

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІНФРАСТРУКТУРИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА КОНАШЕВИЧА-САГАЙДАЧНОГО

ФАКУЛЬТЕТ СУДНОВОДІННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ»**



ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Викладачка	Гоголь Оксана Василівна, кандидат психологічних, доцент.
Контактний телефон	+38(067)407-75-30
E-mail	oksanagogol1308@gmail.com
Офіційна назва освітньої програми	Практична психологія
Рівень вищої освіти	магістерський (другий)
Ступінь вищої освіти	магістр
Галузь знань	05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність	053 «Психологія»
Спеціалізація	-
Обсяг дисципліни в кредитах ECTS	4

Статус дисципліни	вибіркова
Мета вивчення дисципліни	Мета ознайомити слухачів з основними поняттями і проблемами, пов'язаними з вивченням психології травми, що виникає у людини внаслідок перебування в негативних (напружених, кризових, екстремальних) ситуаціях; сформулювати у студентів уявлення про сучасні та актуальні підходи до змісту понять психічної травми та травматичної ситуації; вчити використовувати в прикладних дослідженнях базові знання з області теорії та методології психологічної науки.
Інтегральна компетентність, загальні компетентності, спеціальні (фахові) компетентності	передбачає здатність вирішувати складні спеціалізовані та практичні завдання, пов'язані з травмою, застосовуючи базові психологічні теорії та методи у складних та невизначених умовах. Це означає уміння аналізувати ситуації, надавати кваліфіковану психологічну допомогу, враховуючи комплексність травматичного досвіду, та володіти навичками, які виходять за рамки простого застосування знань. ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні. ЗК5. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК6. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК11. Здатність у професійній діяльності вирішувати завдання з обов'язковим дотриманням вимог охорони праці, використанням останніх досягнень науково-технічного прогресу та міжнародного досвіду безпеки, збереження життя, здоров'я та працездатності, відповідальності за особисту та колективну безпеку в повсякденних умовах та під час надзвичайних ситуацій, особливого, воєнного стану. СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики. СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості. СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності. СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік. СК11. Здатність надавати психологічну допомогу особистості під час переживання життєвих і професійних криз з використанням спеціальних прийомів та методів.
ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ	

Змістовний модуль 1. Методологічні основи вивчення травматичних подій

Тема 1. Поняття «травми» в психології. Психологія травми. Класифікація травматичних ситуацій. Основні психологічні маркери переживання травматичних ситуацій.

Тема 2. Мозок і тіло в ситуації переживання травматичного досвіду. Нейробіологія травми. Тілесні реакції на травму. Дисоціація та повторне переживання травматичного досвіду. Зв'язок мозку та тіла. Система само сприйняття в ситуації переживання травматичного досвіду.

Тема 3. Синдром посттравматичного стресового розладу. Поняття посттравматичного стресового розладу, його причини. Діагностичні критерії ПТСР. Роль особистісних і ситуаційних факторів в успішності подолання наслідків травматичних подій. Діагностика ПТСР. Групова та індивідуальна терапія при ПТСР.

Тема 4. Втрата як травматична ситуація Реакції гострого горювання. Стадії горювання. Роль скорботи в процесі горювання. Вікові особливості реакцій та втрату.

Тема 5. Невизначена втрата Модель невизначених втрат. Фізична відсутність, психологічна присутність. Психологічна відсутність, фізична присутність. Міф про закриття.

Тема 6 Терапевтичні цілі для роботи з невизначеною втратою. Невизначеність і амбівалентність. Амбівалентність і стійкість.

Змістовний модуль 2. Психологічна допомога в ситуаціях переживання травмуючих ситуацій

Тема 6. Види психологічної допомоги людині із травматичним досвідом Методи когнітивно-поведінкової терапії. Техніки EMDR. Травмафокусована терапія. Техніка FLASH. Брейнспоттінг.

Тема 7. Насилля як травматична ситуація Визначення поняття «насилля», види насилля. Психологічний супровід осіб, постраждалих від гендерно-зумовленого насилля під час військових дій.

Тема 8. Травма війни. Психологічні реакції на військові події. Психологічна допомога біженцям. Психологія бойового стресу.

Тематика практичних занять:

Практична робота №1. Поняття «травми» в психології

Практична робота №2. Мозок і тіло в ситуації травматичного досвіду

Практична робота №3. Синдром посттравматичного стресового розладу

Практична робота №4. Втрата як травматична ситуація

Практична робота №5. Невизначена втрата

Практична робота №6. Види психологічної допомоги людині із травматичним досвідом

Практична робота №7. Насилля як травматична ситуація

Практична робота №8. Травма війни

Практична робота № 9 Переживання травматичного досвіду дітьми та підлітками

Практична робота 10. Психотравмуюча ситуація та її психологічні наслідки

Практична робота 11. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології

Практична робота 12. Особливості травматичного досвіду в різних ситуаціях

Орієнтовна тематика:

1. Основні поняття психології травмуючих ситуацій, їх співвідношення та взаємозв'язок.
2. Поняття травмуючої ситуації, її ознаки та різновиди.
3. Історія вивчення психологічних реакцій на травмуючу ситуацію.
4. Сприймання травмуючої ситуації людиною. Види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію.
5. Різновиди, рівні та динаміка психологічних станів та розладів при катастрофах.
6. Поняття стресу в психології. Загальні ознаки та симптоми надмірного стресу.
7. Теоретичні моделі посттравматичного стресового розладу.
8. Психодіагностика розладів, пов'язаних із травматичним стресом.
9. Загальні особливості та послідовні цілі психокорекції при роботі з переживанням

травмуючої ситуації.

10. Особливості протікання психічних процесів при переживанні травмуючої ситуації.

11. Значення сімейного та інтерперсонального контексту при переживанні травмуючої ситуації.

12. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії при переживанні травмуючої ситуації.

13. Дисоціація та розлад множинної особистості як наслідки переживання травмуючої ситуації.

14. Психологічні особливості дітей з посттравматичним стресовим розладом.

15. Особливості діяльності психолога у вогнищі надзвичайної ситуації.

16. Дебрифінг як метод роботи з потерпілими від надзвичайної ситуації.

17. Методи зняття психологічного напруження, робота з емоційними переживаннями потерпілих у вогнищі надзвичайної ситуації.

18. Психологічні проблеми психолога в роботі з психологічною травмою.

19. Групова психокорекційна робота з психологічною травмою.

20. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі психокорекційної групи осіб, що пережили психологічну травму.

21. Арт-терапія при роботі з травматичними реакціями.

22. Робота з екзистенціальними переживаннями осіб, що пережили психологічну травму.

23. Психоаналітичний підхід до травматичних реакцій.

24. Гештальт-терапія в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.

25. Когнітивно-поведінковий підхід в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.

26. Сімейна психотерапія в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.

27. Нейролінгвістичне програмування в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.

28. Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з психологічною травмою.

1. Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.

2. Охарактеризуйте типологію критичних життєвих ситуацій (емоційно складна, утруднена, проблемна, критична, гранична, екзистенціальна, термінальна).

3. Розкрийте сутність критичних життєвих ситуацій як послідовних стадій несприятливого розгортання життєвої кризи.

4. Охарактеризуйте стратегії подолання кризових життєвих ситуацій.

5. Розкрийте класифікацію життєвих криз особистості (вікові(нормативні), біографічні; за критерієм тривалості; за критерієм результативності; за діяльнісним критерієм; за критерієм детермінованості; за критерієм складності).

6. Охарактеризувати види ставлення до критичних життєвих ситуацій (ігноруюче, перебільшуюче, волюнтаристське, продуктивне).

7. Ставлення до критичних ситуацій як фактор, що впливає на вибір способів психологічного подолання.

8. Охарактеризуйте стратегії подолання критичних життєвих ситуацій (рівень психологічно захисту, рівень адаптації, рівень опанування ситуації).

9. Охарактеризуйте прийоми та вправи подолання критичних життєвих ситуацій.

10. Розкрийте історію вивчення психологічної травми.

11. Розкрийте поняття психічної травми: фізіологія, класифікація, наслідки.

12. Розкрийте сутність стресу, травматичного стресу і ПТСР.

13. Охарактеризуйте особливості дитячої і дорослої травми.

14. Охарактеризуйте концепцію травми Франца Рупперта

15. Охарактеризуйте трансгенераційну травму та її наслідки (за Ф.Руппертом).

16. Охарактеризуйте типи травми за Францом Руппертом.

17. Охарактеризуйте концепцію травми Франца Рупперта.

18. Розкрийте сутність теорії розщеплення особистості після травматичного досвіду.

19. Охарактеризуйте терапію травми і порушень прихильності методом системних розстановок (Франц Рупперт).

20. Охарактеризуйте підхід до розуміння і терапії травми Пітера Левіна.

21. Охарактеризуйте етапи терапії травми за Пітером Левінім.

22. Розкрийте сутність методу зцілення травми Френсін Шапіро.

23. Охарактеризуйте етапи терапії травми Френсін Шапіро.

24. Розкрийте сутність енергетичної терапії в роботі з психологічною травмою Фреда Галло.
25. Охарактеризуйте розуміння травми в енергетичному підході Фреда Галло.
26. Розкрийте сутність психодінамічно-імажинативної терапії Луїзи Реддеманн в роботі з психологічною травмою.
27. Охарактеризуйте сучасні методи тілесної терапії психологічної травми (бодінаміка Лісбет Марчер).
28. Охарактеризуйте етапи роботи з клієнтом в бодінаміці Лісбет Марчер.
29. Розкрийте сутність концепції Ф.Василюка у роботі з психологічною травмою (типи життєвих світів та характерні для них критичні ситуації).
30. Здійсніть типологічний аналіз критичних життєвих ситуацій за Ф.Василюком.
31. Розкрийте поняття екстремальної ситуації, наведіть класифікацію екстремальних ситуацій.
32. Охарактеризуйте чинники, які викликані екстремальною ситуацією.
33. Розкрийте специфіку надання термінової психологічної допомоги в екстремальній ситуації, її мету та завдання.
34. Охарактеризуйте головні принципи надання психологічної допомоги постраждалим в екстремальній ситуації.
35. Розкрийте особливості роботи психолога в екстремальних умовах, охарактеризуйте головні відмінності від звичайної терапевтичної ситуації.
36. Охарактеризуйте правила надання першої психологічної допомоги постраждалим.
37. Охарактеризуйте чинники екстремальної ситуації від яких страждають її жертви.
38. Охарактеризуйте етапи психогенних розладів, що розвиваються в травмуючих ситуаціях (класифікація національного інституту психічного здоров'я США)
67. Охарактеризуйте динаміку психогенних розладів, що розвиваються в травмуючих ситуаціях (класифікація В.П. Решетнікова).
68. Розкрийте сутність посттравматичного стресового розладу (історія становлення поняття).
69. Розкрийте сутність ПТСР (охарактеризуйте основні групи симптомів).
70. Розкрийте сутність ПТСР (охарактеризуйте невротичні і патохарактерологічні синдроми).
71. Охарактеризуйте діагностичні критерії ПТСР.
72. Охарактеризуйте типи посттравматичних стресових розладів.
73. Розкрийте взаємозв'язок індивідуальної уразливості і психологічних наслідків травми.
74. Розкрийте роль життєстійкості в опануванні травмуючих життєвих ситуацій.
75. Розкрийте сутність життєстійкості особистості.
76. Охарактеризуйте компоненти життєстійкості (за С. Мадді).
77. Охарактеризуйте структуру життєстійкості та умови її формування.
78. Охарактеризуйте посттравматичний стресовий розлад як чинник залежності від ПАР.
79. Розкрийте сутність концепції переживання горя за Ф.Василюком.
80. Охарактеризуйте фази переживання втрати за Ф.Василюком.

Програмні результати навчання

ПРН2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПРН3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПРН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН12. Надавати психологічну допомогу особистості під час переживання життєвих і професійних криз з використанням спеціальних прийомів та методів.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль: практичні роботи, модульні контрольні роботи

			Підсумковий контроль: залік	
ОЦІНЮВАННЯ				
Форми поточного та підсумкового контролю			Поточний контроль – 100 балів	
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ				
Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру та на іспиті.				
Залік				
Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	СУМА
10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	40 балів

Практичні заняття				
п/р 1-2	п/р 3-5	п/р 6-8	п/р 9-12	СУМА
10 балів	15 балів	10 балів	15 балів	50 балів

Контрольні роботи (МКР)		
МКР1	МКР2	СУМА
5 балів	5 балів	10 балів

Підсумкова оцінка виставляється з урахуванням суми всіх балів.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS			
Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90—100	Відмінно («зараховано»)	A	«Відмінно» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
80—89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома - трьома незначними помилками.
75—79		C	«Добре» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні, якість виконання жодного з них не оцінено

			мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією - двома значними помилками.
65—74	Задовільно («зараховано»)	D	«Задовільно» — теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань, містять помилки, робота з трьома значними помилками.
60—64		E	«Достатньо» — теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімум критеріїв оцінки.
21—59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» — теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота що потребує доробки
1—20		F	«Безумовно незадовільно» — теоретичний зміст курсу не освоєно, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

ЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ВИКОРИСТАННЯ

Основна

1. Андерсен К., Рьокхольт Е., Рісе М. Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких. Методичний посібник. Київ, 2020. 222 с.
2. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 320 с.
3. Левін П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ: Видавництво Ростислава Бурдаки, 2022. 156 с.
4. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями. Переклад з німецької Мелашенко Д., Супрун Т. Львів: ВНТЛ Класика, 2022. 156 с. 13.
5. Психологічна допомога військовим. Київ: Видавництво психологічної літератури

«Психобук», 2022. 124 с.

Додаткова

1. Літвінова О. В., Бихкало Л. О. Вплив емоційних станів людей похилого віку на рівень їхньої життєстійкості. *Virtus : Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A.Zhurba*. October #47, 2020. P.42-48.
2. Літвінова О. В., Бихкало Л. О. Тривожність людини похилого віку в період пандемії COVID-19. *Психологічні науки : теорія і практика сучасної науки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14-15 серпня 2020 р. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2020. С. 91-96.*
3. Літвінова О. В., Петруніч Є. Ю. Соціально-психологічна адаптація українських біженців до умов проживання у Німеччині. Тринадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової онлайнконференції (25 листопада 2022 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. Т.1. С. 77-82.
4. Літвінова О. В. Зміна смисложиттєвих орієнтацій особистості під впливом вимушеної міграції. Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». Київ, 2019. С. 211-214.
5. Літвінова О. В., Федоренко С. А. Емпіричні показники рівню стресостійкості студентів гуманітарних та технічних напрямів навчання. *Інженерні та освітні технології*. Т.7, №2. Кременчук, 2019. С.181-190.
6. Літвінова О. В., Саріогло О. Психосоматична симптоматика у студентів-психологів в умовах переживання стресових подій. *Молодий вчений*. №7(107), липень, 2022 URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5386/5279> (дата звернення 27.08.2023 р.)
7. Титаренко Т. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с. URL: file:///D:/Downloads/63889120.pdf (дата звернення 18.08.2023 р.)

ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів ДУІТ:

Кодекс академічної доброчесності Державного університету інфраструктури та технологій <https://duit.edu.ua/public-information/legal-framework/>

Положення про систему забезпечення академічної доброчесності у Державному університеті та технологій^[1] Положення про Комісію з академічної доброчесності у ДУІТ та Комісію з етики та управління конфліктами у сфері академічної доброчесності у ДУІТ^[2] <https://duit.edu.ua/public-information/legal-framework/>

Порушення [Кодексу академічної доброчесності ДУІТ](#) є серйозним порушенням, навіть якщо воно є ненавмисним.^[3]

Списування під час контрольних заходів заборонені.

Усі письмові роботи, виконані в електронному вигляді (реферати), перевіряються на наявність плагіату згідно з [Положенням про порядок перевірки навчальних, кваліфікаційних, науково-методичних наукових та інших робіт на наявність ознак академічного плагіату у ДУІТ](#). У випадках виявлення порушення – реагування відповідно до [Кодексу академічної доброчесності ДУІТ](#).

Щодо відвідування

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, індивідуальний графік тощо) навчання може відбуватися в онлайн (або змішаній) формі за погодженням із деканом факультету.

Неформальна освіта

Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується

«Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті здобувачами вищої освіти ДУІТ».

<https://duit.edu.ua/public-information/legal-framework/>

