



УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ
МАЙБУТНЬОГО

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО»

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія травми та ПТСР»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОСОФІЇ

<https://uft.in.ua/>

Телефон: +38 (073) 047-26-26

E-mail: info@uft.in.ua

Викладач – Чорней Марина Петрівна, к.психол.н., доцент кафедри психології, педагогіки та філософії

Галузь знань	С «Соціальні науки, журналістика та інформація»					
Шифр та назва спеціальності	С4 «Психологія»					
Назва освітньо-професійної програми	«Психологія»					
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)					
Статус навчальної дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	вибіркова					
Мова викладання	Українська					
Форма навчання	Семестр викладання	Обсяг навчальної дисципліни	Лекції (годин)	Практичні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)	Підсумковий контроль
Денна	5-8 семестр	120 год, 4 кредитів ЄКТС	32	32	56	Диференційований залік
Заочна	5-8 семестр		10	10	100	

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Анотація дисципліни	Дисципліна «Психологія травми та ПТСР» є вибірковою професійно-орієнтованою навчальною дисципліною, яка спрямована на систематизацію знань про стрес, травматичні події та їх наслідки для життєдіяльності людини, а також методи допомоги клієнтам.
Мета і завдання дисципліни	<i>Метою</i> дисципліни «Психологія травми та ПТСР» є формування у студентів теоретичних уявлень про стрес, психотравмуючі події, основні критерії та передумови формування посттравматичного стресового розладу, а також моделі психотерапевтичної допомоги при ПТСР. Формування практичних умінь і навичок психологічної діагностики стресу і ПТСР, надання першої психологічної допомоги, формування навичок відновлення.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях Здатність діяти на основі етичних міркувань Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність Здатність організовувати та провадити психологічний супровід осіб в стресових і травматичних подіях
Результати навчання	Знати основні науково-методологічні підходи до вивчення стресу і психотравми у психології Знати види стресу, травматичного стресу і механізми його виникнення Знати симптоми і діагностичні критерії ПТСР Вміти розпізнавати ознаки стресу у проявах психічної діяльності людини та в її поведінці Вміти використовувати методики психодіагностики травматичного стресу й адаптаційного потенціалу людини Вміти забезпечувати психологічний супровід на різних етапах після травматичної події
Навички Soft skills	<i>Комунікативні навички:</i> комунікабельність, гнучкість мислення, адекватне ставлення до критики. <i>Лідерські компетенції:</i> уміння приймати рішення, стратегії лідерства, сила переконання. <i>Селф-менеджмент і вольові компетенції:</i> орієнтованість на результат, стресостійкість, ініціативність, здатність до швидкого навчання, гнучкість і адаптивність. <i>Інтелектуальні навички для перманентного професійного розвитку:</i> креативність і логіка, творчі підходи, критичне мислення, вміння працювати з інформацією, проєктне та дизайн-мислення
Методи навчання	1. <i>Лекційні та інтерактивні методи:</i> проблемно-орієнтовані лекції з використанням презентацій, відеоматеріалів, сучасних кейсів, міні-лекції з подальшим обговоренням у форматі «питання–відповідь». 2. <i>Дискусійні методи:</i> групові дискусії та дебати на теми новітніх психологічних підходів. 3. <i>Самостійна та дослідницька робота:</i> підготовка індивідуальних есе та рефлексивних щоденників, виконання міні-досліджень, пошук та аналіз інноваційних методик у сучасній практиці, проєктна робота

	(створення авторських програм чи тренінгів з психологічної допомоги). 4. <i>Колективні методи навчання</i> : робота в малих групах для пошуку спільних рішень, фасилітовані групові заняття з обміном досвідом, колективний мозковий штурм. 5. <i>Практично-орієнтовані методи</i> : розбір реальних та змодельованих кейсів (case-study), рольові ігри та моделювання професійних ситуацій (психолог-клієнт).
Матеріально-технічні ресурси	Ноутбук. Мультимедійний проектор. Доступ до глобальної мережі Internet. Хмарні технології підтримки освітнього процесу: Google Classroom / Moodle (підтримка практичних занять). Google Meet / Zoom (онлайн-лекції, практичні заняття)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНСУЛЬТАЦІЇ

Відповідно до окремого графіка

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Зміст модулів
Змістовний модуль 1. Концепція стресу та психотравми у психології	Тема 1.1. Стрес як біологічна та психологічна категорія Концепція стресу Г.Сельє. Динаміка, види, причини стресу. Нейрогуморальна регуляція стресової реакції.
	Тема 1.2. Поняття та види психотравм. Основні ознаки травматичної ситуації. Поняття та види психотравм, основні підходи до вивчення.
	Тема 1.3. Резилієнтність та коупінг-стратегії особистості. Поняття резилієнтності особистості, особливості її формування. Поняття копінгу. Види копінг-стратегій.
	Тема 1.4. Перша психологічна допомога при гострому стресі в психотравмуючій ситуації Поняття, види та основні принципи надання ППД. Особливості надання ППД залежно від психологічного стану та віку клієнта.
	Тема 1.5. Надання кризової допомоги після травматичної події (формування/підтримка навичок відновлення). Особливості надання кризової допомоги протягом місяці після травматичної події, превенція розвитку ПТСР. Тренінг навичок відновлення.
Змістовний модуль 2.	Тема 2.1. Поняття та діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Практика психодіагностики і психотерапії ПТСР	Диференціація гострого стресового розладу і ПТСР. Умови формування та основні групи симптомів ПТСР та комплексного ПТСР.
	Тема 2.2. Психотерапія ПТСР Особливості психотерапевтичної допомоги при ПТСР. Когнітивно-поведінковий підхід до роботи з психологічною травмою. Модель KREST Л.Бессера. EMDR як метод роботи з психотравмою.
	Тема 2.3. Вторинна травматизація. Диференціація синдрому емоційного вигорання (СЕВ) і вторинної травми. Профілактика вторинної травматизації фахівців.
	Тема 2.4. Поняття та передумови посттравматичного зростання (ПТЗ). Поняття та підходи до вивчення посттравматичного зростання. Основні теоретичні моделі ПТЗ.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література:

1. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. В-тво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.
2. Вишко Т. Дихай і живи. Як опанувати себе в кризових ситуаціях. Х.: Віват, 2023. 192 с.
3. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
4. Галіт А. Емоційний спадок: Як подолати травматичний досвід. К.: Лабораторія, 2023. 208 с.
5. Гейз С., Штросаль К., Вілсон К. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. К.: В-тво Ростислава Бурлаки, 2024. 516с.
6. Грінберг Т. Робочий зошит з розвитку навичок подолання комплексного ПТСР. В-тво Ростислава Бурлаки, 2024. 272 с.
7. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: В-тво Віват, 2022, 624с.
8. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Свічадо, 2024, 120 с.

Додаткова література:

1. 1.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
2. 10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: *монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
3. ICover Перша психологічна допомога на полі бою. URL: https://www.youtube.com/watch?v=gWleIGyl1bU&ab_channel=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8FHealthPsychology
4. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців

Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. № 2(31). 2018. С. 137–144. URL: <https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18>.

5. Лахад М. «Як люди вчаться бути стійкими». URL: <https://youtu.be/wC0ieuzLOiI?si=bY7SW23nQkHQeYu8>
6. «Перша психологічна допомога». URL: <https://www.youtube.com/live/BCizv3B3PYQ?si=pLP1Vwng24o4lrTd>
7. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. Вип. 1. 2018. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13.
8. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: *навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* К.: ДП «Вид. дім «Персонал»», 2017. 160 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf
9. Бріер Дж., Скотт К. Основи травмафокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015, 448 с.
10. Бурлака О. В., Золотарьова О. А., Стеблюк В. В. Професійно-соціальний стрес та стрес-індуковані розлади. Одеса: ТС «Сталкер», 2010. 174 с.
11. Вишко Т. Дихай і живи. Як опанувати себе в кризових ситуаціях. Х.: Віват, 2023. 192 с.
12. Гапонов К. Д. Багатовекторність ролі стресу у формуванні алкогольної залежності. *Матеріали наук.-практ. конф. «Сучасні методи організації медико-психологічної реабілітації учасників АТО в санаторно-курортних умовах» (XX Платонівські читання)*, м. Харків: Клінічний санаторний «Курорт Березівські мінеральні води» 19—20 травня 2017 р. С. 26—27.
13. Гейз С., Штросаль К., Вілсон К. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. К.: В-тво Ростислава Бурлаки, 2024. 516 с.
14. Грінберг Т. Робочий зошит з розвитку навичок подолання комплексного ПТСР. В-тво Ростислава Бурлаки, 2024. 272 с.
15. Егер Е. Дар. 14 уроків, які врятовують ваше життя. К.: Книголав, 2024. 264 с.
16. Ейпріл К. Позбутися тривоги: як перехитрити хибні сигнали страху, які надсилає ваш мозок і повернути собі спокій. К.: В-тво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
17. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. № 2. Том 1. 2017. С. 120–127.
18. Ліхі Р. Ліки від нервів. Сім кроків, щоб не дати тривозі зупинити вас. В-тво Ростислава Бурлаки, 2024. 472 с.
19. Лозінська, Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 50(2). 2019. С. 65–73.
20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
21. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: *Навч. посібн.* К.: Кондор, 2016. 278 с.
22. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: *монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

Інформаційні джерела та Internet-ресурси:

1. International Society for Traumatic Stress Studies: istss.org

2. Trauma Center at Justice Resource Institute (JRI): traumacenter.org
3. Асоціація EMDR Україна: emdr-ukraine.org.ua
4. Національний центр ПТСР (U.S. Department of Veterans Affairs): ptsd.va.gov
5. Платформа «Ти як?»: howareu.com
6. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»: kolo-simy.com.ua
7. Чабана О. «Психологія травми та ПТСР». Ч.1. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Q_3OiHebIy0
8. Чабана О. «Психологія травми та ПТСР». Ч.2. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=bXQmAIrSCD8>
9. Чабана О. «Психологія травми та ПТСР». Ч.3. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=mmPjHShMzUA>

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
80 – 89	B	добре
65 – 79	C	
55 – 64	D	задовільно
50 – 54	E	
35 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	F	незадовільно з можливістю повторного вивчення дисципліни

ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	денна форма навчання			заочна форма навчання			Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.
	кількість	бал (за одиницю)	всього балів	кількість	бал (за одиницю)	всього балів	
Робота на практичних заняттях	15	2	30	5	2	10	
Виконання і захист індивідуальних/групових проєктів	2	10	20	4	10	20	
Всього			50			50	
	100						