

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

Кафедра професійної освіти в сфері технологій та дизайну

ЗАТВЕРДЖУЮ



Декан факультету мистецтв і моди

Наталія ОСТАПЕНКО
(Власне ім'я ПРИЗВИЩЕ)
« 15 » травня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни *Психологія травми та посттравматичного зростання*

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Ступінь вищої освіти бакалавр

Спеціальність С4 Психологія

Спеціалізація / предметна спеціальність -

Освітня програма Психологія

Факультет мистецтв і моди

Київ
2025 рік

РОЗРОБЛЕНО: Київський національний університет технологій та дизайну

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Колодюжна Алла Володимирівна, кандидата психологічних наук,
доцент

Схвалено вченою радою факультету мистецтв і моди

від «15» травня 2025 року, протокол № 12

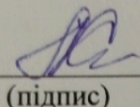
Схвалено науково-методичною радою факультету мистецтв і моди

від «13» травня 2025 року, протокол № 12

Обговорено та рекомендовано на засіданні кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну

Протокол від «7» травня 2025 року № 12

Завідувач кафедри

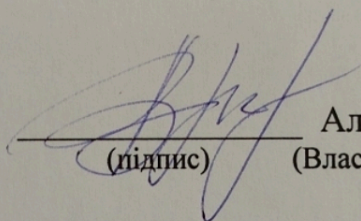


(підпис)

Алла СЕМЕНОВА
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Погоджено:

Гарант ОП кафедри професійної
освіти в сфері технологій та дизайну
(повна назва кафедри)



(підпис)

Алла КОЛОДЯЖНА
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

«___» _____ 20__ р.

1 ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика дисципліни	
	очна форма здобуття вищої освіти	заочна, дистанційна форма здобуття вищої освіти
Кількість годин / кредитів – 90/3	обов'язкова	
Змістові модулі – 1	Рік підготовки:	
Розділи –	4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Семестр	
	8-й	8-й
	Лекції	
	24 год.	4 год.
Загальна кількість тижневих годин для денної форми здобуття вищої освіти: аудиторних – 4 самостійної роботи – 3,2	Практичні	
	24 год.	4 год.
	Семінарські	
	_____ год.	_____ год.
	Лабораторні	
	Індивідуальні	
	_____ год.	_____ год.
	Самостійна робота	
	42 год.	82 год.
	Індивідуальне науково-дослідне завдання:	
	Вид підсумкового контролю: залік (семестр 8).	

2 АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів та/або розділів:

Змістовий модуль 1. Психологія травми та посттравматичного зростання

Мета курсу полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти системи сучасних наукових знань про психологічну травму та посттравматичне зростання як довготривалі психологічні процеси, розвитку здатності аналізувати наслідки травматичного досвіду та розуміти механізми відновлення особистості, оволодінні базовими вміннями психологічної оцінки та підтримки осіб, які зазнали травматичних подій, з урахуванням індивідуальних, сімейних і соціокультурних чинників, а також формуванні навичок рефлексії та усвідомлення професійних меж у майбутній діяльності психолога.

Результати навчання:

знати: теоретичні підходи до розуміння психологічної травми та посттравматичного зростання; основні види травматичного досвіду та їх психологічні наслідки; емоційні, когнітивні та поведінкові прояви травматичних станів; базові механізми адаптації, відновлення та резильєнтності; роль індивідуальних, сімейних і соціокультурних чинників у переживанні травми; етичні принципи роботи психолога;

вміти: аналізувати наслідки травматичного досвіду; відмежовувати кризові реакції від травматичних станів; здійснювати базову психологічну оцінку стану особистості; застосовувати елементи підтримки у межах професійної компетентності; використовувати психологічну термінологію для опису травматичних процесів;

здатен продемонструвати: розуміння специфіки травматичного досвіду та посттравматичного зростання; здатність до аналізу кейсів; дотримання професійно-етичних норм у роботі з вразливими групами; усвідомлення меж власної компетентності;

володіти навичками: аналізу психологічних ситуацій, пов'язаних із травмою; базової психологічної комунікації та підтримки; рефлексії власної діяльності та емоційного стану; роботи з навчальними кейсами;

самостійно вирішувати: навчально-професійні завдання з аналізу травматичних ситуацій; здійснювати вибір адекватних форм психологічної підтримки в межах базової підготовки; визначати потребу в перенаправленні до фахівців вищого рівня допомоги.

Програмні результати навчання:

Інтегральна компетентність

ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальних компетентностей:

ЗК6 – здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

Професійних компетентностей:

ФК8 – здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни);

ФК9 – Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

Програмні результати навчання:

ПРН11 – Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни);

ПРН12 – Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника;

ПРН 18 – Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Необхідні передумови: знання, вміння, навички теоретичного аналізу психічних явищ, розуміння закономірностей психічного функціонування особистості, соціально-

психологічних процесів та механізмів стресу і адаптації, базових уявлень про кризові стани, психічні порушення та межі норми і патології, володіння навичками психологічної комунікації, психодіагностичного аналізу та застосування базових підходів психологічного консультування і психокорекції, дотримання професійно-етичних норм.

Види навчальних занять: лекція, практичне, консультація.

Методи навчання: словесний, пояснювально-демонстраційний, метод проблемного викладання, репродуктивний та ін.

Методи контролю: усний, письмовий, тестовий та ін.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення (за потреби):

Форми підсумкового контролю: залік (семестр 8).

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання (а саме: презентація / есе / вправи тощо); питання для поточного / підсумкового контролю; тести тощо.

Мова навчання: українська

3 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план навчальної дисципліни

№ теми	Назва теми лекції, практичного, лабораторного, семінарського, індивідуального заняття	Кількість годин за формами здобуття вищої освіти:	
		очна	заочна
Змістовий модуль 1. Психологія травми та посттравматичного зростання		90	
1	Тема: Психологія травми та посттравматичного зростання в системі психологічних наук.	7,5	7,5
	Лекція 1. Психологія травми та посттравматичного зростання в системі психологічних наук.	2	0,3
	Практична робота 1. Психологія травми та посттравматичного зростання в системі психологічних наук.	2	0,3
	Самостійна робота. Психологія травми та посттравматичного зростання в системі психологічних наук.	3,5	6,9
2	Тема: Психологічна травма як довготривалий психічний досвід: визначення та типології.	7,5	7,5
	Лекція 2. Психологічна травма як довготривалий психічний досвід: визначення та типології.	2	0,3
	Практична робота 2. Психологічна травма як довготривалий психічний досвід: визначення та типології.	2	0,3
	Самостійна робота. Психологічна травма як довготривалий психічний досвід: визначення та типології.	3,5	6,9
3	Тема: Нейробіологія травми: пам'ять, тіло, емоційна регуляція.	7,5	7,5
	Лекція 3 Нейробіологія травми: пам'ять, тіло, емоційна регуляція.	2	0,3
	Практична робота 3. Нейробіологія травми: пам'ять, тіло, емоційна регуляція.	2	0,3
	Самостійна робота. Нейробіологія травми: пам'ять, тіло, емоційна регуляція.	3,5	6,9
4	Тема: Клініко-психологічна характеристика посттравматичного стресового розладу (ПТСР).	7,5	7,5
	Лекція 4. Клініко-психологічна характеристика посттравматичного стресового розладу (ПТСР).	2	0,3
	Практична робота 4. Клініко-психологічна характеристика посттравматичного стресового розладу (ПТСР).	2	0,3
	Самостійна робота. Клініко-психологічна характеристика посттравматичного стресового розладу (ПТСР).	3,5	6,9
5	Тема: Комплексна та розвиткова травма: особливості формування та перебігу.	7,5	7,5
	Лекція 5. Комплексна та розвиткова травма: особливості формування та перебігу.	2	0,3
	Практична робота 5. Комплексна та розвиткова травма: особливості формування та перебігу.	2	0,3
	Самостійна робота. Комплексна та розвиткова травма: особливості формування та перебігу.	3,5	6,9
6	Тема: Травма втрати, тривалого горя та порушеної прив'язаності.	7,5	7,5
	Лекція 6. Травма втрати, тривалого горя та порушеної прив'язаності.	2	0,3
	Практична робота 6. Травма втрати, тривалого горя та порушеної прив'язаності.	2	0,3
	Самостійна робота. Травма втрати, тривалого горя та порушеної прив'язаності.	3,5	6,9

7	Тема: Ресурси, резильєнтність і копінг після травматичних подій.	7,5	7,5
	Лекція 7. Ресурси, резильєнтність і копінг після травматичних подій.	2	0,3
	Практична робота 7. Ресурси, резильєнтність і копінг після травматичних подій.	2	0,3
	Самостійна робота. Ресурси, резильєнтність і копінг після травматичних подій.	3,5	6,9
8	Тема: Концепція, теоретичні моделі посттравматичного зростання.	7,5	7,5
	Лекція 8. Концепція, теоретичні моделі посттравматичного зростання.	2	0,3
	Практична робота 8. Концепція, теоретичні моделі посттравматичного зростання.	2	0,3
	Самостійна робота. Концепція, теоретичні моделі посттравматичного зростання.	3,5	6,9
9	Тема: Психологічні механізми та умови посттравматичного зростання.	7,5	7,5
	Лекція 9. Психологічні механізми та умови посттравматичного зростання.	2	0,3
	Практична робота 9. Психологічні механізми та умови посттравматичного зростання.	2	0,3
	Самостійна робота. Психологічні механізми та умови посттравматичного зростання.	3,5	6,9
10	Тема: Соціальний і сімейний контекст відновлення після травми.	7,5	7,5
	Лекція 10. Соціальний і сімейний контекст відновлення після травми.	2	0,3
	Практична робота 10. Соціальний і сімейний контекст відновлення після травми.	2	0,3
	Самостійна робота. Соціальний і сімейний контекст відновлення після травми.	3,5	6,9
11	Тема: Травмоорієнтовані підходи психологічної допомоги.	7,5	7,5
	Лекція 11. Травмоорієнтовані підходи психологічної допомоги.	2	0,3
	Практична робота 11. Травмоорієнтовані підходи психологічної допомоги.	2	0,3
	Самостійна робота. Травмоорієнтовані підходи психологічної допомоги.	3,5	6,9
12	Тема: Професійні межі, етика та самозбереження психолога в роботі з травмою.	7,5	7,5
	Лекція 12. Професійні межі, етика та самозбереження психолога в роботі з травмою.	2	0,3
	Практична робота 12. Професійні межі, етика та самозбереження психолога в роботі з травмою.	2	0,3
	Самостійна робота. Професійні межі, етика та самозбереження психолога в роботі з травмою.	3,5	6,9
Разом з дисципліни		90	

4 ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

5 ОЦІНЮВАННЯ

5.1 Розподіл балів з дисципліни, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання та самостійна робота												ПКЗ	МК	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12			
5	5	5	5	5	5	5	7	5	5	5	5	30	10	100

5.2 Розподіл балів за видами робіт

Види робіт, що оцінюються в балах	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Усього
Виступ на практичному занятті	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
ПКЗ	30												20
Модульний контроль	20												10
Всього з дисципліни													100

5.3 Критерії оцінювання

Оцінювання роботи на практичному занятті здійснюється з урахуванням таких критеріїв: розуміння теоретичного матеріалу; аналітичність і логічність відповіді; аргументованість висловлювань; коректне використання психологічної термінології; дотримання професійно-етичних меж. 5 балів – студент здійснює комплексний аналіз кризової ситуації; чітко ідентифікує психологічну проблему; аргументує рішення з опорою на наукові підходи; демонструє етичність, толерантність та професійну комунікацію. 4 бали – правильно визначає проблему та пропонує доцільні шляхи її розв'язання; аргументація обмежена; комунікація коректна. 3 бали – здійснює частковий аналіз ситуації; рішення носять загальний характер; аргументація поверхова. 2 бали – поверхове розуміння кризового стану; пропозиції не пов'язані з теоретичними засадами кризової психології. 1 бал – фрагментарні знання; відсутність професійної логіки у відповідях. 0 балів – відсутність підготовки або неможливість продемонструвати базові знання з теми.

Підсумкове комплексне завдання передбачає аналітичне опрацювання психологічної ситуації, проектування консультативного процесу та психопрофілактичних дій, а також професійну рефлексію. Під час оцінювання враховується: якість аналізу психологічної ситуації та виокремлення ключових проблем, обґрунтованість і логічність проектування консультативного процесу з урахуванням специфіки травматичного досвіду (ПРН 11); аргументованість пропозицій щодо психопрофілактики, усвідомлення професійних ризиків і здатність сформулювати супервізійний запит (ПРН 12, ПРН 18). Максимальна оцінка – 30 балів (27-30 балів – високий рівень аналітичності, чітка аргументація, професійна мова; 22-26 балів – правильне виконання з незначними логічними або стилістичними недоліками; 15-21 бал – переважно описовий характер роботи, недостатня аналітичність; менше 15 балів – невиконання основних вимог завдання).

Критерії оцінювання модульного контролю:

Тест складається зі 100 запитань закритого типу, за які студент може отримати максимум 10 балів. Кожна правильна відповідь оцінюється у 0,1 бала, неправильна або пропущена – у 0 балів. Підсумковий результат переводиться у 10-бальну шкалу за таким принципом: 90–100 правильних відповідей (9,0-10 балів) відповідають оцінці «відмінно», 75-89 (7,5-8,9 балів) – «добре», 60-74 (6,0-7,4 балів) – «задовільно», менше 60 (0-5,9 балів) – «незадовільно». Для обчислення результату використовується формула: кількість правильних відповідей поділена на 10. Результати тесту фіксуються у 10-бальній шкалі та додаються до поточної успішності студента, формуючи підсумкову оцінку за курс.

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР / заліку	Оцінка за шкалою КНУТД	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
Відмінно / зараховано	90-100	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Добре / зараховано	82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
Задовільно / зараховано	64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	E	Достатньо (виконання відповідає мінімальним критеріям)
Незадовільно / не зараховано	35-59	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
	0-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

6 ПОЛІТИКА КУРСУ

6.1. Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

6.2. Для отримання позитивної оцінки з дисципліни необхідно набрати в сумі мінімальну кількість балів (60) за виступи на семінарських заняттях, підсумкове комплексне завдання та модульний контроль.

6.3. У разі несвоєчасного виконання робіт призначається перенесення терміну здачі робіт/перездача.

6.4. Perezдача робіт, які не були своєчасно виконані:

- з поважних причин (лікарняна довідка, академічна мобільність, непередбачені обставини тощо) відбувається під час консультацій, призначених викладачем;
- без поважних причин відбувається під час консультацій, призначених викладачем, здача робіт оцінюється нижче на 1-5 балів, в залежності від завдання.

6.5. При виявленні плагіату або іншого грубого порушення правил академічної доброчесності відповідна робота не оцінюється.

6.6. Оскарження оцінювання проводиться відповідно до затверджених нормативних документів КНУТД, зокрема, «Положення про організацію освітнього процесу в КНУТД».

7 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

-

8 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. – Київ : Медицина, 2023. – 120 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. – Київ : КНТ, 2023. – 124 с.

4. Психолого-педагогічні аспекти підтримки ментального здоров'я та адаптації особистості в умовах воєнного і повоєнного часу : матеріали Всеукр. наук.-практ. заоч. конф. (23–25 жовт. 2024 р., м. Дніпро) / відп. за вип. А. Г. Четверик-Бурчак. – Дніпро : ДНУ ім. Олеся Гончара, 2024. – 173 с.
5. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : монографія / за ред. Л. Пріснякової. Дніпро : Ліра, 2023. 250 с.

Додаткова

1. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.
2. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.
3. Москальова А. С., Москальов М. В., Ляска О. П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. Наукові перспективи. 2023, № 10(40). С. 811–823.
4. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. – Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 236 с.
5. Чередниченко Т. Посттравматичне зростання особистості як психологічний феномен // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2025. – № 1(9). – С. 70–78.

9 ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

- 1 Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/>
- 2 Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського НАПН України. <https://dnpb.gov.ua/ua/>
- 3 Реєстр тестових методик України. <https://vpa.org.ua/test-committee/reestr-testovih-metodik-ukrayni/>

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20___/20__н.р.

Протокол засідання кафедри від «___» _____ 20 __ р. № ____

Завідувач кафедри _____
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20___/20__н.р.

Протокол засідання кафедри від «___» _____ 20 __ р. № ____

Завідувач кафедри _____
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)