самоконтроль і взаємооцінювання.

Технічне обладнання та / або програмне забезпечення

Для якісного викладання та опанування курсу використовуються: навчальні аудиторії та комп'ютерні класи, обладнані мультимедійним проєктором і комп'ютерами; доступ до мережі Інтернет (у т. ч. безкоштовна мережа Wi-Fi); наукова бібліотека Академії та доступ до передплачених наукометричних баз (Scopus, Web of Science) і повнотекстових ресурсів. Використовується офіційний сайт МАУП (http://maup.com.ua), система дистанційного навчання Академії, платформи для відеокомунікації, а також доступ до міжнародних ресурсів із психології травми (ISTSS, ESTSS, National Center for PTSD), міжнародних класифікацій (ICD-11) і програмного забезпечення для роботи з науковими джерелами й даними.

Форми і методи контролю

Контроль успішності здобувачів освіти поділяється на поточний і підсумковий (семестровий).

Поточний контроль здійснюється під час практичних (семінарських) занять і має на меті систематичну перевірку розуміння й засвоєння теоретичного матеріалу та вміння застосовувати знання під час виконання дослідницьких завдань. Формами поточного контролю є: усна доповідь та участь у науковій дискусії; аналіз наукових джерел, класифікацій і кейсів; виконання завдань для самостійної роботи; виконання й захист індивідуального науково-дослідного завдання (аналітичного огляду).

Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь, повідомлення); письмовий контроль (аналітичний огляд, есе, письмовий виклад матеріалу); тестовий контроль; презентація результатів самостійної роботи; спостереження; проблемні ситуації.

Підсумковий (семестровий) контроль проводиться у формі заліку. Залік виставляється за результатами накопичення рейтингових балів за поточну навчально-пізнавальну діяльність, дві модульні контрольні роботи та індивідуальне науково-дослідне завдання. Здобувач допускається до заліку за умови виконання всіх передбачених видів робіт. Дисципліна вважається зарахованою, якщо здобувач набрав не менше ніж 60 балів зі 100.

Система оцінювання та вимоги

Система оцінювання ґрунтується на принципах об'єктивності, прозорості, гнучкості та високої диференціації. Оцінювання результатів навчання здійснюється за модульно-рейтинговою системою із застосуванням 100-бальної шкали. Максимальна кількість балів, яку може накопичити здобувач за всі види навчальної роботи, становить 100.

Таблиця розподілу балів, які отримують здобувачі

Вид навчальної роботи	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	ІНДЗ	Разом
Робота на практичних (семінарських) заняттях і самостійна робота	20	20	—	40
Модульна контрольна робота	20	20	—	40
Індивідуальне науково-дослідне завдання (аналітичний огляд)	—	—	20	20
Разом	**40**	**40**	**20**	**100**

Розділ передбачає поточну діяльність (до 80 балів: 40 — модульні контрольні роботи, 40 — робота на заняттях і самостійна робота) та індивідуальне науково-дослідне завдання (до 20 балів). Мінімальна сума балів, за якої дисципліна вважається зарахованою, становить 60.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи. Модульна контрольна робота виконується у письмовій (тестовій) формі. Оцінювання: «відмінно» (A) — правильно виконано понад 90 % завдань; «дуже добре» (B) — 82–89 %; «добре» (C) — 75–81 %; «задовільно» (D) — 68–74 %; «достатньо» (E) — 60–67 %; «незадовільно» (FX) — менше 60 %. Відсутність роботи — 0 балів.

Критерії оцінювання індивідуального науково-дослідного завдання (аналітичного огляду). Оцінюються: обґрунтованість вибору теми та її зв'язок із дослідницькою проблемою аспіранта; повнота й актуальність опрацьованих джерел (у т. ч. англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science); коректність аналізу теорій травми, горя, резилієнсу та зростання і їх доказовості; наявність критичного аналізу й власної наукової позиції; урахування етичних аспектів роботи з вразливими групами; дотримання академічної доброчесності та правил оформлення; якість публічної презентації.

Заохочувальні (бонусні) бали. За участь у наукових конференціях, наукових семінарах, підготовку публікацій за тематикою дисципліни здобувачеві за рішенням кафедри можуть нараховуватися заохочувальні бали. Заохочувальні бали не включаються до основної таблиці розподілу балів; один захід є підставою для нарахування балів лише за один найбільш значущий освітній компонент.

Зведена шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (для іспиту)	для заліку
90–100	**A**	відмінно	зараховано
82–89	**B**	дуже добре	зараховано
75–81	**C**	добре	зараховано
68–74	**D**	задовільно	зараховано
60–67	**E**	достатньо	зараховано
35–59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Політика щодо академічної доброчесності. Викладання дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності відповідно до Закону України «Про освіту» та нормативних документів Академії (https://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/akademichna-dobrochesnist.html). Усі роботи (аналітичні огляди, есе, презентації, тези) мають бути оригінальними та авторськими, супроводжуватися коректними посиланнями на першоджерела. Порушеннями академічної доброчесності вважаються академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання. За порушення передбачено академічну відповідальність згідно з нормативними документами Академії: повторне проходження оцінювання та / або повторне вивчення відповідного освітнього компонента.

Політика щодо відвідування та запізнень. Відвідування занять є обов'язковим. У разі пропуску здобувач самостійно опрацьовує матеріал і відпрацьовує пропущені заняття у визначений викладачем спосіб. Систематична активна робота на заняттях враховується під час підсумкового оцінювання.

Політика щодо роботи з чутливим матеріалом. З огляду на тематику дисципліни викладання здійснюється з дотриманням принципів психологічної безпеки, поваги до особистого досвіду здобувачів і добровільності саморозкриття. Заохочується турбота про власний психічний стан і звернення по підтримку за потреби.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Завдання виконуються у встановлені терміни. Роботи, подані з порушенням дедлайну без поважних причин, можуть оцінюватися зі зниженням балів. Перескладання незадовільних результатів здійснюється у порядку, визначеному нормативними документами Академії (https://drive.google.com/file/d/1WqTVIzoBYxjlu3q0UPXsjU4oET726Cd1/view).

Політика щодо оскарження. Здобувач має право на вмотивоване оскарження результатів оцінювання у порядку, визначеному нормативними документами Академії, звернувшись до викладача, завідувача кафедри або гаранта освітньо-наукової програми (https://maup.com.ua/assets/files/yakist/studcentr/polozhennya-pro-sistemu-ocinyuvannya-rezultativ-navchannya-zdobuvachiv-vishhoi-osviti.pdf).

Політика використання цифрових інструментів та інструментів штучного інтелекту. Використання цифрових інструментів і генеративного штучного інтелекту допускається як допоміжний засіб пошуку й опрацювання інформації за умови прозорого декларування такого використання, критичної перевірки результатів і збереження авторства та відповідальності здобувача за поданий матеріал (https://drive.google.com/file/d/1r74_4CHxDx1bpAvw8X4AvaqLSGWbyaYd/view).

Політика сталого розвитку. Викладання дисципліни узгоджується із Цілями сталого розвитку ООН (Sustainable Development Goals) та принципами відповідальної науки (https://sustainability.maup.com.ua/). Зміст курсу безпосередньо співвідноситься з Ціллю 3 «Міцне здоров'я та благополуччя» (доказовий супровід постраждалих і підтримка психічного здоров'я), Ціллю 4 «Якісна освіта», Ціллю 10 «Зменшення нерівності» (підтримка вразливих груп) та Ціллю 16 «Мир, справедливість та сильні інститути» (психологічні наслідки війни та колективних криз). Заохочується соціальна відповідальність дослідника, дотримання етики роботи з постраждалими, культурна чутливість, інклюзивність і повага до різноманіття учасників дослідження.

Методичне забезпечення навчальної дисципліни

Навчально-методичне забезпечення дисципліни включає: силабус дисципліни; конспект (тексти) лекцій; методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять; методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів; банк завдань для модульних контрольних робіт; перелік питань до заліку (додаток 1).

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. World Health Organization. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11). 11th Revision. Geneva : World Health Organization, 2022.

2. Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications. New York : Routledge, 2018. 218 p.

3. Ford J. D., Courtois C. A. (eds.). Treating Complex Traumatic Stress Disorders in Adults: Scientific Foundations and Therapeutic Models. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2020. 611 p.

4. Neimeyer R. A. (ed.). New Techniques of Grief Therapy: Bereavement and Beyond. New York : Routledge, 2022. 458 p.

5. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

6. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, DC : APA, 2020. 428 p.

Додаткова література

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

2. Barlow D. H. (ed.). Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual. 6th ed. New York : Guilford Press, 2021. 768 p.

3. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4.

4. Infurna F. J., Jayawickreme E. Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. Current Directions in Psychological Science. 2019. Vol. 28, No. 2. P. 152–158.

5. Bonanno G. A. The Resilience Paradox. European Journal of Psychotraumatology. 2021. Vol. 12, No. 1. Article 1942642.

6. Creswell J. W., Creswell J. D. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 6th ed. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2023. 336 p.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Офіційний сайт МАУП. URL: http://maup.com.ua

2. World Health Organization (Mental Health). URL: https://www.who.int

3. International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). URL: https://istss.org

4. European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS). URL: https://estss.org

5. National Center for PTSD (U.S. Department of Veterans Affairs). URL: https://www.ptsd.va.gov

6. Scopus. URL: https://www.scopus.com

7. Web of Science. URL: https://www.webofscience.com

8. APA PsycNet. URL: https://psycnet.apa.org

9. Google Scholar. URL: https://scholar.google.com

Рекомендовані джерела інформації оновлюються щороку.

Розробник (-и) силабусу: _____

(П.І.Б., науковий ступінь, вчене звання, посада на кафедрі, підпис)

Викладач: _____

(П.І.Б., науковий ступінь, вчене звання, посада на кафедрі, підпис)

Силабус розглянуто на засіданні кафедри психології.

Протокол від «____» _____ 2026 р. № ____

Додаток 1

ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ, ВТРАТИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ»

Третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти. Спеціальність С4 Психологія. ОПП «Психологія». Вибіркова дисципліна, 3 кредити ЄКТС / 90 год, III семестр, підсумковий контроль — залік.

1. Методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять

Практичні (семінарські) заняття (20 год.) спрямовані на поглиблення й систематизацію теоретичного матеріалу, розвиток критичного та дослідницького мислення, формування вмінь аналізувати теорії травми, горя, резилієнсу та зростання й оцінювати доказові підходи до їх дослідження й супроводу. Провідними формами роботи є семінар-дискусія, колоквіум, критичний аналіз наукових джерел, кейс-метод, публічний захист аналітичних матеріалів. Робота з чутливим матеріалом здійснюється з дотриманням принципів психологічної безпеки.

Порядок підготовки до заняття: опрацювати конспект лекції та рекомендовані джерела; підготувати відповіді на питання для обговорення; виконати практичні завдання; за потреби підготувати коротке повідомлення / презентацію; сформулювати щонайменше одне дискусійне питання за темою.

Критерії оцінювання роботи на занятті: повнота й аргументованість відповіді; здатність до критичного аналізу та зіставлення підходів; коректність наукової термінології; активність в обговоренні; дотримання академічної доброчесності та етичної чутливості. Робота на практичних (семінарських) заняттях разом із самостійною роботою оцінюється в межах до 40 балів за семестр.

Семінар 1 (Тема 1, 2 год.). Поняття та види психологічної травми

Питання для обговорення:

1. Поняття психологічної травми; критерії травматичної події.
2. Види травми: гостра, хронічна, комплексна, колективна, трансгенераційна.
3. Сучасні моделі та психологічні механізми травматизації.

Практичні завдання:

1. Скласти класифікаційну схему видів травми з прикладами.
2. Проаналізувати кейс і визначити тип травматизації та її механізми.

Семінар 2 (Тема 2, 3 год.). ПТСР і комплексний ПТСР за МКХ-11

Питання для обговорення:

1. Клінічна картина та діагностичні ознаки ПТСР за МКХ-11.

2. Комплексний ПТСР (кПТСР): відмінності від ПТСР.

3. Чинники ризику та захисні чинники розвитку розладів після травми.

Практичні завдання:

1. Порівняти діагностичні критерії ПТСР і кПТСР.

2. Проаналізувати навчальний кейс з погляду чинників ризику та захисту.

Семінар 3 (Тема 3, 2 год.). Психологія втрати та горювання

Питання для обговорення:

1. Види втрат; нормативне переживання горя.

2. Моделі горювання: стадійні, завдання горювання (Ворден), модель подвійного процесу.

3. Ускладнене (пролонговане) горе за МКХ-11.

Практичні завдання:

1. Порівняти основні моделі горювання за визначеними критеріями.

2. Розмежувати нормативне й ускладнене горе на прикладі кейсу.

Семінар 4 (Тема 4, 3 год.). Травма в умовах війни та вимушеної міграції

Питання для обговорення:

1. Специфіка травматизації в умовах війни та колективних криз.

2. Психологічні наслідки вимушеної міграції та біженства.

3. Вторинна та вікарна травматизація; вразливі групи.

Практичні завдання:

1. Проаналізувати особливості травматизації визначеної вразливої групи.

2. Обговорити ризики вторинної травматизації фахівців і способи їх зниження.

Семінар 5 (Тема 5, 3 год.). Психологічна стійкість та копінг

Питання для обговорення:

1. Концепції психологічної стійкості (resilience): процес чи риса?

2. Чинники та ресурси стійкості; салютогенез і чуття зв'язності.

3. Копінг-стратегії у подоланні травматичного стресу.

Практичні завдання:

1. Скласти карту ресурсів стійкості для визначеної групи / ситуації.

2. Проаналізувати копінг-стратегії у навчальному кейсі.

Семінар 6 (Тема 6, 3 год.). Посттравматичне зростання

Питання для обговорення:

1. Концепція посттравматичного зростання Тедескі й Калхуна; виміри зростання.

2. Механізми зростання; співвідношення дистресу та зростання.

3. Вимірювання посттравматичного зростання; критичні погляди на концепцію.

Практичні завдання:

1. Проаналізувати інструмент вимірювання посттравматичного зростання.

2. Обговорити методологічні застереження щодо досліджень зростання.

Семінар 7 (Тема 7, 2 год.). Доказові інтервенції при травмі та горі

Питання для обговорення:

1. Травмофокусована КПТ та EMDR при ПТСР.
2. Наративні та смисложорієнтовані підходи в роботі з горем.
3. Психологічна перша допомога та підходи, орієнтовані на зростання.

Практичні завдання:

1. Проаналізувати доказову базу однієї інтервенції при ПТСР або горі.
2. Скласти орієнтовний план психологічної першої допомоги.

Семінар 8 (Тема 8, 2 год.). Дослідження травми та етика

Питання для обговорення:

1. Особливості вимірювання травми, горя, резилієнсу та зростання.
2. Етика дослідження вразливих груп; інформована згода й мінімізація шкоди.
3. Самодогляд і профілактика вторинної травматизації дослідника.

Практичні завдання:

1. Презентувати та захистити аналітичний огляд обраної проблеми (ІНДЗ).
2. Провести взаємне рецензування оглядів за встановленими критеріями.

2. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів

Самостійна робота (60 год.) є провідною формою навчальної діяльності аспіранта й забезпечує поглиблене опанування дисципліни та формування дослідницьких умінь. Основними видами самостійної роботи є: опрацювання лекційного матеріалу й рекомендованих джерел (у т. ч. англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science); критичний аналіз наукових статей; написання есе та аналітичних оглядів; виконання індивідуального науково-дослідного завдання (ІНДЗ); підготовка до модульних контрольних робіт і заліку.

Розподіл самостійної роботи за темами

Тема	Зміст самостійної роботи	Год.	Форма контролю
Тема 1	Опрацювання сучасних моделей травматизації; класифікаційна схема видів травми.	7	Схема, опитування
Тема 2	Порівняння діагностичних критеріїв ПТСР і кПТСР за МКХ-11.	8	Аналітичне завдання
Тема 3	Порівняльний аналіз моделей горювання; розмежування нормативного й ускладненого горя.	8	Таблиця, кейс
Тема 4	Аналіз специфіки травматизації вразливої групи; ризики вторинної травматизації.	7	Повідомлення
Тема 5	Карта ресурсів стійкості; аналіз	7	Проєкт

Тема	Зміст самостійної роботи	Год.	Форма контролю
	копінг-стратегій.		
Тема 6	Аналіз інструмента вимірювання посттравматичного зростання; критичний огляд.	8	Аналітичне завдання
Тема 7	Огляд доказової бази інтервенції; план психологічної першої допомоги.	8	Звіт
Тема 8	Підготовка й оформлення аналітичного огляду (ІНДЗ); чек-лист етики та самодогляду.	7	Захист ІНДЗ
Разом		**60**	

Індивідуальне науково-дослідне завдання (аналітичний огляд)

ІНДЗ — аналітичний огляд наукової літератури з психології травми, втрати або посттравматичного зростання за обраною здобувачем проблемою, дотичною до його дисертаційного дослідження (орієнтовний обсяг 12–15 сторінок; 15–20 джерел, з них не менше 5 англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science). Мета — сформувати вміння критично аналізувати теорії та емпіричні дані щодо травми, горя, резильєнсу та зростання й обґрунтовувати власну дослідницьку позицію.

Рекомендована структура: вступ (проблема, мета, завдання огляду); основна частина (аналіз теоретичних підходів; критичне зіставлення емпіричних даних; урахування етичних аспектів і контексту); висновки (авторська позиція та перспективи дослідження); список використаних джерел за чинними вимогами.

Критерії оцінювання (до 20 балів): обґрунтованість теми та зв'язок із дослідницькою проблемою; повнота й актуальність джерел; коректність аналізу теорій та доказовості; наявність критичного аналізу й власної позиції; урахування етичних аспектів; дотримання академічної доброчесності та правил оформлення; якість публічної презентації.

3. Банк завдань для модульних контрольних робіт

Модульна контрольна робота виконується у письмовій (тестовій) формі й охоплює матеріал відповідного змістового модуля. Кожен варіант формується з тестових завдань закритої форми, завдань на відповідність та відкритих (проблемних) завдань. Оцінювання здійснюється за критеріями, наведеними в силабусі (до 20 балів за кожну МКР).

Модульна контрольна робота 1 (змістовий модуль 1, теми 1–4)

Частина А. Тестові завдання закритої форми (оберіть одну правильну відповідь).

1. Психологічна травма — це: а) будь-яка неприємна подія; б) реакція на подію, що перевищує адаптаційні можливості й загрожує психічній цілісності; в) риса характеру; г) стадія розвитку.

2. Комплексна (складна) травма зазвичай пов'язана з: а) одноразовою подією; б) тривалим, повторюваним травматичним впливом, часто в стосунках; в) відсутністю стресу; г) нормативним розвитком.

3. Трансгенераційна травма - - це: а) травма однієї події; б) передавання наслідків травми наступним поколінням; в) фізична травма; г) стадія горя.

4. ПТСР за МКХ-11 включає ключові ознаки: а) лише тривогу; б) повторне переживання, уникнення та відчуття теперішньої загрози; в) лише депресію; г) галюцинації.

5. Комплексний ПТСР (кПТСР) додатково до ознак ПТСР включає порушення у сфері: а) лише пам'яті; б) саморегуляції афекту, самосприйняття та стосунків; в) моторики; г) лише сну.

6. Модель подвійного процесу горювання описує коливання між орієнтацією на: а) минуле і майбутнє; б) втрату та відновлення; в) роботу і відпочинок; г) тіло і розум.

7. Пролонгований (ускладнений) розлад горя за МКХ-11 характеризується: а) швидким відновленням; б) стійким інтенсивним тужінням і заклопотаністю втратою попад очікуваний час із порушенням функціонування; в) відсутністю емоцій; г) ейфорією.

8. До «завдань горювання» (за Вордена) НЕ належить: а) визнання реальності втрати; б) переживання болю втрати; в) повне забування померлого; г) пристосування до світу без померлого.

9. Вторинна травматизація (secondary traumatic stress) виникає в: а) безпосередніх постраждалих; б) осіб, які допомагають постраждалим (фахівці, близькі); в) лише дітей; г) статистиків.

10. Колективна травма — це: а) індивідуальна реакція; б) травматичний досвід, що зачіпає спільноту або суспільство; в) стадія розвитку; г) метод терапії.

11. У роботі з травмою в умовах війни особливу увагу приділяють: а) ігноруванню контексту; б) безпеці, стабілізації та врахуванню тривалого стресу; в) виключно медикаментам; г) відмові від допомоги.

12. Вразливими до травматизації в умовах криз є насамперед: а) лише керівники; б) діти, вимушені мігранти, ветерани, особи з попереднім травматичним досвідом; в) лише дослідники; г) ніхто.

Частина Б. Завдання на відповідність.

1. Установіть відповідність між видом травми (гостра, комплексна, колективна, трансгенераційна) та її характеристикою.

2. Установіть відповідність між поняттям (ПТСР, кПТСР, пролонгований розлад горя) та його ключовою ознакою за МКХ-11.

Частина В. Відкриті (проблемні) завдання.

1. Розкрийте поняття психологічної травми та її види.

2. Схарактеризуйте ПТСР і комплексний ПТСР за МКХ-11.

3. Порівняйте основні моделі горювання.

4. Схарактеризуйте пролонгований розлад горя та його відмінність від нормативного горя.

5. Проаналізуйте специфіку травматизації в умовах війни та вимушеної міграції.

Модульна контрольна робота 2 (змістовий модуль 2, теми 5–8)

Частина А. Тестові завдання закритої форми (оберіть одну правильну відповідь).

1. Психологічна стійкість (resilience) — це: а) незмінна риса; б) динамічний процес успішної адаптації до значних труднощів; в) відсутність емоцій; г) хвороба.

2. Салютогенез (за Антоновським) фокусується на: а) причинах хвороб; б) чинниках, що підтримують здоров'я та благополуччя; в) діагностиці; г) статистиці.

3. Посттравматичне зростання — це: а) відсутність наслідків; б) позитивні психологічні зміни внаслідок боротьби з травматичними обставинами; в) симптом ПТСР; г) стадія горя.

4. Концепцію посттравматичного зростання розробили: а) Фройд і Юнг; б) Тедескі й Калхун; в) Скіннер і Павлов; г) Роджерс і Маслоу.

5. До вимірів посттравматичного зростання НЕ належить: а) нові можливості; б) стосунки з іншими; в) зростання симптомів тривоги; г) особистісна сила.

6. Співвідношення дистресу та посттравматичного зростання найкраще описується як: а) взаємовиключне; б) таке, що можуть співіснувати; в) тотожне; г) відсутнє.

7. Копінг, орієнтований на проблему, спрямований на: а) уникнення; б) зміну самої стресової ситуації; в) заперечення; г) руминацію.

8. Травмофокусована КПТ при ПТСР передбачає роботу з: а) виключно тілом; б) травматичними спогадами, когніціями та уникненням; в) лише сном; г) інтелектом.

9. EMDR застосовують насамперед у роботі з: а) дислексією; б) посттравматичним стресовим розладом; в) лише залежностями; г) деменцією.

10. Психологічна перша допомога (Psychological First Aid) спрямована на: а) глибинну терапію; б) підтримку безпеки, стабілізації та зв'язку з ресурсами одразу після події; в) діагностику розладів; г) медикаменти.

11. Наративні підходи в роботі з травмою та горем допомагають: а) уникати теми; б) реконструювати значення й інтегрувати досвід у життєву історію; в) ігнорувати втрату; г) лише вимірювати симптоми.

12. Самодогляд дослідника, який працює з темою травми, потрібен для: а) реклами; б) профілактики вторинної травматизації та вигорання; в) прискорення збору даних; г) відмови від етики.

Частина Б. Завдання на відповідність.

1. Установіть відповідність між поняттям (резилієнс, салютогенез, посттравматичне зростання, копінг) та його змістом.

2. Установіть відповідність між доказовою інтервенцією (TF-CBT, EMDR, психологічна перша допомога) та її призначенням.

Частина В. Відкриті (проблемні) завдання.

1. Розкрийте концепцію психологічної стійкості та її чинники.

2. Схарактеризуйте посттравматичне зростання: виміри та механізми.

3. Проаналізуйте співвідношення дистресу, резилієнсу та зростання.

4. Схарактеризуйте доказові інтервенції при травмі та горі.

5. Обґрунтуйте етичні засади дослідження травми, втрати та зростання й потребу самодогляду дослідника.

4. Перелік питань до заліку

Залік виставляється за результатами накопичення рейтингових балів упродовж семестру. Наведений перелік питань слугує орієнтиром для систематизації та самоперевірки знань і може використовуватися під час співбесіди за потреби уточнення підсумкової оцінки.

1. Психологічна травма: поняття, критерії, сучасні моделі.
2. Види травми: гостра, хронічна, комплексна.
3. Колективна та трансгенераційна травма.
4. Психологічні механізми травматизації.
5. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) за МКХ-11: клінічна картина.
6. Комплексний ПТСР (кПТСР): особливості та діагностика.
7. Чинники ризику та захисні чинники розвитку ПТСР.
8. Психологія втрати: поняття та види втрат.
9. Моделі горювання: стадійні моделі та їх критика.
10. Модель завдань горювання (Ворден).
11. Модель подвійного процесу горювання.
12. Нормативне та ускладнене (пролонговане) горе за МКХ-11.
13. Травма в умовах війни: специфіка та наслідки.
14. Психологія вимушеної міграції та біженства.
15. Вторинна та вікарна травматизація.
16. Вразливі групи в умовах травматичних подій і криз.
17. Психологічна стійкість (resilience): концепції та підходи.
18. Чинники та ресурси психологічної стійкості.
19. Салютогенез і концепція чуття зв`язності (Антоновський).
20. Копінг-стратегії у подоланні травматичного стресу.
21. Посттравматичне зростання: концепція Тедескі й Калхуна.
22. Виміри посттравматичного зростання.
23. Механізми посттравматичного зростання.
24. Співвідношення дистресу, резилієнсу та посттравматичного зростання.
25. Вимірювання травми, горя, резилієнсу та зростання.
26. Критичні погляди на концепцію посттравматичного зростання.
27. Доказові інтервенції при ПТСР: травмофокусована КПТ.
28. EMDR у роботі з травмою.
29. Наративні та смислоорієнтовані підходи в роботі з горем.
30. Психологічна перша допомога (Psychological First Aid).
31. Психологічний супровід в умовах війни та колективних криз.
32. Етичні аспекти дослідження та супроводу постраждалих.
33. Самодогляд і профілактика вигорання фахівця / дослідника.
34. Актуальні напрями досліджень травми, втрати та посттравматичного зростання.

35. Ресурсні та смислоорієнтовані підходи до підтримки постраждалих.