

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ
МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти**

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою ННІМП ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»

11 вересня 2025 року, протокол № 7

Голова вченої ради ННІМП ДЗВО
«Університет менеджменту освіти»



В.В. Супрун

ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ І ТРАВМУЧИХ ПОДІЙ

(шифр за ОНП – ПП.10)

**РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни**

Рівень освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення

Спеціальність: П10 Соціальна робота та консультування

Освітньо-наукова програма: Соціальна робота. Соціальна реабілітація

Київ – 2025

Робоча програма нормативної навчальної дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій» циклу обов'язкових освітніх компонент освітньо-наукової програми «Соціальна робота. Соціальна реабілітація» галузі знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення спеціальності І10 Соціальна робота та консультування здобувачів другого (магістерського) рівня освіти. Київ. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2025. 33 с.

Автор-укладач робочої програми навчальної дисципліни:

Н. О. Приходькіна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри педагогіки,
адміністрування і спеціальної освіти Навчально-
наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО
«Університет менеджменту освіти»
(протокол № 1 від 3 вересня 2025 р.)

Затверджено вченою радою
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
(протокол № 7 від 11 вересня 2025 року)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, освітній рівень, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4 Загальна кількість годин – 120	Галузь знань: І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення	Рік підготовки	
		1	1
		Семестр	
	Спеціальність: ІІО Соціальна робота та консультування Освітньо-наукова програма: Соціальна робота. Соціальна реабілітація	2	2
		Лекції	
		30	4
		Практичні, семінарські	
		15	4
		Самостійна робота	
		75	112
		Вид контролю	
		екзамен	екзамен

Примітка: співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та аудиторної роботи становить 37 % / 63 % за денною формою навчання та 7 % : 93 % за заочною формою навчання.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій» полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти системних знань про психологічну природу травми, механізми її виникнення та перебігу, а також практичних навичок діагностики, психологічної підтримки та реабілітації осіб, які пережили травмуючі події, зокрема в умовах воєнних дій та збройних конфліктів.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій» є:

- ознайомити здобувачів із сучасними теоретичними підходами до розуміння психологічної травми, її класифікацією та психофізіологічними механізмами;
- сформувати навички діагностики травматичних станів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), з використанням стандартизованих методик;
- забезпечити розуміння особливостей дитячої травми та її довгострокових наслідків для розвитку особистості;
- ознайомити з основними психотерапевтичними підходами до роботи з травмою (КІПТ, EMDR, соматичний досвід, нарративна терапія);
- сформувати навички профілактики вторинної травматизації та самодопомоги для фахівців соціальної роботи;

- забезпечити розуміння специфіки психологічної травми в контексті воєнних дій та збройних конфліктів, актуальних для сучасної України.

Предметом вивчення дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій» є теоретичні засади та практичні аспекти психології травматичного стресу, діагностики та реабілітації осіб з травматичним досвідом.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій» здобувачі вищої освіти мають набути інтегральної компетентності – здатність розв’язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти мають набути загальних компетентностей (ЗК):

- ЗК 5. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
- ЗК 6. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
- ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

У процесі вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти мають набути спеціальних (фахових) компетентностей (СК):

- СК 6. Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг.
- СК 7. Здатність до професійної рефлексії.
- СК 11. Здатність виявляти професійну ідентичність та діяти згідно з цінностями соціальної роботи.
- СК 19. Здатність будувати реабілітаційний процес із врахуванням порушень функцій і структури організму, характеристик активності і участі клієнта, а також факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров’я та життєдіяльність.

Здобувачі вищої освіти повинні отримати наступні очікувані програмні результати навчання (ПР):

- ПР 9. Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи, відповідальності, у тому числі для запобігання професійного вигорання.
- ПР 22. Будувати реабілітаційний процес із урахуванням порушень функцій і структури організму, характеристик активності і участі клієнта, а також факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров’я та життєдіяльність.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Вступ до психології травми

Поняття психологічної травми: історичний огляд та сучасні визначення. Відмінність психологічної травми від стресу та кризи. Основні теоретичні підходи до розуміння травми: психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, нейробіологічний, соціально-конструктивістський. Роль індивідуальних та соціальних факторів у формуванні травматичного досвіду. Поняття резильєнтності та посттравматичного зростання. Вплив культурного контексту на переживання травми. Етичні засади роботи з травмованими особами.

Тема 2. Класифікація та психофізіологічні механізми травм

Класифікація психологічних травм: гостра, хронічна, комплексна, міжгенераційна (трансгенераційна). Типи травмуючих подій: природні катастрофи, техногенні аварії, насильство, втрата, військові дії. Нейробіологія стресової відповіді: роль мигдалини, гіпокампу, префронтальної кори. Вісь «гіпоталамус-гіпофіз-наднирники» (НРА) та її роль у травматичному стресі. Теорія полівагальної системи С. Порджеса. Реакції на травму: «бий-біжи-завмири-здавайся». Соматичні прояви травматичного досвіду. Вікно толерантності та концепція дисоціації.

Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Історія вивчення ПТСР: від «снарядного шоку» до сучасних діагностичних критеріїв. Діагностичні критерії ПТСР за DSM-5 та МКХ-11. Кластери симптомів ПТСР: інтрузії, уникнення, негативні зміни в когніціях та настрої, гіперзбудження. Комплексний ПТСР (КПТСР): особливості діагностики та перебігу. Коморбідність ПТСР: депресія, тривожні розлади, залежності. Фактори ризику та захисні фактори при ПТСР. Перебіг ПТСР: гострий, хронічний, відстрочений.

Тема 4. Діагностика травматичних станів

Принципи травмоінформованого підходу в діагностиці. Клінічне інтерв'ю: структура, особливості проведення з травмованими клієнтами. Стандартизовані методики діагностики ПТСР: PCL-5, IES-R, CAPS-5. Оцінка дисоціативних симптомів (DES-II). Скринінг дитячих несприятливих досвідів (ACE). Оцінка суїцидального ризику у травмованих осіб. Мультимодальна діагностика: інтеграція даних із різних джерел. Особливості діагностики в умовах активних бойових дій та вимушеного переміщення.

Тема 5. Дитяча травма та її наслідки

Несприятливий дитячий досвід (ACE): класифікація та поширеність. Вплив травми на розвиток мозку дитини. Порушення прив'язаності як наслідок ранньої травми. Поведінкові та емоційні прояви травми в різних вікових періодах. Дослідження ACE: зв'язок дитячого травматичного досвіду та здоров'я у дорослому віці. Трансгенераційна передача травми. Травмоінформований підхід у роботі з дітьми та сім'ями. Побудова безпечного середовища для травмованої дитини.

Тема 6. Психотерапевтичні підходи до роботи з травмою

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) травми: когнітивна переробка та пролонгована експозиція. Десенсибілізація та переробка рухами очей (EMDR): принципи та протокол. Соматичне переживання (Somatic Experiencing) П. Левіна. Наративна експозиційна терапія (NET). Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) для комплексної травми. Стабілізаційні техніки та ресурсування. Групова терапія для травмованих осіб. Кризове втручання та психологічна перша допомога (PFA). Доказова база ефективності різних підходів.

Тема 7. Профілактика вторинної травматизації та самопомога

Поняття вторинної (вікарної) травматизації, втоми від співчуття та професійного вигорання: спільне та відмінне. Фактори ризику вторинної травматизації у фахівців соціальної сфери. Ознаки та симптоми вторинної травматизації. Стратегії самопомоги та збереження професійного здоров'я. Супервізія та інтервізія як інструменти підтримки фахівців. Організаційні фактори запобігання вторинній травматизації. Рефлексивні практики у контексті цінностей соціальної роботи. Побудова індивідуального плану самопомоги. Поняття професійного вигорання соціальних працівників. Стадії розвитку, специфічні фактори ризику та стратегії профілактики професійного вигорання соціальних працівників. Взаємозв'язок між професійним вигоранням, вторинною травматизацією та втомою від співчуття у соціальних працівників.

Тема 8. Психологічна травма в контексті воєнних дій та збройних конфліктів

Специфіка психологічної травми, пов'язаної з воєнними діями. Категорії постраждалих: військовослужбовці, ветерани, цивільне населення, внутрішньо переміщені особи, діти. Психологічні наслідки обстрілів, окупації, полону. Колективна та історична травма. Моральна травма (moral injury): визначення, діагностика, наслідки. Реабілітація ветеранів: міжнародний досвід та українські реалії. Побудова реабілітаційного процесу з урахуванням порушень функцій організму, активності та участі клієнта. Роль громади у відновленні після воєнної травми. Національні та міжнародні програми психосоціальної підтримки.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с/р		л	п	с/р
Тема 1. Вступ до психології травми	13	2	-	11	13	2	-	11
Тема 2. Класифікація та психофізіологічні механізми травм	13	4	2	7	13	-	-	13
Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	16	4	2	10	16	-	-	16
Тема 4. Діагностика травматичних станів	14	4	2	8	14	-	2	12
Тема 5. Дитяча травма та її наслідки	16	4	2	10	16	-	-	16
Тема 6. Психотерапевтичні підходи до роботи з травмою	16	4	2	10	16	-	2	14
Тема 7. Профілактика вторинної травматизації та самодопомога	16	4	2	10	16	-	-	16
Тема 8. Психологічна травма в контексті воєнних дій та збройних конфліктів	16	4	3	9	16	2	-	14
Всього	120	30	15	75	120	4	4	112

5. ТЕМИ ТА ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№	Теми лекційних занять	Зміст лекційних занять	Години	
			денна	заочна
1	Тема 1. Вступ до психології травми	1. Визначення психологічної травми. 2. Відмінність травми від стресу та кризи. 3. Теоретичні підходи до розуміння травми. 4. Резильєнтність та посттравматичне зростання.	2	2
2	Тема 2. Класифікація та психофізіологічні механізми травм	1. Класифікація психологічних травм. 2. Нейробіологія стресової відповіді. 3. Теорія полівагальної системи С. Порджеса. 4. Соматичні прояви травми.	4	-
3	Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	1. Історія вивчення ПТСР. 2. Критерії ПТСР за DSM-5 та МКХ-11. 3. Кластери симптомів ПТСР. 4. Комплексний ПТСР.	4	-
4	Тема 4. Діагностика травматичних станів	1. Принципи травмоінформованого підходу. 2. Стандартизовані методики: PCL-5, IES-R, CAPS-5. 3. Мультимодальна діагностика. 4. Особливості діагностики в умовах воєнних дій.	4	-
5	Тема 5. Дитяча травма та її наслідки	1. Несприятливий дитячий досвід (ACE). 2. Вплив травми на розвиток мозку.	4	-

		3. Порушення прив'язаності. 4. Трансгенераційна передача травми.		
6	Тема 6. Психотерапевтичні підходи до роботи з травмою	1. КПТ травми. 2. EMDR: принципи та протокол. 3. Соматичне переживання. 4. Наративна експозиційна терапія.	4	-
7	Тема 7. Профілактика вторинної травматизації та самодопомога	1. Вторинна травматизація та втома від співчуття. 2. Стратегії самодопомоги. 3. Супервізія та інтервізія. 4. Стадії розвитку, специфічні фактори ризику та стратегії профілактики професійного вигорання соціальних працівників	4	-
8	Тема 8. Психологічна травма в контексті воєнних дій та збройних конфліктів	1. Специфіка воєнної травми. 2. Моральна травма (moral injury). 3. Реабілітація ветеранів. 4. Програми психосоціальної підтримки.	4	2
Всього			30	4

6. ТЕМИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Теми практичних занять	Зміст практичних занять	Години	
			денна	заочна
1	Тема 2. Класифікація та психофізіологічні механізми травм	Мета: навчитися класифікувати травми та розуміти їх механізми. Практичні завдання: – аналіз кейсів за типами травм; – побудова схеми нейробіологічної відповіді; – вправа «Вікно толерантності».	2	-
2	Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	Мета: сформувати навички розпізнавання симптомів ПТСР. Практичні завдання: – аналіз клінічних випадків за критеріями DSM-5; – робота з діагностичними шкалами PCL-5; – диференціальна діагностика ПТСР та КПТСР.	2	-
3	Тема 4. Діагностика травматичних станів	Мета: опанувати стандартизовані методики діагностики. Практичні завдання: – проведення діагностичного інтерв'ю; – практика застосування IES-R, DES-II; – складання діагностичного висновку.	2	2

4	Тема 5. Дитяча травма та її наслідки	Мета: зрозуміти особливості дитячої травми. Практичні завдання: – аналіз кейсів дитячої травми; – робота з опитувальником АСЕ; – розробка плану безпечного середовища.	2	-
5	Тема 6. Психотерапевтичні підходи до роботи з травмою	Мета: опанувати базові стабілізаційні техніки. Практичні завдання: – практика стабілізаційних технік; – моделювання етапів EMDR-протоколу; – техніки заземлення та ресурсування.	2	2
6	Тема 7. Профілактика вторинної травматизації та самодопомога	Мета: сформувати навички самодопомоги. Практичні завдання: – самодіагностика вторинної травматизації; – розробка індивідуального плану самодопомоги; – рефлексивна практика у групі.	2	-
7	Тема 8. Психологічна травма в контексті воєнних дій та збройних конфліктів	Мета: опанувати навички роботи з воєнною травмою. Практичні завдання: – аналіз кейсів ветеранів та ВПО; – побудова реабілітаційного плану; – презентація групових проєктів.	3	-
Всього			15	4

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Теми	Завдання для самостійної роботи	Години	
			денна	заочна
1	Тема 1. Вступ до психології травми	Мета: Сформувані базове розуміння предмета, завдань та основних понять психології травми; ознайомитися з історією розвитку цієї галузі. Завдання 1. Складіть хронологічну таблицю «Історія вивчення психічної травми» (від давніх часів до сучасності), зазначивши ключових дослідників, їхні внески та основні наукові праці. 2. Дайте розгорнуте визначення понять: «психологічна травма», «травматична подія», «стресор», «резилентність», «копінг-стратегії». Порівняйте підходи до визначення психологічної травми у різних теоретичних напрямках. 3. Проаналізуйте відмінності між поняттями «стрес», «криза», «психологічна травма». Оформіть порівняльну таблицю з критеріями розрізнення. 4. Напишіть есе (1,5–2 сторінки) на тему: «Чому вивчення психології травми є актуальним для сучасного українського суспільства?»	11	11

		5. Опрацюйте одну з базових монографій з психології травми (наприклад, Дж. Герман «Trauma and Recovery» або Б. ван дер Колк «The Body Keeps the Score»). Складіть конспект ключових ідей.		
2	Тема 2. Класифікація та психофізіологічні механізми травм	Мета: Засвоїти класифікацію психологічних травм; зрозуміти нейробіологічні та психофізіологічні механізми реагування на травму. Завдання 1. Побудуйте розгорнуту класифікаційну схему психологічних травм за різними критеріями: за характером (одноразові / хронічні), за типом впливу (тип I, тип II за Тетт), за джерелом, за віком тощо. Наведіть приклади для кожної категорії. 2. Опишіть нейробіологічні механізми реагування на травму: роль мигдалини, гіпокампу, префронтальної кори, осі «гіпоталамус — гіпофіз — наднирники» (НРА). Підготуйте схематичне зображення із поясненнями. 3. Поясніть, як працює реакція «бий — біжи — замри — підкорися» (fight — flight — freeze — fawn). Наведіть клінічні приклади для кожного типу реакції. 4. Проаналізуйте поняття «вікно толерантності» (window of tolerance) за Д. Сігелом. Опишіть стани гіпер- та гіпоактивації та їхні поведінкові прояви. 5. Складіть порівняльну таблицю фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на травму в гострій і хронічній фазі.	7	13
3	Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	Мета: Вивчити етіологію, клінічну картину та діагностичні критерії ПТСР; розуміти відмінності між ПТСР та комплексним ПТСР. Завдання 1. Порівняйте діагностичні критерії ПТСР за DSM-5-TR та МКХ-11. Складіть порівняльну таблицю із зазначенням спільних і відмінних рис. 2. Опишіть основні групи симптомів ПТСР: інтрузії (нав'язливі спогади), уникнення, негативні зміни в когніціях та настрої, гіперзбудження. Наведіть клінічні приклади для кожної групи. 3. Підготуйте аналітичну записку про комплексний ПТСР (сPTSD): специфічні симптоми (порушення саморегуляції, негативна Я-концепція, труднощі у стосунках), відмінності від «простого» ПТСР. 4. Розгляньте фактори ризику та захисні фактори щодо розвитку ПТСР. Створіть інфографіку або структурну схему.	10	16

		5. Проаналізуйте один клінічний випадок ПТСР (з навчальної літератури або відкритих джерел). Визначте наявні симптоми, тригери, копінг-стратегії пацієнта.		
4	Тема 4. Діагностика травматичних станів	Мета: Оволодіти основними методами діагностики травматичних станів; навчитися обирати та інтерпретувати діагностичний інструментарій. Завдання 1. Складіть каталог основних діагностичних інструментів для оцінки травматичних станів: клінічне інтерв'ю (CAPS-5), опитувальники (PCL-5, IES-R, HTQ), проєктивні методи. Зазначте мету, цільову аудиторію, переваги та обмеження кожного. 2. Розробіть орієнтовний план напівструктурованого інтерв'ю для первинної оцінки травматичного досвіду дорослого клієнта (8–12 блоків запитань). 3. Проведіть самообстеження за одним зі скринінгових опитувальників (наприклад, IES-R або PCL-5) та опишіть процедуру, складності та етичні аспекти використання інструменту. 4. Проаналізуйте етичні дилеми в діагностиці травми: ризик ретравматизації, культурна чутливість, поінформована згода, конфіденційність. Напишіть аналітичне есе (1–1,5 сторінки). 5. Підготуйте порівняльну таблицю диференційної діагностики ПТСР із тривожними розладами, депресією, розладами адаптації та дисоціативними розладами.	8	12
5	Тема 5. Дитяча травма та її наслідки	Мета: Зрозуміти специфіку дитячої травматизації, її вплив на розвиток та довготривалі наслідки; ознайомитися з дослідженням ACE. Завдання 1. Ознайомтеся з дослідженням несприятливого дитячого досвіду (ACE Study, Felitti et al., 1998). Підготуйте реферативний огляд: методологія, основні результати, значення для практики. 2. Опишіть вплив травми на розвиток дитини за віковими періодами (раннє дитинство, дошкільний вік, молодший шкільний вік, підлітковий вік). Складіть таблицю з типовими проявами та реакціями. 3. Проаналізуйте поняття «розлад прихильності» (attachment disorder) як наслідок ранньої травматизації. Опишіть типи небезпечної прихильності та їх зв'язок із травмою.	10	16

		4. Підготуйте огляд сучасних підходів до діагностики дитячої травми: адаптовані інструменти (CTSQ, CSBI, UCLA PTSD Reaction Index). Зазначте вікові обмеження та особливості застосування. 5. Напишіть есе (1,5–2 сторінки): «Наслідки дитячої травми у дорослому віці: механізми передачі та можливості подолання».		
6	Тема 6. Психотерапевтичні підходи до роботи з травмою	Мета: Ознайомитися з основними доказовими методами психотерапії травми; розуміти їхні теоретичні засади, механізми дії та показання. Завдання 1. Складіть порівняльну таблицю основних психотерапевтичних підходів до роботи з травмою: когнітивно-процесуальна терапія (CPT), пролонгована експозиційна терапія (PE), EMDR, наративна експозиційна терапія (NET), соматичне переживання (SE), сенсомоторна психотерапія. Критерії: теоретична основа, механізм дії, доказова база, тривалість, показання та протипоказання. 2. Підготуйте детальний опис однієї з терапевтичних моделей (на вибір). Розкрийте: теоретичне обґрунтування, етапи роботи, техніки, результати досліджень ефективності. 3. Проаналізуйте трифазну модель лікування травми (за Дж. Герман): стабілізація, переробка травматичного досвіду, реінтеграція. Наведіть приклади терапевтичних завдань на кожному етапі. 4. Розгляньте роль терапевтичного альянсу в роботі з травмою. Напишіть рефлексивне есе (1–1,5 сторінки) про виклики побудови довіри з травмованим клієнтом. 5. Оцініть можливості та обмеження групової терапії травми. Опишіть формати групової роботи та їхню ефективність для різних типів травм.	10	14
7	Тема 7. Профілактика вторинної травматизації та самопомога	Мета: Усвідомити ризики вторинної травматизації спеціалістів допомагальних професій; оволодіти стратегіями самопомоги та профілактики. Завдання 1. Розкрийте поняття «вторинна (вікарна) травматизація», «вигорання», «втома від співпереживання» (compassion fatigue). Складіть порівняльну таблицю цих явищ із зазначенням симптомів, факторів ризику та профілактичних заходів. 2. Проведіть самооцінку за однією з методик: ProQOL (Professional Quality of Life Scale) або шкала	10	16

		вигорання Маслач (MBI). Опишіть результати та сформулюйте індивідуальний план профілактики. 3. Розробіть пам'ятку-рекомендацію для психологів-практиків «10 стратегій профілактики вторинної травматизації» з обґрунтуванням кожної стратегії. 4. Проаналізуйте стадії розвитку професійного вигорання соціального працівника, який три роки працює з внутрішньо переміщеними особами без відпустки та супервізії, визначте специфічні фактори ризику в його випадку та запропонуйте стратегії профілактики на індивідуальному, командному й організаційному рівнях. 5. Напишіть рефлексивне есе (1–1,5 сторінки): «Мої ресурси та вразливості як майбутнього фахівця у роботі з травмою».		
8	Тема 8. Психологічна травма в контексті воєнних дій та збройних конфліктів	Мета: Зрозуміти специфіку воєнної травми; вивчити підходи до психологічної допомоги ветеранам, цивільним та вимушено переселеним особам. Завдання 1. Підготуйте аналітичний огляд: «Специфіка воєнної психологічної травми: відмінності від інших типів травматизації». Розгляньте бойову травму, травму свідка, моральну травму (moral injury). 2. Опишіть психологічні наслідки війни для різних категорій постраждалих: комбатанти, цивільне населення, діти, вимушено переселені особи. Складіть порівняльну таблицю. 3. Проаналізуйте поняття «моральна травма» (moral injury): визначення, механізми, зв'язок із ПТСР та депресією. Наведіть приклади ситуацій, що можуть спричинити моральну травму у військовому контексті. 4. Ознайомтеся з програмами психологічної підтримки ветеранів у різних країнах (США, Ізраїль, Україна). Підготуйте порівняльний аналіз із зазначенням сильних сторін та прогалин. 5. Розробіть проєкт програми психосоціальної підтримки для однієї з цільових груп (ветерани, ВПО, діти з зони бойових дій): мета, цільова аудиторія, етапи, методи, очікувані результати, ресурси.	9	14
Всього			75	112

8. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тема 1. Вступ до психології травми

№	Завдання	Форма звітності
1	Підготуйте аналітичне есе «Еволюція поглядів на психічну травму: від Шарко та Жане до сучасних нейронаук». Розкрийте внесок щонайменше п'яти ключових дослідників, покажіть, як змінювалося розуміння природи травми.	Есе, 3–4 сторінки
2	Проведіть порівняльний аналіз підходів до визначення психологічної травми у трьох парадигмах: психоаналітичній, когнітивно-поведінковій та тілесно-орієнтованій. Визначте спільне та відмінне, сформулюйте інтегративне визначення.	Аналітична записка, 2–3 сторінки + порівняльна таблиця
3	Складіть анотований бібліографічний огляд 10 ключових праць з психології травми (монографії, статті), опублікованих протягом останніх 10 років. Для кожного джерела зазначте: автора, рік, основну ідею, методологію, практичне значення.	Бібліографічний огляд, 3–4 сторінки
4	Розробіть навчальну презентацію (15–18 слайдів) «Психологія травми як наукова дисципліна: предмет, методи, сучасний стан». Презентація має включати визначення, історичний екскурс, основні напрямки досліджень та перспективи розвитку.	Презентація + пояснювальна записка (1 сторінка)
5	Напишіть аналітичне есе «Поняття резилентності: чому одні люди переживають травму без значних наслідків, а інші — ні?». Розгляньте біологічні, психологічні та соціальні фактори резилентності з опорою на наукові дослідження.	Есе, 3–4 сторінки
6	Проведіть контент-аналіз відображення психологічної травми у масовій культурі (фільми, серіали, літературні твори). Оберіть 3–4 приклади та проаналізуйте, наскільки точно показані прояви травми порівняно з науковими даними.	Аналітична робота, 3–4 сторінки
7	Складіть глосарій із 30–35 ключових термінів психології травми (українською та англійською мовами) із розгорнутими визначеннями та прикладами використання у науковому контексті.	Глосарій, 4–5 сторінок
8	Підготуйте аналітичну записку «Концепція посттравматичного зростання (PTG): критичний аналіз». Розкрийте поняття, моделі (Tedeschi & Calhoun), емпіричні дані, критику та практичне значення.	Аналітична записка, 2–3 сторінки
9	Проведіть міні-дослідження уявлень студентів про психологічну травму (опитування 10–15 осіб за самостійно розробленою анкетою). Проаналізуйте результати, порівнявши побутові уявлення з науковими даними.	Звіт міні-дослідження, 3–4 сторінки (анкета у додатку)

10	Розробіть концептуальну карту (mind map) «Психологія травми: ключові поняття, теорії та зв'язки з суміжними дисциплінами». Карта має бути структурованою, відображати ієрархію понять та міждисциплінарні зв'язки. Додайте текстовий коментар (1–1,5 сторінки).	Концептуальна карта + коментар
----	---	--------------------------------

Тема 2. Класифікація та психофізіологічні механізми травм

№	Завдання	Форма звітності
1	Підготуйте детальний аналітичний опис полівагальної теорії С. Порджеса та її значення для розуміння травматичних реакцій. Опишіть три рівні автономної нервової системи, їхній зв'язок із поведінковими реакціями на загрозу та клінічне застосування.	Аналітична записка, 3–4 сторінки + схема
2	Складіть порівняльну таблицю класифікацій психологічних травм за Terr (тип I, тип II), за Herman (одноразова / повторювана), за характером стресора (природні катастрофи, техногенні, міжособистісні). Для кожного типу наведіть мінімум 3 приклади та типові реакції.	Розгорнута порівняльна таблиця + аналітичний коментар (1,5 сторінки)
3	Опишіть вплив хронічного стресу на структуру та функції головного мозку (зміни в мигдалині, гіпокампі, префронтальній корі). Використовуйте дані нейровізуалізаційних досліджень. Зробіть висновки щодо зворотності/незворотності змін.	Реферативна робота, 3–4 сторінки + ілюстрації
4	Проаналізуйте механізм дисоціації як захисної реакції на травму. Розкрийте континуум дисоціативних явищ: від нормативної дисоціації до дисоціативних розладів. Наведіть клінічні приклади.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки
5	Розробіть інфографіку «Тіло та травма: соматичні прояви травматичного стресу». Відобразіть на схемі тіла основні системи органів та типові соматичні симптоми, пов'язані з травмою (серцево-судинна, ШКТ, м'язова, імунна, ендокринна система). Додайте пояснювальний текст.	Інфографіка + пояснювальна записка (1,5–2 сторінки)
6	Підготуйте аналітичний огляд «Епігенетика травми: чи передається травматичний досвід наступним поколінням?». Розгляньте дослідження міжпоколінної передачі травми (Holocaust survivors, голод, ПТСР батьків) з позиції епігенетики.	Аналітичний огляд, 3–4 сторінки
7	Порівняйте модель стресу Г. Сельє, транзакційну модель стресу Лазаруса-Фолкмана та модель алостатичного навантаження Б. МакЮена стосовно їхньої здатності пояснити механізми травматизації. Визначте переваги та обмеження кожної моделі.	Порівняльний аналіз, 2–3 сторінки + таблиця
8	Складіть навчальний кейс (вигаданий клінічний випадок), що ілюструє психофізіологічні механізми реагування на одноразову травматичну подію. Опишіть фази реагування (шок, гостра реакція, відновлення), тілесні та психологічні прояви, застосовуючи поняття «вікно толерантності».	Навчальний кейс, 2–3 сторінки + аналіз

9	Опишіть роль нейромедіаторних систем (кортизол, адреналін, серотонін, дофамін, ендорфіни, ГАМК) у формуванні травматичної реакції та розвитку ПТСР. Зробіть висновки щодо фармакологічних підходів.	Реферативна робота, 3–4 сторінки
10	Проаналізуйте феномен «тілесної пам'яті» з точки зору нейронауки та тілесно-орієнтованої психотерапії. Порівняйте підходи П. Левіна та П. Огден до роботи з тілесними проявами травми.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки

Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

№	Завдання	Форма звітності
1	Підготуйте розгорнутий аналіз клінічного випадку ПТСР (з навчальної літератури або відкритих джерел). Визначте: тип травматичної події, наявні симптоми за кластерами DSM-5-TR, тригери, копінг-стратегії, захисні фактори, рекомендації щодо терапії.	Аналіз клінічного випадку, 3–4 сторінки
2	Проаналізуйте відмінності між гострим стресовим розладом (ГСР) та ПТСР: критерії, часові рамки, перебіг, прогноз. Розгляньте фактори, що сприяють переходу ГСР у ПТСР.	Аналітична записка, 2–3 сторінки + порівняльна таблиця
3	Підготуйте реферативний огляд «Комплексний ПТСР: від концепції Дж. Герман до МКХ-11». Прослідкуйте еволюцію поняття, розкрийте діагностичні критерії cPTSD за МКХ-11, порівняйте з ПТСР.	Реферативний огляд, 3–4 сторінки
4	Дослідіть гендерні відмінності у поширеності та клінічних проявах ПТСР. Проаналізуйте, чому жінки мають вищий ризик розвитку ПТСР, попри меншу експозицію до травматичних подій. Розгляньте біологічні, психологічні та соціокультурні фактори.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки
5	Складіть структурну схему когнітивної моделі ПТСР (Ehlers & Clark, 2000). Детально опишіть роль негативних апрейзалів, травматичної пам'яті, когнітивних та поведінкових стратегій уникнення. Покажіть механізми підтримки розладу.	Схема + описовий коментар, 2–3 сторінки
6	Проаналізуйте коморбідність ПТСР з іншими психічними розладами (депресія, тривожні розлади, залежності, соматоформні розлади). Підготуйте огляд досліджень та визначте клінічне значення коморбідності для планування терапії.	Аналітичний огляд, 3–4 сторінки
7	Розробіть навчальний кейс пацієнта з відстроченим ПТСР (delayed-onset PTSD). Опишіть життєву ситуацію, латентний період, тригер актуалізації, клінічну картину. Додайте запитання для обговорення.	Навчальний кейс, 2–3 сторінки + 5–7 дискусійних запитань

8	Підготуйте аналітичну записку про ПТСР у осіб похилого віку: специфіка клінічної картини, діагностичні труднощі, реактивація травматичних спогадів, підходи до терапії. Врахуйте контекст ветеранів Другої світової війни та Чорнобильської катастрофи.	Аналітична записка, 3–4 сторінки
9	Проведіть критичний аналіз поняття «часткового ПТСР» (subthreshold / partial PTSD). Чи мають особи з підпороговими симптомами клінічно значущі порушення? Розгляньте емпіричні дані та дискусію щодо діагностичних порогів.	Критичне есе, 2–3 сторінки
10	Складіть огляд нейробиологічних маркерів ПТСР (кортизолові профілі, зміни НРА-осі, нейровізуалізаційні дані). Зробіть висновки про перспективи біологічної діагностики ПТСР.	Реферативний огляд, 3–4 сторінки + таблиця маркерів

Тема 4. Діагностика травматичних станів

№	Завдання	Форма звітності
1	Розробіть детальний протокол першої діагностичної зустрічі з дорослим клієнтом, який пережив травматичну подію. Включіть: встановлення контакту, оцінку безпеки, скринінг травматичного досвіду, оцінку поточного стану, завершення сесії.	Протокол діагностичної зустрічі, 3–4 сторінки
2	Підготуйте детальний огляд методики CAPS-5 (Clinician-Administered PTSD Scale): теоретичні основи, структура, процедура проведення, система оцінювання, психометричні властивості, обмеження.	Методичний огляд, 3–4 сторінки
3	Складіть порівняльний аналіз самозвітних опитувальників для скринінгу ПТСР (PCL-5, IES-R, HTQ, TSQ). Для кожного зазначте: кількість шкал, пункти відсічення, чутливість/специфічність, мовні адаптації, переваги та обмеження.	Порівняльна таблиця + аналітичний коментар, 3 сторінки
4	Розробіть анкету для скринінгу травматичного досвіду в умовах воєнного конфлікту (15–20 запитань). Обґрунтуйте вибір кожного запитання. Зазначте цільову аудиторію, процедуру застосування, етичні застереження.	Анкета + методичний супровід, 3–4 сторінки
5	Проаналізуйте культурні та крос-культурні аспекти діагностики травматичних станів. Як культурні фактори впливають на прояви травми, готовність розкривати досвід, валідність діагностичних інструментів? Наведіть приклади з досліджень.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки
6	Підготуйте методичну розробку «Діагностика дисоціативних симптомів при травмі». Опишіть основні інструменти (DES-II, SDQ-20, MID), їхні можливості, процедуру проведення та інтерпретацію результатів.	Методична розробка, 3–4 сторінки

7	Розгляньте проблему симуляції та агравації при діагностиці ПТСР. Опишіть методи виявлення недостовірних відповідей, відповідні шкали валідності, етичні аспекти підозри на симуляцію.	Аналітична записка, 2–3 сторінки
8	Розробіть діагностичну блок-схему (алгоритм) для диференційної діагностики ПТСР. Включіть: ГСР, розлад адаптації, генералізований тривожний розлад, великий депресивний розлад, межовий розлад особистості, дисоціативні розлади.	Блок-схема + пояснювальна записка, 2–3 сторінки
9	Проаналізуйте можливості та обмеження використання проєктивних методик (ТАТ, тест Роршаха, малюнкові тести) у діагностиці травматичних станів. Порівняйте з формалізованими інструментами.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки
10	Складіть методичні рекомендації щодо проведення діагностики травматичних станів у дистанційному форматі (онлайн): технічні вимоги, адаптація методик, етичні питання, переваги та обмеження, забезпечення безпеки клієнта.	Методичні рекомендації, 3–4 сторінки

Тема 5. Дитяча травма та її наслідки

№	Завдання	Форма звітності
1	Підготуйте аналітичний огляд дослідження ACE (Felitti et al., 1998) та його наступних реплікацій. Розкрийте методологію, основні знахідки, «дозо-залежний» зв'язок між кількістю ACE та здоров'ям, критику дослідження та його вплив на державну політику.	Аналітичний огляд, 4–5 сторінок
2	Опишіть теорію прихильності Дж. Боулбі та її розвиток М. Ейнсворт у контексті дитячої травми. Проаналізуйте, як різні типи прихильності (безпечна, тривожно-унікаюча, тривожно-амбівалентна, дезорганізована) пов'язані з ранньою травматизацією.	Реферативна робота, 3–4 сторінки + схема типів прихильності
3	Розробіть навчальний кейс дитини (обраного вами віку), яка пережила хронічну травматизацію (зневага, емоційне насильство). Опишіть поведінкові, емоційні, когнітивні прояви; реакції в сім'ї та школі; рекомендації для фахівців.	Навчальний кейс, 3–4 сторінки + запитання для обговорення
4	Проаналізуйте вплив травми на розвиток мозку дитини. Розгляньте критичні/сензитивні періоди, вплив на мієлінізацію, формування нейронних зв'язків, розвиток префронтальної кори. Використовуйте роботи Б. Перрі та Д. Сігела.	Реферативна робота, 3–4 сторінки + схема
5	Підготуйте огляд поняття «розлад розвитку, пов'язаний із травмою» (Developmental Trauma Disorder, van der Kolk). Порівняйте з ПТСР та cPTSD. Обґрунтуйте, чому ця категорія не була включена до DSM-5.	Аналітична записка, 3–4 сторінки
6	Проведіть аналіз явища «парентифікації» (parentification) як форми дитячої травматизації. Визначте типи, механізми, наслідки для	Аналітичне есе, 3–4 сторінки

	розвитку дитини та дорослого функціонування. Запропонуйте шляхи подолання.	
7	Розробіть інформаційний буклет для батьків «Як розпізнати ознаки травматизації у дитини?». Буклет має бути зрозумілим для широкої аудиторії, включати вікові особливості проявів та рекомендації щодо звернення по допомогу.	Буклет (2–4 сторінки) + пояснювальна записка (1 сторінка)
8	Проаналізуйте міжпоколінну передачу травми в контексті сімей. Розгляньте механізми передачі (моделювання, порушення прихильності, епігенетика, сімейні наративи), навівши приклади з досліджень Голокосту, Голодомору, геноцидів.	Аналітичний огляд, 3–4 сторінки
9	Складіть порівняльну таблицю методів діагностики та терапії дитячої травми за віковими групами (0–3, 3–6, 7–12, 13–18 років). Зазначте адаптовані інструменти, ігрові та арт-терапевтичні методи, сімейні інтервенції.	Порівняльна таблиця + коментар, 3–4 сторінки
10	Напишіть есе «Адверсивний дитячий досвід та ризикова поведінка в підлітковому та дорослому віці». Розгляньте зв'язок АСЕ з вживанням ПАР, ризикованою сексуальною поведінкою, самоушкодженнями, кримінальною поведінкою. Запропонуйте профілактичні стратегії.	Есе, 3–4 сторінки

Тема 6. Психотерапевтичні підходи до роботи з травмою

№	Завдання	Форма звітності
1	Підготуйте детальний опис когнітивно-процесуальної терапії (СРТ) П. Резік: теоретичні засади, структура протоколу (12 сесій), основні техніки (сократівське запитування, робота зі «застряглими точками»), докази ефективності.	Методичний огляд, 3–4 сторінки
2	Проаналізуйте метод EMDR Ф. Шапіро: історія створення, теоретична модель адаптивної переробки інформації (AIP), 8 фаз протоколу, механізми дії, метааналізи ефективності. Висвітліть дискусію щодо ролі білатеральної стимуляції.	Аналітичний огляд, 4–5 сторінок
3	Складіть порівняльний аналіз пролонгованої експозиційної терапії (PE, Foa) та наративної експозиційної терапії (NET, Schauer). Визначте спільне та відмінне в теоретичних основах, процедурі, цільових групах, доказовій базі.	Порівняльний аналіз, 3–4 сторінки + таблиця
4	Розробіть структуру програми стабілізації (I фаза терапії травми за Herman) для групи дорослих з cPTSD. Включіть: мету, кількість сесій, теми, техніки (заземлення, контейнування, робота з ресурсами, регуляція емоцій).	Програма, 4–5 сторінок (поесійний план)
5	Напишіть аналітичне есе «Роль тіла в терапії травми». Порівняйте тілесно-орієнтовані підходи: Somatic Experiencing (P. Levine), сенсомоторна психотерапія (P. Ogden), біоенергетичний	Аналітичне есе, 3–4 сторінки

	аналіз (A. Lowen). Визначте спільну теоретичну базу та відмінності.	
6	Підготуйте огляд доказової бази терапії травми: метааналізи ефективності CPT, PE, EMDR, NET. Яка терапія найбільш ефективна? Чи є «золотий стандарт»? Розгляньте дискусію щодо «ефекту птаха Додо» в травматерапії.	Аналітичний огляд, 3–4 сторінки + зведена таблиця ефективності
7	Проаналізуйте підхід «Trauma-Focused CBT» (TF-CBT, Cohen et al.) для дітей та підлітків. Опишіть компоненти PRACTICE, вікові адаптації, роль батьків у терапії, дослідження ефективності.	Методичний огляд, 3–4 сторінки
8	Розгляньте можливості застосування майндфулнес-практик та медитації у терапії травми. Проаналізуйте програму MBSR (Kabat-Zinn), адаптації для травми (Trauma-Sensitive Mindfulness, D. Treleaven). Зверніть увагу на ризики та протипоказання.	Аналітична записка, 3–4 сторінки
9	Розробіть структуру психоедукаційного заняття (1,5 години) для клієнтів з ПТСР на тему «Розуміння своїх реакцій: як травма впливає на мозок і тіло». Включіть мету, план, вправи, роздатковий матеріал.	Методична розробка заняття, 3–4 сторінки + роздатковий матеріал
10	Проаналізуйте етичні виклики в терапії травми: подвійні стосунки, перенесення та контрперенесення, кордони, ризик ретравматизації, робота з дисоціацією. Запропонуйте етичні рекомендації для травматерапевтів.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки

Тема 7. Профілактика вторинної травматизації та самодопомога

№	Завдання	Форма звітності
1	Підготуйте аналітичний огляд моделі «Professional Quality of Life» (В.Н. Stamm): компоненти (задоволення від співпереживання, вигорання, вторинний травматичний стрес), взаємозв'язки між ними, значення для практики.	Аналітичний огляд, 3–4 сторінки + схема моделі
2	Розробіть програму профілактики вигорання для команди психологів, що працюють з постраждалими від воєнних дій (8 групових занять). Зазначте мету, структуру кожного заняття, вправи, очікувані результати.	Програма, 4–5 сторінок (поесійний план)
3	Проведіть самооцінку за методикою ProQOL-5 та опишіть результати. На основі результатів складіть індивідуальний план самодопомоги на місяць із конкретними стратегіями (фізичні, емоційні, когнітивні, соціальні, духовні).	Самооцінка + план самодопомоги, 3–4 сторінки
4	Порівняйте поняття «вторинний травматичний стрес» (STS), «вікарна травматизація» (VT) та «втома від співпереживання»	Порівняльний аналіз, 3–4

	(compassion fatigue). Проаналізуйте теоретичні основи, симптоматику, групи ризику. Чи є ці поняття синонімами?	сторінки + таблиця
5	Підготуйте рефлексивне есе «Мої особисті уразливості та ресурси у роботі з травмованими клієнтами». Проаналізуйте свій життєвий досвід, особистісні риси, мотивацію обрання професії, потенційні тригери та стратегії самозбереження.	Рефлексивне есе, 2–3 сторінки
6	Проаналізуйте роль супервізії у запобіганні вторинній травматизації. Порівняйте індивідуальну, групову та реєр-супервізію. Опишіть специфіку супервізії в травматерапії (на відміну від загальної клінічної супервізії).	Аналітична записка, 3–4 сторінки
7	Розробіть пам'ятку-інфографіку для волонтерів, які працюють у гарячих точках, «Ознаки вторинної травматизації та перша самодопомога». Пам'ятка має бути компактною, наочною та зрозумілою для непрофесіоналів.	Інфографіка + обґрунтування змісту (1 сторінка)
8	Проаналізуйте кейс: Соціальна працівниця Олена (34 роки) працює у центрі надання допомоги внутрішньо переміщеним особам уже три роки. Останні кілька місяців колеги помічають зміни в її поведінці: вона почала часто запізнюватися на роботу, уникає проведення індивідуальних консультацій, скаржиться на постійну втоми та головний біль. Під час командних нарад Олена висловлюється цинічно щодо клієнтів: «Їм нічим не допоможеш, вони самі не хочуть змінюватися». Раніше вона була найбільш ініціативною в команді, а тепер каже, що її робота «не має жодного сенсу». Олена працює без відпустки понад рік, бере додаткові зміни, супервізію в організації не проводять. 1. Визначте, на якій стадії професійного вигорання перебуває Олена. Обґрунтуйте свою відповідь, співвіднівши її симптоми з компонентами моделі К. Масlach. 2. Проаналізуйте індивідуальні та організаційні фактори ризику, які сприяли розвитку вигорання у цьому випадку. 3. Запропонуйте комплекс стратегій профілактики та подолання вигорання на трьох рівнях: індивідуальному (для Олени), командному та організаційному.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки
9	Дослідіть організаційні фактори, що сприяють або запобігають вигоранню у працівників психологічних служб: навантаження, підтримка керівництва, організаційна культура, доступ до супервізії. Запропонуйте рекомендації для керівників.	Аналітична записка з рекомендаціями, 3–4 сторінки
10	Складіть «Щоденник самомоніторингу» для психолога-практика, який працює з травмою (на 2 тижні). Включіть: показники для відстеження (фізичний стан, емоції, якість сну, стосунки, задоволення від роботи), шкали, рефлексивні запитання.	Бланк щоденника (2 тижні) + інструкція, 3–4 сторінки

Тема 8. Психологічна травма в контексті воєнних дій та збройних конфліктів

№	Завдання	Форма звітності
---	----------	-----------------

1	Підготуйте аналітичний огляд «Моральна травма (moral injury) у комбатантів: визначення, механізми, зв'язок із ПТСР». Розгляньте моделі Litz et al. та Shay, типи ситуацій, що спричиняють моральну травму, підходи до терапії.	Аналітичний огляд, 4–5 сторінок
2	Порівняйте системи психологічної підтримки ветеранів у трьох країнах (наприклад, США, Ізраїль, Україна). Зазначте: структуру, основні програми, доступність, доказову базу, прогалини. Зробіть висновки для України.	Порівняльний аналіз, 4–5 сторінок + таблиця
3	Розробіть проєкт програми психосоціальної підтримки для внутрішньо переміщених осіб (ВПО): мета, цільова група, етапи (гостра фаза, адаптація, інтеграція), методи, ресурси, індикатори ефективності.	Проєкт програми, 4–5 сторінок
4	Проаналізуйте специфіку психологічної травми у дітей, які пережили воєнні дії. Розгляньте: типи травматизації (обстріли, евакуація, втрата близьких, розлука), вікові особливості реагування, підходи до допомоги.	Аналітична записка, 3–4 сторінки
5	Підготуйте огляд концепції «континууму стресу» у збройних силах (Combat and Operational Stress Continuum, Nash & Westphal). Опишіть зони (Ready, Reacting, Injured, Ill), систему раннього виявлення та інтервенції.	Реферативний огляд, 3–4 сторінки + схема континууму
6	Проаналізуйте психологічні наслідки полону та тортур. Розгляньте: специфіку травматизації, синдром вижити після полону, реабілітаційні підходи (Стамбульський протокол, програми реабілітації). Зверніть увагу на контекст війни в Україні.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки
7	Розробіть план психоедукаційного тренінгу для сімей ветеранів «Як підтримати близьку людину після повернення з війни» (4 заняття по 2 години). Включіть теми, вправи, інформаційні матеріали.	План тренінгу, 4–5 сторінок + матеріали
8	Проаналізуйте феномен колективної/масової травми в умовах війни. Як травма впливає на суспільство, національну ідентичність, культурну пам'ять? Розгляньте приклади різних країн та зробіть проєкцію на Україну.	Аналітичне есе, 3–4 сторінки
9	Підготуйте огляд принципів «Psychological First Aid» (PFA) та їх застосування в умовах воєнних дій. Порівняйте моделі PFA (WHO, NCTSN). Розробіть покроковий алгоритм надання PFA для волонтерів.	Огляд + алгоритм, 3–4 сторінки
10	Розробіть проєкт дослідження психологічних наслідків повномасштабного вторгнення для одної з цільових груп (ветерани, ВПО, медичний персонал, рятувальники, діти). Включіть: актуальність, мету, гіпотези, методи, вибірку, очікувані результати, етичні застереження.	Проєкт дослідження, 4–5 сторінок

9. ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Розкрийте поняття психологічної травми в історичній перспективі. Як змінювалося розуміння цього феномену від початку XX століття до сьогодення?

2. У чому полягає відмінність між психологічною травмою, стресом та кризою? Наведіть приклади.
3. Охарактеризуйте основні теоретичні підходи до розуміння травми: психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, нейробіологічний та соціально-конструктивістський.
4. Яку роль відіграють індивідуальні та соціальні фактори у формуванні травматичного досвіду?
5. Розкрийте поняття резильєнтності та посттравматичного зростання. Якими є основні відмінності між цими концепціями?
6. Яким чином культурний контекст впливає на переживання та інтерпретацію травматичного досвіду? Наведіть приклади.
7. Охарактеризуйте етичні засади роботи з травмованими особами. Які етичні дилеми можуть виникати у практиці фахівця?
8. Порівняйте психоаналітичний та когнітивно-поведінковий підходи до розуміння психологічної травми. У чому їхні переваги та обмеження?
9. Охарактеризуйте основні типи психологічних травм: гостра, хронічна, комплексна та міжгенераційна (трансгенераційна). Наведіть приклади кожного типу.
10. Опишіть нейробіологічні механізми стресової відповіді. Яку роль відіграють мигдалина, гіпокамп та префронтальна кора у переживанні травми?
11. Розкрийте функціонування осі «гіпоталамус-гіпофіз-наднирники» (НРА) та її роль у травматичному стресі.
12. У чому суть теорії полівагальної системи С. Порджеса? Яке її значення для розуміння реакцій на травму?
13. Охарактеризуйте реакції на травму за моделлю «бий-біжи-завми-здавайся». Наведіть клінічні приклади кожної реакції.
14. Що таке «вікно толерантності»? Як ця концепція пов'язана з травматичним досвідом та терапевтичною роботою?
15. Розкрийте поняття дисоціації в контексті травматичного досвіду. Які форми дисоціації існують?
16. Опишіть соматичні прояви травматичного досвіду. Яким чином тіло «запам'ятовує» травму?
17. Прослідкуйте історію вивчення ПТСР: від «снарядного шоку» до включення в сучасні діагностичні класифікації.
18. Охарактеризуйте діагностичні критерії ПТСР за DSM-5. Які кластери симптомів виділяють?
19. Порівняйте діагностичні критерії ПТСР за DSM-5 та МКХ-11. У чому полягають основні відмінності?
20. Розкрийте особливості комплексного ПТСР (КПТСР): діагностичні критерії, перебіг та відмінності від класичного ПТСР.
21. Які розлади найчастіше є коморбідними з ПТСР? Поясніть механізми коморбідності.
22. Охарактеризуйте фактори ризику та захисні фактори при ПТСР. Які з них є модифікованими?
23. Опишіть варіанти перебігу ПТСР: гострий, хронічний та відстрочений. Наведіть клінічні приклади.
24. Розкрийте зміст кластеру «інтрузії» при ПТСР. Які механізми лежать в основі інтрузивних симптомів?
25. Розкрийте принципи травмоінформованого підходу в діагностиці. Чим він відрізняється від традиційного діагностичного підходу?
26. Опишіть структуру та особливості проведення клінічного інтерв'ю з травмованими клієнтами.
27. Охарактеризуйте стандартизовані методики діагностики ПТСР: PCL-5, IES-R, CAPS-5. Які переваги та обмеження кожної методики?

28. Що таке шкала DES-II? Яким чином оцінюються дисоціативні симптоми у травмованих осіб?
29. Розкрийте зміст та значення опитувальника несприятливого дитячого досвіду (ACE). Які категорії досвіду він оцінює?
30. Як здійснюється оцінка суїцидального ризику у травмованих осіб? Які специфічні фактори ризику слід враховувати?
31. Що таке мультимодальна діагностика? Яким чином інтегруються дані з різних джерел при оцінці травматичних станів?
32. Охарактеризуйте особливості діагностики травматичних станів в умовах активних бойових дій та вимушеного переміщення.
33. Охарактеризуйте класифікацію несприятливого дитячого досвіду (ACE) та його поширеність у різних популяціях.
34. Яким чином травма впливає на розвиток мозку дитини? Опишіть нейробіологічні наслідки ранньої травматизації.
35. Розкрийте зв'язок між ранньою травмою та порушеннями прив'язаності. Які типи ненадійної прив'язаності формуються внаслідок травми?
36. Опишіть поведінкові та емоційні прояви травми в різних вікових періодах: дошкільний, молодший шкільний та підлітковий вік.
37. Охарактеризуйте основні результати дослідження ACE щодо зв'язку дитячого травматичного досвіду та здоров'я у дорослому віці.
38. Що таке трансгенераційна передача травми? Які механізми лежать в її основі?
39. Розкрийте принципи травмоінформованого підходу у роботі з дітьми та сім'ями.
40. Яким чином будується безпечне середовище для травмованої дитини? Які компоненти є ключовими?
41. Охарактеризуйте когнітивно-поведінкову терапію травми. Порівняйте методи когнітивної переробки та пролонгованої експозиції.
42. Розкрийте принципи та протокол EMDR-терапії (десенсибілізація та переробка рухами очей). На яких теоретичних засадах базується цей підхід?
43. Опишіть метод соматичного переживання (Somatic Experiencing) П. Левіна. Які ключові концепції лежать в його основі?
44. Що таке наративна експозиційна терапія (NET)? Для якої категорії клієнтів вона є найбільш доцільною?
45. Розкрийте можливості діалектичної поведінкової терапії (ДПТ) у роботі з комплексною травмою.
46. Охарактеризуйте стабілізаційні техніки та ресурсування у роботі з травмою. Наведіть приклади конкретних технік.
47. Які особливості має групова терапія для травмованих осіб? У чому її переваги та обмеження порівняно з індивідуальною роботою?
48. Розкрийте принципи та етапи психологічної першої допомоги (PFA). У яких ситуаціях вона застосовується?
49. Порівняйте доказову базу ефективності основних підходів до роботи з травмою: КПТ, EMDR, Somatic Experiencing, NET.
50. Розмежуйте поняття вторинної (вікарної) травматизації, втоми від співчуття та професійного вигорання.
51. Які фактори ризику вторинної травматизації існують у фахівців соціальної сфери?
52. Опишіть основні ознаки та симптоми вторинної травматизації. За якими проявами можна її розпізнати?
53. Охарактеризуйте стратегії самопомогі та збереження професійного здоров'я для фахівців, які працюють з травмою.
54. Яку роль відіграють супервізія та інтервізія як інструменти підтримки фахівців? У чому відмінність між ними?

55. Охарактеризуйте організаційні фактори, які сприяють запобіганню вторинній травматизації.
56. Що таке рефлексивні практики у контексті соціальної роботи? Яке їхнє значення для профілактики вторинної травматизації?
57. Опишіть основні компоненти індивідуального плану самодопомоги для фахівця, що працює з травмованими особами.
58. Охарактеризуйте специфіку психологічної травми, пов'язаної з воєнними діями. Чим вона відрізняється від інших типів травматизації?
59. Опишіть психологічні наслідки воєнного досвіду для різних категорій постраждалих: військовослужбовців, цивільного населення, внутрішньо переміщених осіб.
60. Охарактеризуйте психологічні наслідки обстрілів, окупації та полону. Які специфічні травматичні реакції виникають у кожному випадку?
61. Розкрийте поняття колективної та історичної травми. Як ці феномени проявляються в українському контексті?
62. Що таке моральна травма (moral injury)? Охарактеризуйте її визначення, діагностику та наслідки.
63. Охарактеризуйте міжнародний досвід реабілітації ветеранів. Які моделі є найбільш ефективними?
64. Опишіть принципи побудови реабілітаційного процесу з урахуванням порушень функцій організму, активності та участі клієнта.
65. Яку роль відіграє громада у відновленні після воєнної травми? Наведіть приклади громадських ініціатив.
66. Охарактеризуйте національні та міжнародні програми психосоціальної підтримки в умовах збройних конфліктів.
67. Розкрийте поняття професійного вигорання соціальних працівників. Які теоретичні моделі вигорання існують (К. Маслач, Г. Фрейденбергер)?
68. Охарактеризуйте три компоненти синдрому професійного вигорання за К. Маслач: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень.
69. Які специфічні фактори ризику професійного вигорання існують у соціальних працівників, що працюють з травмованими клієнтами?
70. Опишіть стадії розвитку професійного вигорання. За якими ранніми ознаками можна розпізнати початок вигорання?
71. Як професійне вигорання соціального працівника впливає на якість надання послуг клієнтам? Наведіть приклади.
72. Охарактеризуйте взаємозв'язок між професійним вигоранням, вторинною травматизацією та втомою від співчуття у соціальних працівників.
73. Які організаційні умови сприяють та які запобігають професійному вигоранню соціальних працівників?
74. Розкрийте стратегії профілактики професійного вигорання на індивідуальному, командному та організаційному рівнях.
75. Яку роль відіграє баланс між професійним та особистим життям у профілактиці вигорання соціальних працівників?
76. Охарактеризуйте роль професійної ідентичності та ціннісних конфліктів у розвитку вигорання соціальних працівників.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій» використовується комплекс методів навчання, що забезпечують як теоретичне засвоєння матеріалу, так і формування практичних навичок.

Словесні методи становлять основу теоретичної підготовки. Лекції подаються у формі проблемного викладу, що дозволяє розглядати складні питання етіології, механізмів

розвитку та наслідків психічної травматизації через призму різних наукових підходів. Бесіди та дискусії використовуються для поглибленого аналізу клінічних випадків, етичних дилем у роботі з травмованими особами, а також для рефлексії щодо власного емоційного відгуку здобувачів на травматичний матеріал.

Практичні методи спрямовані на формування професійних компетентностей. До них належать: аналіз кейсових випадків, у межах якого здобувачі працюють із описами реальних клінічних ситуацій; рольові ігри, що моделюють взаємодію фахівця з клієнтом, який пережив травму; тренінгові вправи з опанування окремих технік травмофокусованої терапії (стабілізація, заземлення, психоедукація).

Інтерактивні методи посідають вагоме місце у структурі курсу. Робота в малих групах сприяє розвитку навичок командної взаємодії та спільного прийняття рішень. Мозковий штурм застосовується для генерування ідей щодо стратегій допомоги в кризових ситуаціях. Метод «Світове кафе» дозволяє організувати обговорення різних аспектів травми у ротаційному форматі, що забезпечує обмін думками між усіма учасниками. Методи проблемного навчання реалізуються через постановку проблемних питань, що не мають однозначного вирішення (наприклад, межі втручання, ревіктимізація, культурна специфіка переживання травми). Дослідницькі методи передбачають підготовку аналітичних оглядів сучасних наукових публікацій, критичний аналіз емпіричних даних щодо ефективності різних підходів до роботи з травмою.

Самостійне навчання реалізується у підготовці до практичних занять, у виконанні завдань для самостійної роботи. Особлива увага приділяється створенню безпечного освітнього середовища, оскільки робота з травматичним матеріалом може викликати вторинну травматизацію. З цією метою систематично застосовуються вправи на емоційну саморегуляцію.

Мультимедійна апаратура, екран, бібліотечні фонди, проєктор, фліпчарт, додатки Mentimeter, Padlet-дошки, Kahoot!, Canva, платформа для проведення відеоконференцій Zoom.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Навчальні досягнення здобувачів оцінюються на основі Положення про екзамени та заліки у Навчально-науковому інституті менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту та психології» (http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/docum/polog3/26Положення%20про%20іспити%20та%20заліки_n2_1.pdf).

Система контролю навчальних досягнень студентів з дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій» спрямована на комплексну перевірку рівня засвоєння теоретичних знань, сформованості практичних умінь та професійних компетентностей.

Поточний контроль здійснюється систематично впродовж вивчення дисципліни та передбачає: усне опитування на семінарських заняттях з метою перевірки рівня засвоєння лекційного матеріалу та опрацювання рекомендованої літератури; оцінювання виступів та доповідей здобувачів за заздалегідь визначеною тематикою, що дозволяє встановити глибину розуміння окремих аспектів психології травми; перевірку виконання практичних завдань, зокрема, аналізу кейсових випадків, застосування діагностичних методик, розробки планів психологічної допомоги; оцінювання участі в інтерактивних формах роботи — дискусіях, рольових іграх, що відображає здатність здобувача застосовувати набуті знання у модельованих професійних ситуаціях; перевірку письмових робіт. Контроль самостійної роботи передбачає перевірку та оцінювання завдань, виконаних здобувачами поза аудиторним часом.

Контроль академічної успішності охоплює поточну успішність з урахуванням якості виконання завдань для самостійної роботи, а також передбачає підсумкові показники якості письмових відповідей здобувачів на питання підсумкового тесту.

Формою підсумкового контролю є екзамен. Загальна (остаточна) кількість балів вираховується сумарно: бали поточного контролю – 60 балів, складання екзамену – 40 балів.

Критерії та шкала оцінювання

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувачів вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів з навчальної дисципліни «Психологія травми і травмуючих подій», є:

- повнота і вчасність виконання всіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни;
- вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння застосовувати теоретичні положення у процесі розв'язання практичних завдань;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів.

Під час усних відповідей оцінюється розуміння сутності основних концепцій, теорій та механізмів психічної травматизації; вільне володіння фаховою термінологією, уміння порівнювати та критично аналізувати різні теоретичні підходи до розуміння травми, здатність відповідати на додаткові та уточнюючі запитання, демонструючи гнучкість мислення.

Практичні навички демонструються через уміння проводити первинну клінічну оцінку стану особи, яка пережила травмуючу подію, з урахуванням типу травми, часу її виникнення та індивідуальних особливостей постраждалого; здатність добирати та коректно застосовувати діагностичні методики для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу, гострої стресової реакції; володіння базовими техніками кризового втручання; здатність моделювати терапевтичну взаємодію у форматі рольових ігор, демонструючи навички встановлення контакту, активного слухання, емпатійного реагування та дотримання меж професійної ролі; здатність аналізувати кейсові випадки з визначенням типу травми, чинників ризику та захисних факторів; уміння працювати в міждисциплінарній команді, здійснювати маршрутизацію клієнта до інших фахівців (психіатра, психотерапевта тощо) у разі потреби.

У процесі оцінювання завдань для самостійної роботи береться до уваги цілісність, системність, послідовність наданої інформації, уміння формулювати висновки; творчий характер виконання письмового завдання.

- Кожне завдання оцінюється за критеріями: повнота розкриття теми, наукова обґрунтованість, аналітичність, самостійність мислення, оформлення.
- Обсяг есе та аналітичних записок — 1–2 сторінки (шрифт Times New Roman, 14 пт, інтервал 1,5).
- Таблиці та схеми мають бути структурованими, наочними та містити посилання на джерела.
- Використовуйте не менше 3–5 наукових джерел для кожного завдання, серед яких мають бути іноземні публікації.
- При підготовці клінічних аналізів дотримуйтеся принципів конфіденційності та етичних стандартів.
- Рефлексивні есе передбачають особистісне осмислення матеріалу з опорою на теоретичні положення.
- Завдання виконуються індивідуально, якщо не зазначено інше.
- Роботи подаються в електронному вигляді у визначені терміни (у Google Classroom).

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на практичних, результати виконання індивідуальних завдань студентів) проводиться у % від кількості балів, виділених на завдання, із заокругленням до цілого числа за критеріями: 0% – завдання не виконано; 40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру; 60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці; 80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо); 100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	добре
68-74	D	задовільно
60-67	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Денна форма

Відвідування лекційних занять – 1 бал за 1 лекційне заняття (1*15=15 балів)

Активність здобувача освіти на практичних заняттях – 3 бали за 1 практичне заняття (3*7=21 бал)

Виконання завдань для самостійної роботи (1 завдання на вибір з кожної теми) – 3 бали за 1 завдання (3*8=24 бали)

Денна форма навчання											Екзамен	Всього	
Тема 1			Тема 2			Тема 3			Тема 4			40	100
Л	СР		Л	П	СР	Л	П	СР	Л	П	СР		
1	3		2	3	3	2	3	3	2	3	3		
Тема 5			Тема 6			Тема 7			Тема 8				
Л	П	СР	Л	П	СР	Л	П	СР	Л	П	СР		
2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3		

Л – відвідування лекцій

П – активність здобувача освіти на практичному занятті

СР – виконання завдання для самостійної роботи

Заочна форма

Відвідування лекційних занять – 2 бали за 1 лекційне заняття (2*2=4 бали)

Активність здобувача освіти на практичних заняттях – 4 бали за 1 практичне заняття (4*2=8 балів)

Виконання завдань для самостійної роботи (2 завдання на вибір з кожної теми) – 3 бали за 1 завдання (2*3*8=48 балів)

Заочна форма навчання						Екзамен	Всього		
Тема 1		Тема 2		Тема 3		Тема 4		40	100
Л	СР	СР		СР		П	СР		
2	6	6		6		4	6		
Тема 5		Тема 6		Тема 7		Тема 8			
СР		П	СР	СР		Л	СР		
6		4	6	6		2	6		

Л – відвідування лекцій

П – активність здобувача освіти на практичному занятті

СР – виконання завдання для самостійної роботи

Умови відпрацювання пропущених занять

Способи відпрацювання занять (один варіант на Ваш вибір):

1. У разі пропущеного лекційного заняття виконайте 1 індивідуальне завдання на вибір з теми, з якої було пропущене заняття.

2. У разі пропущеного практичного заняття виконайте 2 індивідуальні завдання на вибір з теми, з якої було пропущене заняття.

3. Можливості для неформальної освіти: відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті у ДЗВО

«Університет

менеджменту

освіти»

(http://umo.edu.ua/images/content/document/norm_2/2022_1Положення%20про%20неформальну%20та%20інформальну.pdf) здобувачі мають можливість перезарахувати результати навчання шляхом неформальної освіти, що за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як навчальній дисципліні в цілому, так і її окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню (курсовій роботі, контрольній роботі тощо), які передбачені робочою програмою (силабусом) даної навчальної дисципліни та отримані шляхом навчання на платформах Coursera, Udeemy, edX тощо. Рекомендовані онлайн-курси:

1. Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта (<https://surl.li/vgkkrd>).
2. Базова психологічна допомога в умовах війни (<https://surl.li/fyyqai>).
3. Психологія стресу та способи боротьби з ним (<https://surl.li/icoaij>).
4. Травмообізнані: практики для вихователів і вчителів (<https://surl.li/dumwkk>).
5. Основи психопідтримки: як вчителям працювати з дітьми, які пережили травматичні події (<https://surl.li/nhogbe>).
6. Травма, прив'язаність, дисципліна: ключові аспекти допомоги дітям-сиротам та дітям, позбавленим батьківського піклування (<https://surl.li/katmmm>).

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

БАЗОВА

1. Агаєв Н. А., Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/107163/>
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/741842>
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>

4. Клінічна настанова «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» (адаптація Australian Guidelines, 2021). МОЗ України, 2024. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf
5. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с. URL: <https://files.core.ac.uk/download/pdf/84274034.pdf>
6. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_Psykholohichna_reabilitatsiia_vsk.pdf
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / за заг. ред. Б. Лазоренка. Т. 1–3. Київ : Сварог, 2023. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
8. Про затвердження плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Наказ МОЗ України від 21.06.2024 № 572-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-p#Text>
9. Про затвердження та впровадження медико-технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при реакції на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: Наказ МОЗ України від 23.02.2016 № 121. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0121282-16#Text>
10. Про організацію надання психосоціальної допомоги: Наказ МОЗ України від 13.12.2023 № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0126-24>
11. Про психіатричну допомогу : Закон України від 22.02.2000 № 1489-III : станом на 1 січ. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14#Text>
12. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
13. Профілактика девіацій розвитку особистості у складних життєвих обставинах: монографія / Н.Ю. Максимова та ін.; за ред. Н. Ю. Максимової. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 250 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742767>
14. 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>
15. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : методичний посібник / Кокун О. М. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723954/1/ПОСІБ_Профіль_психотравматизації_з%20ISBN.pdf
16. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник / [Н. В. Пророк, С. Т. Бойко та ін.]; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737541/>
17. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717518/>
18. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf>

19. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722833/>
20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/160006893.pdf>

ДОПОМІЖНА

1. Адамова О. С. Засади трансгенераційного підходу в психології травми. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1.* 2025. С. 30–33. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-8>
2. Бровченко А. К. Соціальне відторгнення як чинник ризику деформації ідентичності у підлітків із порушеннями психофізичного розвитку. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1.* 2025. С. 34–37. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-9>
3. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: мозок, розум і тіло в зціленні травми. Київ : Наш формат, 2021. 464 с.
4. Волошенюк Т. В. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців та ветеранів війни. *Вісник фармації.* 2024. № 1. С. 131–135. <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-2-4>
5. Галич М. Ю. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Юридична психологія.* 2022. № 1. С. 22–28. URL: <https://doi.org/10.33270/03223001.22>
6. Глушук А., Кандибал А., Оданельчук Н. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. № 2(6). URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/314065/306714>
7. Грись А. М., Максимова Н. Ю. Вплив ситуації психотравми на ментальне здоров'я підлітків. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1.* 2025. С. 41–44. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-11>
8. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. Дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. н. за спец. «Психологія діяльності в особливих умовах». Київ, 2019. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-zubovskiy.pdf>
9. Іваненко Б. Б. Самотність як психологічна травма в умовах воєнної реальності в Україні. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1.* 2025. С. 8–12. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-2>
10. Карпенко Є. Психодрама в умовах війни: терапевтичний потенціал для подолання травми та підвищення стійкості. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi).* 2025. № 8(62). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8\(62\)-1337-1350](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-8(62)-1337-1350)
11. Королькова Т. Сучасні засоби психологічного відновлення військовослужбовців з ознаками психологічної травми. *Перспективи та інновації науки.* 2025. № 2(48). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1510-1518](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1510-1518)
12. Крижановська З., Бабак К., Радчук Н. Прояви депресії серед молодих людей з досвідом травми. *Acta Paedagogica Volynienses.* 2025. № 5. С. 106–112. URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.15>
13. Куліш О. В. Психотерапія та психокорекція особистості з посттравматичним розладом. Проблеми сучасної психології. 2022. № 1. С. 46–52. URL: https://www.researchgate.net/publication/360959602_PSIHOTERAPIA_TA_PSIHOKOREKCIA_OSOBISTOSTI_Z_POSTTRAUMATICNIM_STRESOVIM_ROZLADOM

14. Куліш О. В., Сірик І. В. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу у підлітків із внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 261–266. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/43.pdf>
15. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. І. Вип. 45. С. 120–127. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf>
16. Левін П. Зцілення травми. Пробудження тигра. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 280 с.
17. Макаренко А. О. Психічна травма та її вплив на довіру: від непомітного до неможливого. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 45–48. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-12>
18. Макарова Л. Т. Втрата, долання кризи ідентичності та шлях відновлення через побудову майбутнього. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 49–53. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-13>
19. Опацька Т. А. Особливості психофізичних реакцій на стрес у дорослих. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 12–16. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-3>
20. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. Вип. 1. С. 148–151. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/330/307>
21. Перрі Б. Д., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення. Київ : BookChef, 2022. 288 с.
22. Рибалко Л. М., Жамардій В. О., Замахін А. Л. Подолання посттравматичних стресових розладів в умовах правового режиму воєнного стану. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Том 18. № 3. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/516/434>
23. Розов В. І. Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 46–52. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/304>
24. Стахнів О. М. Особливості переживання військовими травми полону. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 16–19. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-4>
25. Столярчук О., Жорова С. Особливості переживання психічної травми внутрішньо переміщеними дітьми. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 7(53). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-1598-1608](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-1598-1608)
26. Столярчук О., Каліщук С., Рева О. Феномен колективної травми українського суспільства в екстремальних подіях війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 8(48). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1696-1708](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1696-1708)
27. Столярчук О., Цюман Т. Домашнє насильство як чинник психічної травми дітей: пролонговані наслідки. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 7(53). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-1609-1621](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-1609-1621)
28. Стрельченко Д. В. Терапевтична парадигма Піта Волкера: від виживання до процвітання в роботі з комплексним посттравматичним стресовим розладом (кПТСР). *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 5–7. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-1>
29. Федоренко Ю. А. Деформація особистості військовослужбовця як наслідок психологічної травми. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 20–23. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-5>
30. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

31. Цюпенко Т. А. Роль емоційного інтелекту у відновленні ідентичності, порушеної внаслідок психотравматичного досвіду. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 54–57. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-14>
32. Чуревич О. В., Петринич О. Г. Особливості переживання травматичного стресу дітьми та підлітками. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 24–26. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-6>
33. Шапіро Ф. Психотерапія емоційних травм за допомогою рухів очей (EMDR). Київ : Діалектика, 2023. 336 с.
34. Яворська-Ветрова І. В. Зростання після травми: техніки зміцнення психологічних ресурсів особистості. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 279–282. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-80>
35. Ямкова Т. М. Особливості прояву емпатії майбутніми фахівцями з психології в роботі з психотравмами. *Зцілення травми. Наука, підходи, практика. Частина 1*. 2025. С. 27–29. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-7>
36. Adler J. M., Schwaba T. Beyond “post,” “traumatic,” “growth,” and prediction in research on posttraumatic growth. *American Psychologist*. 2024. Vol. 79, no. 8. P. 1227–1240. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0001398>
37. Avram F., Batariga F. Trauma, stress, coping mechanisms and psychotherapy specific to mental trauma. *10th SWS International Scientific Conferences on social sciences - ISCSS 2023*, Vienna, Austria, 27–29 November 2023. 2023. URL: <https://doi.org/10.35603/sws.iscss.2023/sv05.12>
38. Bybee S. Posttraumatic growth: reframing job market challenges and lessons learned. *Innovation in Aging*. 2024. Vol. 8, Supplement_1. P. 469. URL: <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.1526>
39. Byra S., Ćwirynkało K. Relationship between Sense of Stress and Posttraumatic Growth. *Family Forum*. 2024. Vol. 13. P. 241–263. URL: <https://doi.org/10.25167/ff/4812>
40. Chemodurova Y. M. Psychological models of the phenomenon of posttraumatic personality growth. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2024. No. 4. P. 28–33. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/05>
41. Correction to Posttraumatic Growth fter MDMA-Assisted Psychotherapy for Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.23097>
42. EMDR-терапія: від опрацювання травми війни до побудови метакогнітивних стратегій / О. Панченко та ін. *Освітньо-науковий простір*. 2025. Т. 1, № 8 (1). С. 94–110. URL: [https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.8\(1\)/1.2025.09](https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.8(1)/1.2025.09)
43. Kelly J. D. Your Best Life: Turning Posttraumatic Stress Into Posttraumatic Growth. *Clinical Orthopaedics & Related Research*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1097/corr.0000000000003259>
44. Marich J. EMDR Therapy, Mindfulness, and Posttraumatic Growth. *The Oxford Handbook of EMDR*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780192898357.013.38>
45. Motta R. W. Childhood Secondary Trauma. *Secondary Trauma*. Cham, 2023. P. 5–20. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-44308-4_2
46. Posttraumatic Growth. *Encyclopedia of Heroism Studies*. Cham, 2024. P. 1610. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-48129-1_301404
47. Shakespeare-Finch J., Scully P. J. Psychoeducation, Leadership, and Interventions. *Trauma, Resilience, and Posttraumatic Growth in Frontline Personnel*. New York, 2024. P. 14–23. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003292807-3>
48. Trauma, Resilience, and Posttraumatic Growth in Frontline Personnel / J. Shakespeare-Finch et al. New York : Routledge, 2024. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003292807>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/>

3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>
4. Програма психічного здоров'я МН4U. URL: <https://www.mh4u.in.ua/>
5. Міністерство у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/>
6. ВООЗ: Психічне здоров'я. URL: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
7. Національний інститут психічного здоров'я (NIMH). URL: <https://www.nimh.nih.gov/>
8. International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). URL: <https://istss.org/>