

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КАФЕДРА ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор НАВС
полковник поліції
Сергій ЧЕРНЯВСЬКИЙ
17.08.2026

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ ПСИХОТРАВМИ

Статус дисципліни:	обов'язкова
Рівень вищої освіти:	другий
Ступінь вищої освіти:	магістр
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітня програма:	Психологія (поліцейські)
Форма здобуття вищої освіти:	заочна
Мова навчання:	українська
Форма підсумкового контролю:	екзамен
Рік набору:	2026



Розробник: Ольга ВОРОБІЙОВА –старший викладач кафедри юридичної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри юридичної психології від 06.08.2026 року № 24

Завідувач кафедри юридичної психології  **Маріанна БУДАНОВА**

Схвалено на засіданні науково-методичної ради НАВС від 11.08.2026 року, протокол № 8.

Результати щорічного перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма переглянута на 20____/20____ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ____).
(потрібне підкреслити)

Протокол засідання кафедри
____202____ № ____

Протокол засідання науково-методичної ради
від ____202____ № ____

Робоча програма переглянута на 20____/20____ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ____).
(потрібне підкреслити)

Протокол засідання кафедри
____202____ № ____

Протокол засідання науково-методичної ради
від ____202____ № ____

Робоча програма переглянута на 20____/20____ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ____).
(потрібне підкреслити)

Протокол засідання кафедри
____202____ № ____

Протокол засідання науково-методичної ради
від ____202____ № ____

1. Загальні відомості про навчальну дисципліну

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Психологія психотравми» є засвоєння знань щодо причини виникнення психічної травми, її перебіг, наслідки для особистості, а також методи психологічної допомоги постраждалим.

Метою та завданням навчальної дисципліни «Психологія психотравми» є формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про теоретичні засади, закономірності та психологічні механізми виникнення, перебігу й наслідків психічної травми; оволодіння сучасними підходами, методами й технологіями психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події; розвиток практичних умінь розпізнавання психотравмувальних впливів, оцінювання їх психологічних наслідків та організації психологічної допомоги з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості, характеру травматичного досвіду та професійно-етичних вимог.

Загальноосвітня (навчальна) мета: надання здобувачам та здобувачкам вищої освіти комплексних знань щодо психологічної природи психічної травми, механізмів формування травматичного стресу, особливостей реакцій особистості на травматичні події та їх можливих психологічних наслідків; формування практичних умінь і навичок застосування основних методів психологічної стабілізації, психологічної підтримки та допомоги особам, які зазнали психотравмувальних впливів.

Виховна мета: формування у здобувачів і здобувачок вищої освіти ціннісних орієнтирів відповідно до принципів гуманізму, поваги до гідності, прав і психологічної безпеки особистості; розвиток емпатії, толерантного ставлення до осіб, які пережили травматичні події; формування професійної відповідальності, етичної свідомості та готовності дотримуватися принципів конфіденційності, недискримінації, ненанесення шкоди й професійних меж у роботі з психотравмою.

Розвивальна мета: розвиток у здобувачів і здобувачок вищої освіти критичного, клініко-психологічного та аналітичного мислення, здатності розпізнавати прояви психотравматизації та диференціювати нормативні й патологічні реакції на травматичні події; формування відповідальності за вибір і результати застосування методів та технологій психологічної допомоги; розвиток умінь оцінювати психологічний стан особи, визначати доцільність застосування методів психологічної стабілізації, підтримки й відновлення, аналізувати ефективність психологічних інтервенцій та усвідомлювати межі власної професійної компетентності.

Пререквізити: Філософські проблеми психології, Організаційно-правові засади психологічної допомоги різним категоріям громадян, Актуальні проблеми кризової психології.

Постреквізити: стажування

Компетентності відповідно до освітньої програми ступеня вищої освіти магістр:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Програмні результати навчання (ПР):

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно комунікаційних технологій.

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- основні поняття, категорії та теоретичні підходи психології психотравми;
- психологічні механізми виникнення та перебігу психічної травми;
- емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні особливості реагування особистості на травматичні події;

- індивідуально-психологічні чинники переживання травматичного досвіду та роль сімейного, міжособистісного й соціального середовища у процесі подолання наслідків психотравматизації;

- основні положення сучасних концепцій посттравматичного стресового розладу, особливості його виникнення, проявів і перебігу;

- основні принципи, напрями та етапи психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події;

- можливості, показання та обмеження застосування психологічних методів і технік у роботі з наслідками психотравми;

- особливості професійної взаємодії з особами, які пережили травматичний досвід, з урахуванням принципів психологічної безпеки та професійної етики;

- основні професійні труднощі й ризики фахівців, які працюють із психотравмою, а також способи профілактики вторинної травматизації та професійного виснаження.

вміти:

- оперувати основними поняттями та теоретичними положеннями психології психотравми й застосовувати їх для аналізу практичних ситуацій;

- розпізнавати та аналізувати психологічні реакції особистості на травматичні події;

- визначати основні психологічні проблеми та можливі наслідки пережитого травматичного досвіду;

- здійснювати первинне психологічне оцінювання стану особи, яка зазнала психотравмувального впливу, у межах професійної компетентності психолога;

- добирати та застосовувати відповідно до ситуації методи психологічної стабілізації, підтримки, консультування та психоедукації;

- визначати потребу особи у подальшій психологічній, психотерапевтичній або іншій фаховій допомозі та, за необхідності, рекомендувати відповідне перенаправлення;

- аналізувати психотравмувальні ситуації з урахуванням індивідуально-психологічних, сімейних, міжособистісних і соціальних чинників;

- здійснювати пошук, аналіз, систематизацію та критичне оцінювання наукової інформації з проблем психології психотравми;

- дотримуватися професійно-етичних принципів, психологічної безпеки та професійних меж у роботі з особами, які пережили травматичні події;

- застосовувати способи професійної саморегуляції та профілактики вторинної травматизації під час роботи з психотравмою.

2. Структура навчальної дисципліни

Найменування показників:	Характеристика навчальної дисципліни			
	Денна форма здобуття вищої освіти		Заочна форма здобуття вищої освіти	
	д/б	ксф	д/б	ксф
Кількість кредитів ECTS – 3	Рік підготовки			
			1	
	Семестр			
			2	
Загальна кількість годин – 90	Лекції (годин)			
			4	
	Семінарські заняття (годин)			
			10	
	Практичні заняття (годин)			
	Самостійна робота (годин)			
			76	
	Вид підсумкового контролю			
			екзамен	

3. Тематичний план

Заочна форма вищої освіти, д/б

№ з/п	Назви тем	Нормативний обсяг годин	Усього годин з викладачем	Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	Самостійна робота
1.	Психотравмувальна ситуація та її психологічні наслідки	36	6	2	4	-	30
2.	Особливості травматичного досвіду в різних ситуаціях.	54	8	2	6	-	46
Усього годин:		90	14	4	10	-	76

4. Плани семінарських і практичних занять

Заочна форма вищої освіти, д/б

Тема № 1. Психотравмувальна ситуація та її психологічні наслідки (семінарське заняття 4 години)

Навчальні питання до семінарського заняття №1:

1. Поняття психотравмувальної ситуації, її основні ознаки та різновиди.
2. Співвідношення понять «стрес», «травматичний стрес», «психічна травма» та «посттравматичний стресовий розлад».
3. Фізіологічні та психологічні механізми реагування на травматичний стрес.
4. Особливості сприйняття та суб'єктивного оцінювання психотравмувальної ситуації.
5. Індивідуально-психологічні особливості переживання травматичного досвіду.

Навчальні питання до семінарського заняття №2:

1. Види та рівні психологічних реакцій на психотравмуючі події.
2. Особливості перебігу психологічних реакцій у процесі переживання травматичних та екстремальних подій.
3. Особливості психічних процесів і станів унаслідок психотравматизації.
4. Гострі та відстрочені психологічні наслідки психічної травми.
5. Вторинний травматичний стрес, вікарна травма, травма свідка, колективна та міжпоколінна травма.

Тема № 2. Особливості травматичного досвіду в різних ситуаціях (семінарське заняття 6 годин)

Навчальні питання до семінарського заняття №1:

1. Особливості психічної травматизації поліцейських унаслідок виконання службових завдань.
2. Психологічні особливості травматичного досвіду учасників бойових дій.
3. Психологічні наслідки терористичних актів та особливості переживання травми їх жертвами.
4. Насильство як психотравмувальний чинник: основні види та психологічні наслідки.
5. Особливості психічної травми у дітей, які зазнали насильства.

Навчальні питання до семінарського заняття №2:

1. Особливості травматичного досвіду осіб, які зазнали сексуального насильства.
2. Психологічні наслідки домашнього насильства та особливості їх переживання.
3. Психічна травма як чинник формування аутодеструктивної та суїцидальної поведінки.
4. Особливості психотравматизації в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій.
5. Психологічні наслідки перебування особистості під впливом деструктивних організацій і культів.

Навчальні питання до семінарського заняття №3:

1. Особливості діяльності психолога під час роботи з постраждалими в умовах екстремальної ситуації.
2. Перша психологічна допомога особам, які зазнали впливу психотравмувальної події: основні принципи та особливості надання.
3. Дебрифінг у роботі з особами, які пережили екстремальну ситуацію: можливості, обмеження та застереження щодо застосування.
4. Методи зниження психологічного напруження поліцейських після контакту з психотравмувальними ситуаціями.
5. Методи самодопомоги та психологічної саморегуляції до, під час і після впливу стресора.

5.Завдання для самостійної роботи, критерії її оцінювання

№	Вид самостійної роботи	Зміст діяльності здобувача	Результат, що подається на оцінювання	Максимальна кількість балів

1	Опрацювання та систематизація теоретичного матеріалу	Самостійне опрацювання визначених теоретичних питань за рекомендованими навчальними та науковими джерелами	- структурований конспект; - тези; - порівняльна таблиця; - схема; - інший засіб систематизації, погоджений із викладачем	2
2	Аналіз наукових джерел	Пошук, відбір, опрацювання, порівняння та узагальнення результатів наукових досліджень за визначеною проблематикою	- аналітичний огляд наукових джерел (рекомендовано 3–5 джерел) із визначенням проблеми, мети, основних результатів досліджень, порівнянням позицій авторів та сформульованим узагальненням	4
3	Аналітичне / проблемне завдання	Самостійний аналіз теоретичної або практичної проблеми, професійної ситуації, кейсу чи суперечливого питання	- аналіз прикладного кейсу; - порівняння психологічних підходів; - аналіз проблемної ситуації; - визначення причин і наслідків психологічного явища; - обґрунтування професійного рішення; - порівняльна таблиця; - письмовий аналіз із висновками.	4
4	Практичне професійно	Застосування теоретичних	- психодіагностичний висновок;	5

	орієнтоване завдання	положень і наукових підходів для розв'язання завдань, наближених до професійної діяльності психолога	- протокол психологічного обстеження; - алгоритм професійних дій - план психологічної роботи; - програма психологічного втручання; - рекомендації; - професіограма; - аналіз професійної ситуації	
5	Індивідуальне аналітико-практичне завдання	Самостійне виконання завдання, що передбачає аналіз визначеної проблеми, систематизацію наукової інформації та її застосування для розроблення конкретного рішення або професійно орієнтованого результату	- аналітична записка; - мініпроект; - презентація; - методична розробка; - модель; - схема; - алгоритм; - пам'ятка; - рекомендації;	5
				20

Тема 1. Психотравмувальна ситуація та її психологічні наслідки (самостійна робота 30 годин)

1. Опрацювання та систематизація теоретичного матеріалу

Опрацювати основні теоретичні положення теми та систематизувати зміст понять: «стрес», «травматичний стрес», «психічна травма», «психотравмувальна ситуація», «криза», «гостра стресова реакція», «посттравматичний стресовий розлад», «копінг-стратегії», «психологічний захист», «дисоціація».

Результат, що подається на оцінювання: структурований конспект, схема або порівняльна таблиця.

2. Аналіз наукових джерел

Проаналізувати 3–5 сучасних наукових джерел, присвячених психологічним механізмам виникнення та перебігу психічної травми. Визначити проблему, мету та основні результати досліджень, порівняти позиції авторів щодо чинників психотравматизації та сформулювати узагальнення.

Результат, що подається на оцінювання: аналітичний огляд наукових джерел.

3. Аналітичне / проблемне завдання

Порівняти поняття «стрес», «травматичний стрес», «психічна травма» та «посттравматичний стресовий розлад» за критеріями: причини виникнення, характер реакції, тривалість, основні прояви та можливі психологічні наслідки.

Результат, що подається на оцінювання: порівняльна таблиця з письмовим висновком.

4. Практичне професійно орієнтоване завдання

Проаналізувати запропонований за вибором кейс особи, яка пережила психотравмувальну подію. Визначити можливі емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні реакції; чинники ризику та захисні ресурси; окреслити професійно доцільні дії психолога в межах його компетентності.

Приклади практичних кейсів:

Кейс 1. Після ракетного обстрілу 34-річна жінка протягом кількох днів відчуває постійне напруження, здригається від гучних звуків, погано спить, багаторазово переглядає новини, уникає місця, де сталася подія. Не може зосередитися на роботі, але продовжує виконувати повсякденні обов'язки.

Завдання: визначити можливі психологічні реакції; відокремити нормативні реакції на травматичний стрес від ознак, що потребують поглибленого оцінювання; запропонувати першочергові дії психолога.

Кейс 2. Чоловік став свідком тяжкої дорожньо-транспортної пригоди. Після події нав'язливо згадує побачене, відчуває провину через те, що «не зміг зробити більше», уникає поїздки автомобілем, став дратівливим.

Завдання: визначити основні емоційні та когнітивні реакції; проаналізувати роль суб'єктивної оцінки події; окреслити можливі ресурси подолання.

Кейс 3. Поліцейський після участі в ліквідації наслідків обстрілу повідомляє про емоційне «оніміння», труднощі зі сном і небажання обговорювати побачене. Водночас наполягає, що «все нормально» і допомоги не потребує.

Завдання: проаналізувати можливі механізми психологічного захисту; визначити ризики; запропонувати коректний алгоритм взаємодії психолога.

Результат, що подається на оцінювання: письмовий аналіз кейсу та алгоритм професійних дій психолога.

5. Індивідуальне аналітико-практичне завдання

Розробити інформаційно-психологічну пам'ятку для осіб, які пережили психотравмувальну подію, на тему «Реакції людини після травматичної події та ознаки, за яких варто звернутися по професійну допомогу».

Результат, що подається на оцінювання: пам'ятка, схема або методична розробка.

Тема 2. Особливості травматичного досвіду в різних ситуаціях (самостійна робота 46 годин)

1. Опрацювання та систематизація теоретичного матеріалу

Систематизувати особливості травматичного досвіду в різних психотравмувальних ситуаціях: бойові дії, виконання службових завдань поліцейськими, терористичні акти, домашнє та сексуальне насильство, надзвичайні ситуації, втрата близької людини.

Результат, що подається на оцінювання: порівняльна таблиця або структурована схема.

2. Аналіз наукових джерел

Проаналізувати 3–5 наукових джерел щодо особливостей психічної травматизації представників професій підвищеного ризику — поліцейських та/або військовослужбовців. Порівняти визначені авторами чинники ризику, прояви травматичного стресу та психологічні ресурси подолання.

Результат, що подається на оцінювання: аналітичний огляд наукових джерел.

3. Аналітичне / проблемне завдання

Проаналізувати одну з проблем за вибором: вторинний травматичний стрес; вікарна травма; травма свідка; психічна травма та аутодеструктивна поведінка; міжпоколінна передача травми; колективна травма.

Визначити можливі причини, психологічні механізми, прояви та наслідки обраного феномену.

Результат, що подається на оцінювання: письмовий аналіз проблеми з висновками.

4. Практичне професійно орієнтоване завдання

Проаналізувати запропоновану одну професійну ситуацію та визначити першочергові психологічні потреби постраждалої особи, чинники ризику, ресурси та алгоритм психологічної допомоги.

Приклади практичних кейсів:

Кейс 1. Поліцейський після бойового завдання. Поліцейський 29 років після кількох місяців служби в зоні бойових дій став дратівливим, уникає спілкування з близькими, має труднощі зі сном, надмірно реагує на різкі звуки, відмовляється від психологічної допомоги, мотивуючи це тим, що «інші пережили гірше».

Завдання: визначити можливі наслідки травматичного досвіду; чинники професійного ризику; особливості встановлення контакту; алгоритм дій психолога.

Кейс 2. Дитина, яка пережила насильство. Дитина 10 років після пережитого насильства стала замкнутою, погано спить, демонструє регресивну поведінку, відмовляється залишатися наодинці з дорослими, знизилася успішність у школі.

Завдання: визначити можливі прояви психотравматизації; вікові особливості реагування; принципи безпечної психологічної взаємодії; необхідність залучення інших фахівців.

Кейс 3. Постраждала від домашнього насильства. Жінка протягом кількох років зазнає психологічного та фізичного насильства з боку партнера. Звертається до психолога зі скаргами на тривогу, почуття безпорадності та страх приймати самостійні рішення. Водночас не готова припинити стосунки.

Завдання: визначити можливі психологічні наслідки тривалого насильства; чинники ризику; межі компетентності психолога; першочергові напрями підтримки.

Кейс 4. Травма свідка. Працівник екстреної служби багаторазово працював на місцях масової загибелі людей. З часом почав бачити нав'язливі образи, став емоційно відстороненим від родини, відчуває виснаження та втрату сенсу професійної діяльності.

Завдання: диференціювати можливі прояви вторинного травматичного стресу, вікарної травми та професійного виснаження; запропонувати профілактичні й підтримувальні заходи.

Кейс 5. Втрата близької людини. Чоловік втратив дружину внаслідок бойових дій. Через кілька місяців продовжує гостро переживати втрату, уникає соціальних контактів, звинувачує себе в тому, що не зміг її врятувати, говорить про безмістовність подальшого життя.

Завдання: визначити психологічні ризики; розмежувати прояви переживання горя і потенційно небезпечні ознаки; окреслити дії психолога та підстави для перенаправлення.

Результат, що подається на оцінювання: аналіз професійної ситуації, алгоритм дій психолога та короткі рекомендації.

5. Індивідуальне аналітико-практичне завдання

Розробити мініпроект психологічної підтримки однієї з категорій осіб, які пережили травматичний досвід: поліцейські, військовослужбовці, діти, особи, які пережили домашнє чи сексуальне насильство, свідки травматичних подій, члени сімей постраждалих.

Мініпроект має містити характеристику цільової групи, основні психологічні ризики й потреби, мету роботи, напрями психологічної допомоги, заходи стабілізації та підтримки, критерії перенаправлення до інших фахівців і заходи профілактики повторної або вторинної травматизації.

Результат, що подається на оцінювання: мініпроект, презентація, методична розробка або рекомендації.

6. Індивідуальні завдання

Тема 1. Психотравмувальна ситуація та її психологічні наслідки

1. Розкрийте поняття психотравмувальної ситуації та охарактеризуйте її основні ознаки.
2. Поясніть співвідношення понять «стрес», «травматичний стрес», «психічна травма» та «посттравматичний стресовий розлад».
3. Охарактеризуйте основні психологічні та психофізіологічні механізми реагування людини на травматичний стрес.
4. Проаналізуйте роль суб'єктивного сприйняття та оцінювання події у формуванні психічної травми.
5. Охарактеризуйте індивідуально-психологічні чинники, що впливають на особливості переживання травматичного досвіду.
6. Розкрийте основні види та рівні психологічних реакцій на психотравмувальні події.
7. Охарактеризуйте динаміку психологічних реакцій у процесі переживання травматичних та екстремальних подій.
8. Проаналізуйте емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні наслідки психічної травматизації.
9. Поясніть роль механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні наслідків психотравми.
10. Охарактеризуйте вторинний травматичний стрес, вікарну травму та травму свідка, визначивши їх спільні й відмінні ознаки.

Тема 2. Особливості травматичного досвіду в різних ситуаціях

1. Охарактеризуйте особливості психічної травматизації поліцейських унаслідок виконання службових завдань.
2. Розкрийте особливості травматичного досвіду військовослужбовців та учасників бойових дій.
3. Проаналізуйте психологічні наслідки терористичних актів для безпосередніх жертв, свідків та населення.
4. Охарактеризуйте насильство як психотравмувальний чинник та визначте його основні різновиди.
5. Проаналізуйте психологічні наслідки домашнього насильства.
6. Охарактеризуйте особливості травматичного досвіду осіб, які зазнали сексуального насильства.
7. Розкрийте особливості психічної травми у дітей, які зазнали насильства або інших психотравмувальних подій.
8. Проаналізуйте психічну травму як можливий чинник формування аутодеструктивної, суїцидальної та адиктивної поведінки.
9. Охарактеризуйте особливості психотравматизації в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій.

10. Розкрийте поняття колективної травми та охарактеризуйте її основні психологічні й соціальні наслідки.

11. Поясніть сутність міжпоколінної передачі травматичного досвіду та можливі механізми її формування.

12. Охарактеризуйте психологічні наслідки перебування особистості під впливом деструктивних організацій і культів.

13. Розкрийте основні принципи першої психологічної допомоги особам, які пережили психотравмувальну подію.

14. Проаналізуйте можливості, обмеження та застереження щодо застосування дебрифінгу після екстремальної події.

15. Охарактеризуйте методи самопомоги, психологічної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження після впливу травматичного стресора.

7. Методи навчання

Під час освітнього процесу використовуються методи навчання: словесні методи (лекція, розповідь-пояснення), наочні (ілюстрація), практичні (репродуктивні, проблемно-пошукові, інтерактивні (дискусія); частково-пошукові, проблемні, активні та інтерактивні, інформаційні й евристичні («мозковий штурм», дискусія), метод ситуацій (ситуація-вправа, ситуація-проблема).

На основі зовнішніх форм використовуються такі методи навчання:

- словесні (лекція, дискусія);
- наочні (вивчення консультативних технік);
- практичні (практичні вправи);

8. Форми та методи контролю, критерії оцінювання результатів навчання та перелік орієнтовних завдань (питань) для підсумкового контролю

Форми контролю: поточний (тематичний), підсумковий, контроль залишкових знань. *(Положення про внутрішню систему забезпечення якості освітньої діяльності в Національній академії внутрішніх справ. URL: <https://okor.naiau.kiev.ua/assets/files/example3/quality.pdf>)*

Методи контролю – усне та письмове опитування, практична перевірка, тестовий контроль тощо.

Поточний контроль здійснюється у щоденній роботі для перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях здобувачів. Здійснюється він за допомогою систематичного оцінювання викладача роботи групи в цілому і кожного здобувача окремо на всіх етапах навчання.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми, і має на меті систематизацію знань здобувачів. Форми контролю: усне опитування, тестування та виконання письмових завдань.

Підсумковий контроль проводиться після завершення вивчення навчальної дисципліни. Форма контролю: екзамен.

Оцінка якості засвоєння програми з навчальної дисципліни включає усне опитування, виконання тестових завдань, контрольних робіт.

Критерії оцінювання результатів навчання

Загальні критерії оцінювання (*Положення про внутрішню систему забезпечення якості освітньої діяльності в Національній академії внутрішніх справ* URL: <https://okor.naiau.kiev.ua/assets/files/example3/quality.pdf>)

Високий (творчий) рівень – оцінка 5 (90...100). Здобувач вищої освіти систематично за поточним й за підсумковим контролю виявив:

глибокі знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься у рекомендованих джерелах інформації; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно дав відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних завдань та аналізувати достовірність одержаних результатів, допускаючи деякі неточності.

Достатній (конструктивно-варіативний) рівень – оцінка 4 (82...89). Здобувач вищої освіти за поточним й підсумковим контролю:

виявив міцні знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься у рекомендованих джерелах інформації, аргументовано дав відповіді на поставлені питання, виявив вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, допускаючи неточності і несуттєві помилки.

конструктивний рівень – оцінка 4 (75...81).

виявив достатні знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься у рекомендованих джерелах інформації, дав відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (неістотні) неточності, достатні вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач

Середній (репродуктивний) – оцінка 3 (64...74 балів). Здобувач вищої освіти за поточним й підсумковим контролю:

виявив посередні знання значної частини навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься у рекомендованих джерелах інформації, дав мало аргументовані відповіді на поставлені питання, які містять істотні неточності, слабкі вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних завдань;

достатній (репродуктивний) – оцінка 3 (60...63 балів). Здобувачі виявив;

слабкі знання навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься у рекомендованих джерелах інформації, дав неточні або мало аргументовані відповіді на поставлені питання, з порушенням послідовності викладення, слабкі вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, допускаючи суттєві помилки.

Низький (рецептивно-продуктивний) – оцінка 2 (0...59). Здобувач вищої освіти:

виконав значну частину видів навчальної роботи,

за поточним й підсумковим контролю виявив незнання значної частини навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься у рекомендованих джерелах інформації,

допустив істотні помилки у відповідях на поставлені питання;

виявив невміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних завдань (здобувач вищої освіти має право на повторний підсумковий контроль);

(непродуктивний) – оцінка 2 (1...34):

виявив незнання значної частини навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься у рекомендованих джерелах інформації,

допустив істотні помилки у відповідях на поставлені питання,

виявив невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень (здобувач вищої освіти обов'язково повинен повторно вивчити навчальну дисципліну).

Контроль самостійної роботи здійснюють шляхом перевірки виконаних завдань на практичних, семінарських заняттях. Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі екзамену.

Екзамен – форма підсумкового контролю, що полягає в оцінюванні рівня знань, умінь та навичок (компетентностей) з освітнього компонента або його окремої завершеної частини та передбачає виставлення оцінок у балах ЄКТС, що за національною шкалою оцінювання відповідає оцінці «відмінно», «добре», «задовільно» або «незадовільно».

Підсумкова кількість балів з екзамену з навчальної дисципліни розраховується як середнє арифметичне суми результатів аудиторної роботи та самостійної роботи разом (≤ 100) та результату підсумкового контролю (≤ 100).

Формула розрахунку підсумкової кількості балів з екзамену:

$$\text{ПКБ(Екз)} = \frac{(\text{РАР} + \text{РСР}) + \text{РПК}}{2}, \text{ де:}$$

ПКБ – підсумкова кількість балів;

РАР – результат аудиторної роботи;

РСР – результат самостійної роботи;

РПК – результат підсумкового контролю

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка в балах	Екзамен	
	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	відмінно

82–89	B	добре
75–81	C	добре
64–74	D	задовільно
60–63	E	задовільно
0–59	F	незадовільно

9. Інструменти, обладнання, програмне забезпечення, використання яких передбачає дисципліна

Під час вивчення дисципліни передбачається використання мультимедійного проєктора, комп'ютерної техніки, психодіагностичних методик і стимульних матеріалів.

10. Перелік питань для підсумкового контролю з навчальної дисципліни

1. Поняття травмальної ситуації. Її ознаки та різновиди.
2. Історія вивчення психологічних реакцій на травмуючу ситуацію.
3. Розмежування понять «стрес», «травматичний стрес», «психічна травма», «посттравматичний стресовий розлад».
4. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології
5. Поняття ПТСР
6. Сприйняття травмуючої ситуації людиною.
7. Психотравма та захисні механізми особистості.
8. Види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію.
9. Динаміка психологічних реакцій при катастрофах.
10. Індивідуальна та колективна травма
11. Конструктивне та деструктивне розв'язання проблем в психотравмуючій ситуації.
12. Поняття кризи, конфлікту, стресу
13. Стрес, травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад.
14. Посттравматичний стресовий розлад у дітей
15. Фізіологія стресових реакцій.
16. Поняття психічної травми
17. Поняття психологічної кризи
18. Інтрапсихічний конфлікт: поняття та види
19. Травма втрати
20. Травма вторинного травматичного стресу
21. Розуміння травми в психоаналізі.
22. Основні положення теорії травми З. Фрейда
23. Уявлення К.-Г. Юнга про травму.
24. Когнітивні концепції психічної травми.

25. Дисфункціональні поведінкові та когнітивні стратегії самовладання
26. Уявлення О. Фенихеля про травму та можливості її подолання
27. Уявлення про травму Д. Калшеда
28. Уявлення О. Ранка про травму народження
29. Розуміння травматичного неврозу за А. Кардінером
30. Уявлення М. Горовіца про травму
31. Розуміння психотравми Н. Пезешкіаном, макро та мікротравми.
32. Травма та афект в роботах Г. Крістола
33. Уявлення Дж. Герман про травму та шляхи її подолання
34. Розуміння травми в гештальт-терапії
35. Уявлення про травму в поведінковій терапії
36. Вирішення проблеми психологічної травматизації в екзистенційно-гуманістичній психотерапії Дж. Бьюдженталя
37. Особливості психічної травми у дітей.
38. Особливості психодіагностики розладів, пов'язаних із психічною травмою.
39. Особливості психічних процесів і станів при переживанні психічної травми.
40. Індивідуальні особливості переживання психічної травми.
41. Психічна травма і внутрішні конфлікти.
42. Робота механізмів психологічного захисту.
43. Аутодеструктивна поведінка і психічна травма.
44. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки
45. Консультування осіб, схильних до суїциду.
46. Психологічні проблеми психолога при роботі з потерпілими від екстремальних ситуацій.
47. Вікарна трама та її профілактика.
48. Травма свідка як наслідок надмірної емоційної залученості.
49. Соціально-стресовий розлад.
50. Поняття про міжпоколінну передачу травми
51. Поняття про культурну травму
52. Колективна травма: причини та наслідки.
53. Особливості психотравми поліцейського внаслідок виконання службових завдань
54. Психологія тероризму та жертв терористичних актів
55. Насильство, його різновиди та наслідки.
56. Психологічна підготовка до реального бою.
57. Психологічні особливості комбатантів.
58. Психологічні аспекти тероризму.
59. Психологічна підготовка та психологічна бойова готовність військових (ПБГ).
60. Особливості психологічного впливу деструктивних організацій, культів.
61. Психологічні особливості стійкості особистості до терористичної загрози.
62. Психологічне насильство: види, ознаки та наслідки.
63. Психологічна допомога жертвам насильства.

64. Психологічні наслідки втягнення у деструктивний культ (секту).
65. Стрес радіаційної загрози, його психологічні причини і наслідки.
66. Поняття неперервної прихованої атомної паніки.
67. Різновиди та психологічні наслідки насильства.
68. Консультування дітей, що постраждали від насильства.
69. Консультування жертв сексуального насильства.
70. Консультування жертв сімейного насильства.
71. Особливості діяльності психолога у вогнищі екстремальної ситуації, основні правила та принципи.
72. Психологічна допомога у кризових психологічних станах.
73. Робота психолога у вогнищі екстремальної ситуації.
74. Перша психологічна допомога.
75. Особливості надання першої психологічної допомоги
76. Психогенії в екстремальних ситуаціях.
77. Дебрифінг: рекомендації та застереження.
78. Методи самопомоги до, під час та після дії стресора.
79. Запобігання деструктивному розв'язанню проблем в психотравмуючій ситуації.
80. Психологічна допомога в складних та екстремальних станах
81. Дебрифінг як метод роботи з потерпілими від екстремальної ситуації, показання та протипоказання.
82. Методи зняття психологічного напруження.
83. Робота з емоційними переживаннями потерпілих.
84. Загальні особливості психокорекційної роботи з психологічною травмою.
85. Особливості групової психокорекції в роботі з психологічною травмою.
86. Основні принципи надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.
87. Складові дебрифінгу як методу групової корекції.
88. Навчання методам саморегуляції до впливу стресора.
89. Самопомога в гострій стресовій ситуації.
90. Постстресова саморегуляція особистості.

11.Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу : монографія. Київ : Медкнига, 2023. 231 с.
2. МКХ-11. Розділ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку : статистична класифікація / за заг. ред. В. Д. Мішиєва ; уклад.: В. Д. Мішиєв, Б. В. Михайлов, Є. Г. Гриневич, В. Ю. Омелянович ; пер. з англ. Б. В. Михайлова. Київ : МОРІОН, 2023. 303 с.

3. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 265 с.
4. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : Роман Козлов, 2021. 277 с.
5. Мельничук І. Я. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості. *Innovative Projects and Programs in Psychology, Pedagogy and Education : Scientific Monograph. Riga : Baltija Publishing*, 2023. С. 443–471. DOI: 10.30525/978-9934-26-282-1-19.
6. Іванова Н., Ваврик Л. Психологічні аспекти подолання військовослужбовцями психічної травми в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 6 (82). С. 53–59. DOI: 10.33099/2617-6858-2024-82-6-53-59.
7. Базарний С. В., Новіков О. А. Комплексний аналіз інструментів PC-PTSD-5, CAPS-5 та PCL-5 для діагностики ПТСР у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 3 (85). С. 33–42. DOI: 10.33099/2617-6858-2025-85-3-33-42.
8. Теслюк В. М. Особливості проявів ПТСР у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 5 (87). С. 189–198. DOI: 10.33099/2617-6858-2025-87-5-189-198.
9. Кіщук Л., Новіков О. Метод мультикомпонентної психологічної підтримки в умовах широкомасштабної збройної агресії РФ проти України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 4 (86). С. 96–103. DOI: 10.33099/2617-6858-2025-86-4-96-103.
10. World Health Organization. Posttraumatic stress disorder (PTSD): psychological interventions – adults. Updated recommendations. WHO, 2023.

Додаткова література

1. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2 (50). С. 65–73. DOI: 10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Чачко С. Л. Особистість і травма : методичні рекомендації до курсу для студентів спеціальності «Психологія». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. 42 с.
6. Dashorst P., Mooren T. M., Kleber R. J., de Jong P. J., Huntjens R. J. C. Intergenerational consequences of the Holocaust on offspring mental health: a systematic review of associated factors and mechanisms. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10 (1). Article 1654065. DOI: 10.1080/20008198.2019.1654065.
7. Drury J., Carter H., Cocking C., Ntontis E., Tekin Guven S., Amlôt R. Facilitating Collective Psychosocial Resilience in the Public in Emergencies: Twelve Recommendations Based on the Social Identity Approach. *Frontiers in Public Health*. 2019. Vol. 7. Article 141. DOI: 10.3389/fpubh.2019.00141.
8. Нікітіна О. П., Белова П. С. Діагностика рівня ПТСР серед учнів старшої школи прифронтового мегаполіса. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 5 (81). С. 118–125. DOI: 10.33099/2617-6858-2024-81-5-118-125.
9. Данилевич Л., Сафін О., Шулдик А. Дослідження феномена посттравматичного зростання у людей, які пережили кризу втрати роботи в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 1 (83). С. 75–81. DOI: 10.33099/2617-6858-2025-83-1-75-81.
10. Доцевич Т. І. Складові дебрифінгу як методу групової корекції. *Наукові перспективи*. 2025. № 1 (55). С. 1761–1772. DOI: 10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1761-1772.

Інформаційні ресурси вивчення дисципліни

1. Офіційний сайт Кабінету Міністрів України www.kmu.gov.ua
2. Офіційний сайт Міністерства внутрішніх справ України <https://mvs.gov.ua/>
3. Офіційний сайт Національної поліції України
4. <https://www.npu.gov.ua/>
5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
6. Національна Парламентська бібліотека України www.nplu.org
7. Публічна бібліотека імені Лесі Українки <https://lukl.kyiv.ua/>

Підпис автора РПНД



Ольга ВОРОБІОВА