

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖНАРОДНИЙ
ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА
СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 12 «ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ»

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	«Психологія»

Робоча програма з навчальної дисципліни «Психологія травми» для студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Психологія» спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Розробник: к.психол.н., доцент Михальчук Ю.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від « 27 » серпня 2026 року

Завідувач кафедри,

к.психол.н., доцент

(підпис)

(Михальчук Ю.О.)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Психологія»

Гарант освітньої програми,

к.психол.н, доцент

(підпис)

(Михальчук Ю.О.)

(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол № 1 від « 28 » серпня 2026 року

Голова НМК

(підпис)

(Сойко І.М.)

(прізвище та ініціали)

©Михальчук Ю.О., 2026 рік

© ПВНЗ «МЕГУ ім. акад.

С. Дем'янчука», 2026 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	Обов'язковий компонент ОП	
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність: С4 Психологія ОП Психологія	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
	рівень вищої освіти: другий (магістерський)	16- год.	6- год.
		Практичні, семінарські	
		14- год.	6- год.
		Самостійна робота	
		60 год.	78 год.
		Вид контролю: іспит	

2. Мета та завдання курсу

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія травми» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності С4 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Останніми роками ситуація в Україні перейшла межі звичного людського досвіду: повномасштабна війна в Україні, загроза життю, насильницькі смерті, вимушене переселення населення, інформаційні атаки, військові дії та бойові поранення. Все це істотно вплинуло на життєдіяльність населення, завдало шкоди здоров'ю, викликало великі людські втрати та значні матеріальні збитки. Науковці класифікують таку ситуацію як екстремальну або надзвичайну. Опинившись у такому стані, багато хто переживає кризу, стрес або психотравму, що може викликати розвиток посттравматичних стресових розладів. Ця психічна травма значної частини населення свідчить про втрату психоемоційного балансу в суспільстві та загострення патологічних процесів у ньому. Аналізуючи досвід надання психологічної допомоги постраждалим, можна сказати, що українські психологи та психотерапевти зіткнулися з серйозними випробуваннями. Реальність виявилася для них раптовою і вони не були достатньо підготовлені практично. Досвід інших країн, хоча й сформував основу для ефективних методів психологічної підтримки, не розв'язав усіх завдань, з якими стикнулися українські фахівці. Стало зрозуміло, що Україна має особливу ментальну, соціальну, культурну та психологічну специфіку, яку слід враховувати у роботі з постраждалими.

Мета: дати уявлення здобувачам про травму як причину життєвої кризи, ознайомити з видами травм та їх особливостями; розвивати вміння аналізувати особистісні прояви переживання людини; виховувати у здобувачів вищої освіти гуманізм та толерантність; забезпечити професійну компетентність практичних психологів у сфері підготовки та кваліфікованого проведення консультування особистості після травматичного досвіду, сприяти посттравматичному зростанню особистості.

Завдання: опанування основ психологічної допомоги при травмі, ПТСР і ознайомлення з широким спектром психологічного впливу дасть можливість здобувачам свідомо й функціонально впроваджувати у вітчизняну психологічну практику ефективні методи допомоги клієнтам. Знання, здобуті при вивченні курсу «Психологія травми», є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації практичних психологів.

Майбутні психологи навчатимуться: надавати психологічну допомогу у вигляді консультації різним категоріям населення які опинилися у стані травматичної ситуації; застосовувати методи консультативної допомоги у практиці; проводити психологічне консультування у таких сферах: освіта, сім'я і шлюб, військова справа; використовувати нові методи та техніки у практиці психологічного консультування; користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу криз розвитку та ситуативних криз; враховувати витоки (причини) та специфіку різних типів криз у побудові системи заходів, спрямованих на реадaptaцію людини у стані травми; надавати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах.

Результатом навчання за дисципліною є набуття здобувачами освіти відповідно до освітньо-професійної програми таких **компетентностей, ЗК (загальні компетентності), СК (спеціальні фахові компетентності):**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

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

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

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

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

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

СК11. Здатність застосовувати сучасні методи психологічної допомоги людині в контексті впливу стресової / травматичної ситуації, в тому числі постраждалим від насильства та воєнного терору.

СК12. Здатність надавати психологічну допомогу особам з інвалідністю, розробляти методи психологічного супроводу в адаптації до нових життєвих умов, формувати моделі посилення ресурсів резильєнтності особистості в умовах кризових подій.

Результатом навчання за дисципліною є набуття студентами відповідно до освітньо-професійної програми таких **результатів навчання**:

ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

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

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

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПР12. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

ПР13. Демонструвати навички надання психологічної допомоги особам з інвалідністю, здійснювати розробку методів психологічного супроводу в адаптації до нових життєвих умов, застосування методів емоційної та когнітивної саморегуляції для гармонізації психічного стану та оптимізації власної діяльності.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Психологія травматичних подій

Тема 1. Психічна травма як причина життєвої кризи. Поняття катастрофи та надзвичайної ситуації як події або сукупності подій, що порушують звичне функціонування людини, сім'ї, громади чи суспільства та можуть створювати загрозу життю, здоров'ю, безпеці й соціальному благополуччю. Аналіз природних, техногенних, соціальних, воєнних та гуманітарних надзвичайних ситуацій. Типові психологічні реакції на надзвичайні події: страх, тривога, розгубленість, шок, порушення сну, труднощі концентрації, дратівливість, відчуття безпорадності, смуток та інші прояви гострого психологічного дистресу. Вплив надзвичайних подій на емоційну, когнітивну, поведінкову, соматичну та соціальну сфери особистості. Аналіз короткочасних та відтермінованих реакцій: гострий стрес, тривожність, порушення сну, труднощі концентрації, переживання втрати, соціальна ізоляція, зміни поведінки. Поняття психологічної травми як наслідок ситуації, що перевищує або суттєво навантажує звичайні можливості людини щодо адаптації. Відмінність між травматичною подією, травматичним досвідом, психологічним дистресом і психічним розладом. Аналіз війни як особливо складного та тривалого джерела психосоціального стресу, яке може поєднувати загрозу життю, втрату близьких, вимушене переміщення, руйнування житла, порушення звичних соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього, тривале перебування в небезпечному середовищі та інші стресори. Розгляд накопичувального характеру воєнного стресу. Основні психологічні чинники воєнної травматизації: безпосередня загроза життю, втрата безпеки, загибель або розлука з близькими, вимушене переміщення, втрата житла та звичного способу життя, тривала невизначеність, переживання насильства та свідчення травматичних подій. Аналіз впливу тривалого стресу на емоційну регуляцію, когнітивні процеси, поведінку та міжособистісні відносини. Фактори ризику та фактори захисту: соціальна підтримка, доступ до допомоги, відновлення передбачуваності повсякденного життя, наявність значущих стосунків та можливість отримувати достовірну інформацію. Гострі та відтерміновані реакції на травматичні події. Зміна емоційного стану, поведінки, сну, концентрації уваги, відчуття безпеки та міжособистісної взаємодії. Посттравматичний стресовий розлад як один із можливих, але не неминучих наслідків травматичного досвіду. Різниця між тимчасовими реакціями на стрес і станами, які потребують професійної діагностики та спеціалізованої допомоги. Принципи психологічної першої допомоги: людяність, підтримка, повага до гідності тощо. Аналіз професійної позиції психолога в кризовій ситуації: забезпечення психологічної безпеки, уважне слухання, підтримка контакту, допомога у відновленні відчуття контролю, виявлення актуальних потреб та за необхідності перенаправлення до спеціалізованої допомоги. Насильство як поведінка або дія, що завдає або створює загрозу завдання фізичної, психологічної, сексуальної чи іншої шкоди людині та порушує її права, гідність і безпеку. Аналіз психологічного впливу насильства: страх, сором, провина, безпорадність, зниження довіри до інших, труднощі встановлення особистих меж, порушення самооцінки та відчуття безпеки. Основні види насильства.

Література: основна [1-2, 4, 6, 11, 17, 27-28], допоміжна [3-5, 8]

Тема 2. Психологія стресу. Поняття стресу як психофізіологічного стану, що виникає у відповідь на вимоги або обставини, які людина сприймає як значущі, складні, загрозові або такі, що перевищують її актуальні можливості адаптації. Стрес є природна реакція людини на виклики та необхідність пристосування до змін. Аналіз співвідношення понять «стресор», «стресова реакція», «стресовий стан» та «подолання стресу». Основні компоненти стресового процесу. Традиційне розмежування еустресу та дистресу. Концепція загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє як одна з класичних моделей розуміння фізіологічної відповіді організму на тривалий стрес. Підходи до пояснення стресу: фізіологічний, психологічний, когнітивний, транзакційний та психосоціальний. Когнітивна оцінка та індивідуальні відмінності у переживанні стресу. Порівняння конструктивних та

неконструктивних способів оцінювання складної ситуації. Основні групи проявів стресу. Аналіз накопичувального ефекту численних стресорів. Поняття фрустрації як стану, що виникає у ситуації перешкоди на шляху до значущої для людини мети або задоволення актуальної потреби. Аналіз компонентів фрустраційної ситуації: потреба → мета → перешкода → неможливість або утруднення досягнення → емоційна реакція → спосіб подолання. Типові емоційні реакції на фрустрацію: розчарування, гнів, тривога, образа, безпорадність. Феномен повсякденних неприємностей (daily hassles). Механізм кумулятивного стресу, Роль психолога-консультанта у допомозі клієнтові в усвідомленні стресорів, власної оцінки ситуації, емоційних реакцій, ресурсів та способів подолання.

Література: основна [4, 13-14, 21-22, 27-28], допоміжна [9]

Тема 3. Типологія стресових розладів. Гострий стрес як реакція психіки й організму на раптову, значущу, складну або потенційно травматичну подію. Аналіз основних характеристик гострого стресу: раптовість, висока інтенсивність переживання, мобілізація ресурсів, обмеженість у часі та залежність від суб'єктивного сприйняття події. Групи проявів гострого стресу: емоційні прояви: страх, тривога, розгубленість, дратівливість, смуток, відчуття безпорадності або емоційне оніміння; когнітивні прояви: труднощі концентрації, нав'язливе повернення думками до події, порушення пам'яті, труднощі прийняття рішень; фізіологічні прояви: прискорене серцебиття, зміни дихання, м'язове напруження, порушення сну, підвищена втомлюваність; поведінкові прояви: прагнення уникати нагадувань про подію, соціальне відсторонення, зміна звичної активності, підвищена настороженість. Хронічний стрес як стан тривалого або повторюваного психофізіологічного напруження, за якого людина тривалий час перебуває під впливом значущих стресорів або не має достатніх можливостей для відновлення. Аналіз ситуацій, які можуть підтримувати хронічний стрес. Взаємозв'язок гострого і хронічного стресу. Аналіз накопичувального характеру стресу: Поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як психічного стану, який може розвинути після переживання або свідчення надзвичайно загрозливої чи жахливої події або серії таких подій. Відмінність між травматичним досвідом і ПТСР. Основні симптоматичні прояви ПТСР. Аналіз ключових груп прояву. Часова динаміка посттравматичних реакцій. Фактори ризику та фактори психологічного захисту. Війна як джерело тривалого травматичного стресу. Аналіз війни як особливого середовища, у якому можуть поєднуватися численні та повторювані стресори: загроза безпеці, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, невизначеність, насильство, економічні та соціальні труднощі. Вивчення кумулятивного характеру воєнного стресу. Поняття бойової психічної травми. Особливості психологічних реакцій військовослужбовців на бойовий стрес. Психологічна допомога при травматичному та бойовому стресі.

Література: основна [3-5, 13-14, 21-22, 27-28], допоміжна [9]

Тема 4. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я. Поняття психологічного захисту як сукупність психічних процесів і способів реагування, за допомогою яких людина зменшує переживання тривоги, внутрішнього конфлікту, страху, напруження або інших психологічно складних станів. Аналіз співвідношення понять «психологічний захист», «копінг» і «подолання стресу». Передумови виникнення психологічного захисту. Вивчення ситуацій, які можуть активізувати захисні процеси: внутрішні суперечності, загроза самооцінці, фрустрація потреб, переживання провини, страху чи сорому, міжособистісні конфлікти, значущі втрати, невизначеність, стресові події. Розгляд загальної схеми функціонування захисту: психологічна загроза → тривога або внутрішнє напруження → активізація захисного процесу → зниження суб'єктивного дискомфорту → тимчасове відновлення психологічної рівноваги. Основні характеристики психологічних захистів. Механізми психологічного захисту. Заперечення та витіснення як способи зниження психологічного напруження. Аналіз механізмів заперечення та витіснення, які можуть зменшувати безпосереднє зіткнення людини з психологічно

складною інформацією. Проекція, раціоналізація та заміщення. Інтелектуалізація, регресія та реактивне утворення. Сублімація як адаптивний напрям психологічного захисту. Функції психологічного захисту. Структура психологічного захисту як взаємодія декількох компонентів: тригер або психологічна загроза — ситуація, думка, почуття чи внутрішній конфлікт, які сприймаються як небезпечні або неприйнятні; емоційне напруження — тривога, страх, сором, провина, образа, гнів або інше переживання; захисний механізм — автоматичний спосіб зменшення психологічного дискомфорту; зміна усвідомлення або сприйняття — людина по-іншому сприймає, пояснює або переживає ситуацію; тимчасове відновлення рівноваги — зменшення внутрішнього напруження; наслідок — адаптивний або дезадаптивний, залежно від того, чи допомагає захист людині надалі конструктивно функціонувати. Адаптивні та дезадаптивні аспекти психологічних захистів. Психологічний захист у ситуації стресу.

Література: основна [7-10, 15, 26], допоміжна [11]

Тема 5. Психологія адиктивної поведінки. Поняття адиктивної поведінки як форми поведінки, за якої людина прагне повторно використовувати певну речовину або здійснювати певну діяльність для отримання задоволення, зміни емоційного стану, зниження напруження, уникнення неприємних переживань або задоволення інших психологічних потреб. Аналіз відмінностей між звичайною поведінкою, звичкою, ризикованою поведінкою, проблемним використанням та залежністю. Психологічні механізми формування адиктивної поведінки. Роль стресу, фрустрації, самотності, труднощів емоційної регуляції, дефіциту соціальної підтримки та інших психологічних чинників. Напрями адиктивної реалізації. Хімічні форми залежної поведінки. Поведінкові форми адиктивної реалізації. Ознаки переходу захоплення у проблемну поведінку. Адиктивна поведінка як спосіб регуляції емоційного стану. Характерні психологічні особливості людини з адиктивною поведінкою. Адиктивна поведінка та особистісні потреби: зв'язок залежної поведінки з актуальними потребами людини: потребою у безпеці, прийнятті, приналежності, визнанні, контролі, самореалізації, нових враженнях. Адиктивна поведінка та сімейне й соціальне середовище. Вплив сімейних відносин, соціального оточення, групи однолітків, доступності певної діяльності, соціальних норм та цифрового середовища. Наслідки адиктивної поведінки: психологічні (тривожність, емоційна нестабільність, труднощі саморегуляції, зниження мотивації до інших видів діяльності); соціальні (конфлікти, ізоляція, порушення сімейних і дружніх відносин); навчальні та професійні (зниження продуктивності, труднощі концентрації, пропуски занять або роботи); фінансові (особливо характерні для гравальної поведінки); фізичні (порушення сну, недостатня рухова активність та інші наслідки, пов'язані з тривалим проблемним використанням цифрових технологій). Профілактика залежної поведінки. Профілактика адиктивної поведінки у дітей та підлітків. Аналіз вікових особливостей профілактичної роботи. Значення сімейного та освітнього середовища. Роль психолога у профілактиці та психологічній допомозі. Принципи ефективної профілактики залежної поведінки.

Література: основна [2, 6, 11, 17, 19], допоміжна [9]

Змістовий модуль 2. Окремі типи психічних травм. Антикризисні інтервенції

Тема 6. Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї. Психологічні чинники ризику батьківського насильства. Різновиди насильства щодо дитини та їх ознаки. Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства. Наслідки насильства щодо дитини у сім'ї. Загальні засади психопрофілактики насильства в сім'ї. Особливості психосоціальної допомоги дитині, що пережила насильство. Поради педагогу, який стикається з випадками насильства щодо дитини.

Література: основна [1, 13-14, 21-23], допоміжна [1, 11]

Тема 7. Психосоціальна допомога дітям, котрі переживають ситуацію розлучення батьків. Розлучення батьків як кризова ситуація в житті дитини та значуща життєва подія, що може супроводжуватися змінами у звичному способі життя дитини, сімейній структурі, місці проживання, режимі спілкування з батьками, соціальному та матеріальному середовищі. Аналіз суб'єктивного сприйняття дитиною розлучення. Основні психологічні переживання дитини під час розлучення, можливі емоційні реакції дитини: сум, тривога, страх, образа, гнів, розгубленість, почуття провини, самотність, безпорадність, туга за попереднім способом життя. Дитяче припущення про власну відповідальність за розлучення. Вікові особливості переживання розлучення. Аналіз залежності реакцій дитини від її віку та рівня психологічного розвитку. Ризики втягування дитини у конфлікт батьків. Проблема використання дитини як посередника, передавача повідомлень, «судді» або союзника одного з батьків. Потреба дитини у безпеці та стабільності. Значення передбачуваності для психологічної адаптації дитини. Чинники підтримки: зрозумілий режим дня, стабільні правила, передбачуване спілкування з близькими, можливість навчатися, грати, спілкуватися з друзями та займатися звичними справами. Підтримання повсякденних рутин як допомога дітям відчувати передбачуваність і безпеку в періоди сильного стресу. Особливості психологічного спілкування з дитиною про розлучення. Принципи побудови розмови з дитиною: використання доступної віку мови, чесність без надмірної деталізації дорослих проблем, уважне слухання, прийняття емоцій дитини та готовність відповідати на повторні запитання. Психосоціальна допомога як система підтримки. Робота психолога з емоціями дитини. Аналіз методів допомоги дитині в розпізнаванні, називанні та безпечному вираженні власних переживань. Особливе значення має нормалізація різноманітних емоційних реакцій без їх знецінення. Допомога психолога у розумінні дитячих переживань. Формування адаптивних способів подолання ситуації. Розвиток у дитини конструктивних способів реагування на стрес: звернення по допомогу, вербалізація переживань, використання творчості та гри, підтримання соціальних контактів, участь у звичних активностях, пошук безпечного дорослого, використання навичок саморегуляції. Робота з батьками. Підтримка стосунків дитини з обома батьками. Соціальне оточення дитини як ресурс. Профілактика негативних наслідків розлучення. Принципи професійної допомоги дитині

Література: основна [4, 13-14, 21-22, 27-28], допоміжна [2, 7, 9-10]

Тема 8. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям. Поранення військовослужбовця як комплексна кризова ситуація, подія, що може одночасно зачіпати фізичну, психологічну та соціальну сфери життя людини. Основні психологічні реакції на поранення: можливі емоційні, когнітивні та поведінкові реакції військовослужбовця: тривога, розгубленість, страх, пригніченість, дратівливість, гнів, відчуття безпорадності, труднощі концентрації, порушення сну, підвищена настороженість, переживання втрати контролю. Психологічна допомога на різних етапах лікування та реабілітації: гострому етапі, етапі лікування, етапі реабілітації. Принципи психологічної першої допомоги, значення психологічної першої допомоги як одного з компонентів підтримки людей після надзвичайно стресових подій. Встановлення психологічного контакту з пораненим військовослужбовцем. Аналіз особливостей формування професійного контакту в умовах лікарні або реабілітаційного закладу. Робота з переживанням втрати та змінами образу «Я». Психологічне значення змін, які можуть виникати після тяжкого поранення. Робота з емоційними переживаннями та стресом. Особливості роботи з травматичним досвідом. Аналіз принципу «не нашкодь» у роботі з травматичними переживаннями. Робота з мотивацією до лікування та реабілітації. Психологічний супровід процесу відновлення. Робота з родиною пораненого військовослужбовця. Аналіз ролі сім'ї у процесі психологічного відновлення. Мультидисциплінарний підхід: взаємодія психолога з лікарями, фізичними терапевтами, ерготерапевтами, психотерапевтами, соціальними працівниками та іншими спеціалістами. Етичні аспекти роботи. Українська система психологічної допомоги військовослужбовцям і ветеранам.

Література: основна [3, 5, 10, 16, 19-20, 23, 25, 29], допоміжна [2-5, 7, 10]

Тема 9. Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми. Поняття конструктивного виходу з кризи як процесу, спрямованого не лише на зменшення емоційної напруги, а й на відновлення психологічної рівноваги, здатності приймати рішення, підтримувати повсякденне функціонування та знаходити нові способи адаптації до змінених умов. Аналіз основних ознак конструктивного реагування: збереження або відновлення здатності діяти, реалістична оцінка ситуації, звернення по допомогу, використання соціальної підтримки, турбота про базові потреби, емоційна саморегуляція, пошук рішень і готовність змінювати стратегію, якщо попередня виявилася неефективною. Способи конструктивного реагування на кризові обставини: проблемно-орієнтована активність, емоційна саморегуляція, пошук соціальної підтримки, інформаційний пошук, планування, переоцінка ситуації, прийняття того, що неможливо безпосередньо змінити, звернення до фахівця, використання особистих ресурсів і підтримання повсякденної структури життя. Поняття копінгу як способу психологічного подолання складних життєвих обставин. Копінг як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається впоратися з вимогами ситуації. Аналіз основних напрямків копінг-стратегій: орієнтація на вирішення проблеми, регуляція емоцій, пошук підтримки, переоцінка ситуації, прийняття, планування та адаптація поведінки. Аналіз послідовності конструктивного подолання: усвідомлення факту кризи; оцінювання актуальних потреб і загроз; визначення того, що людина може контролювати; пошук доступних ресурсів; вибір стратегії; реалізація конкретних дій; оцінювання результату та корекція подальшої поведінки. Формування здатності ставити перед собою невеликі й реалістичні завдання, особливо в період значного емоційного виснаження. Система ресурсів, які можуть допомагати людині долати кризу. Деструктивні способи реагування як такі, що можуть тимчасово знижувати внутрішню напругу, але водночас погіршувати ситуацію, посилювати психологічні труднощі або створювати додаткові проблеми. Роль психолога у визначенні актуальної потреби клієнта, відновленні відчуття безпеки й контролю, пошуку доступних ресурсів, розвитку навичок саморегуляції та формуванні реалістичного плану подальших дій. Напрями роботи психолога: підтримувальна бесіда, психоосвіта, розвиток навичок емоційної регуляції, проблемно-орієнтоване консультування, робота з ресурсами, залучення соціальної підтримки та перенаправлення до інших фахівців (за потреби). Вікові особливості виходу з кризових ситуацій. Індивідуальні особливості подолання кризи. Аналіз впливу темпераменту, характеру, життєвого досвіду, самооцінки, рівня саморегуляції, толерантності до невизначеності, системи цінностей, попереднього досвіду криз, соціального оточення та доступних ресурсів на спосіб реагування. Гнучкість як умова конструктивного виходу з кризи. Конструктивний вихід із кризи як процес особистісних змін

Література: основна [12, 18], допоміжна [1, 3-6, 11]

Тема 10. Ментальне здоров'я. Проєкт Олени Зеленської «Ти Як». Поняття ментального здоров'я як важливої складової загального благополуччя людини, що пов'язана з її емоційним станом, здатністю адаптуватися до життєвих обставин, підтримувати стосунки, навчатися, працювати, приймати рішення та використовувати власні ресурси. Аналіз сучасного розуміння ментального здоров'я не лише як відсутності психічних розладів, а як здатності людини функціонувати, адаптуватися до змін, підтримувати соціальні зв'язки та звертатися по допомогу в разі потреби. Взаємозв'язок ментального здоров'я, психологічного благополуччя та життєстійкості. Взаємозв'язок між ментальним здоров'ям, психологічним благополуччям і життєстійкістю. Складові життєстійкості: соціальні зв'язки, підтримка близьких, здатність просити про допомогу, активна позиція, усвідомлення власних потреб, використання конструктивних способів подолання стресу та збереження значущих цінностей. Ментальне здоров'я в умовах тривалого стресу та війни. Вплив тривалого стресу, невизначеності, вимушених змін, втрат та інших складних життєвих

обставин на психологічний стан людини. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: історія та основна спрямованість Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською. Спрямованість програми на розбудову системи послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, розвиток культури піклування про ментальне здоров'я та підвищення доступності допомоги. Екосистема ментального здоров'я, розгляд системного підходу програми до ментального здоров'я. Аналіз принципу доступності допомоги там, де живе людина. Самодопомога як складова турботи про ментальне здоров'я. Вивчення значення щоденних практик самопомоги: усвідомлення власного стану, відновлення, регуляція стресу, підтримання соціальних контактів, турбота про базові потреби, організація режиму дня, фізична активність та інші доступні ресурси. Культура звернення по психологічну допомогу. Фахова психологічна допомога. Психоосвіта як напрям програми Освітня платформа «Ти як?» у роботі з дітьми та підлітками. Підтримка родини та близького оточення. Підтримка ментального здоров'я в освітньому середовищі. Ментальне здоров'я як спільна відповідальність. Практичні ресурси програми «Ти як?» Роль психолога у формуванні культури ментального здоров'я

Література: основна [7-10, 15, 24, 26], допоміжна [1, 6, 11]

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Психологія травматичних подій										
Тема 1. Психічна травма як причина життєвої кризи	9	2			7	9	2			7
Тема 2. Психологія стресу	9	2	2		5	9		2		7
Тема 3. Типологія стресових розладів	9	2	2		5	9	2			7
Тема 4. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я	9	2	2		5	9				9
Тема 5. Психологія адиктивної поведінки	9		2		7	9				9
Змістовий модуль 2. Окремі типи психічних травм. Антикризисні інтервенції										
Тема 6. Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї	9	2			7	9				9
Тема 7. Психосоціальна допомога дітям, котрі переживають ситуацію розлучення батьків.	9	2			7	9				9
Тема 8. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям	9	2	2		5	9		2		7
Тема 9. Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми	9	2	2		5	9	2			7
Тема 10. Ментальне здоров'я. Проєкт Олени Зеленської «Ти Як»	9		2		7	9		2		7
Усього годин	90	16	14		60	90	6	6		78

5.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н.	З.ф.н.
Змістовий модуль 1. Психологія травматичних подій			
1	Психічна травма як причина життєвої кризи		
2	Психологія стресу	2	2
3	Типологія стресових розладів	2	
4	Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я	2	
5	Психологія адиктивної поведінки	2	
Змістовий модуль 2. Окремі типи психічних травм. Антикризові інтервенції			
6	Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї		
7	Психосоціальна допомога дітям, котрі переживають ситуацію розлучення батьків		
8	Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям	2	2
9	Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми	2	
10	Ментальне здоров'я. Проєкт Олени Зеленської «Ти Як»	2	2
	Разом	14	6

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н.	З.ф.н.
Змістовий модуль 1. Психологія травматичних подій			
1	Психічна травма як причина життєвої кризи	7	7
2	Психологія стресу	5	7
3	Типологія стресових розладів	5	7
4	Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я	5	9
5	Психологія адиктивної поведінки	7	9
Змістовий модуль 2. Окремі типи психічних травм. Антикризові інтервенції			
6	Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї	7	9
7	Психосоціальна допомога дітям, котрі переживають ситуацію розлучення батьків	7	9
8	Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям	5	7
9	Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми	5	7
10	Ментальне здоров'я. Проєкт Олени Зеленської «Ти Як»	7	7
	Разом	60	74

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Психологія травматичних подій				
Тема 1. Психічна травма як причина життєвої кризи	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, психологічне есе на вибір: «Чи є війна завжди травмою?», «Психологічне насильство – міф чи реальність?» Творче завдання: 1) « Розпізнай форму насильства ». Студентам пропонуються короткі ситуації, у яких можуть бути представлені різні форми насильства. Необхідно визначити вид насильства, психологічні наслідки для постраждалої людини та професійно коректну позицію психолога. Додаткове завдання – створити власний приклад ситуації, у якій форма насильства не є очевидною. Робота в парах: Психологічно безпечна відповідь ». Студенти працюють у парах. Один учасник виконує роль людини, яка пережила кризову подію, другий – психолога. Завдання психолога – продемонструвати підтримувальну комунікацію без допиту, оцінювання, звинувачення та нав'язування порад. Після вправи група аналізує: які фрази сприяли відчуттю безпеки; які могли б посилити напруження; де проходить межа між підтримкою та тиском; як психолог може поважати автономію клієнта.	Основна [1-2, 4, 6, 11, 17, 27-28], допоміжна [3-5, 8]	6
Тема 2. Психологія стресу	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, психологічне есе «Стрес... який він?». Творчі завдання: 1) « Стресовий ланцюжок ». Студентам пропонується описати одну умовну складну ситуацію та побудувати її психологічну схему: стресор → думки → емоції → тілесні реакції → поведінка → наслідки. Після цього необхідно визначити, на якому етапі психолог може допомогти людині змінити спосіб реагування; 2) « Фрустрація чи стрес? » Студентам пропонуються 8-10 коротких ситуацій. Наприклад: невдала співбесіда, тривале очікування відповіді, конфлікт із другом, неможливість виконати заплановане завдання, зміна планів, перевантаження справами. Необхідно визначити: 1) чи є ситуація стресором; 2) чи	Основна [4, 13-14, 21-22, 27-28], допоміжна [9]	6

		містить вона фрустрацію; 3) яка потреба або мета блокується; 4) яка можлива конструктивна реакція. Завдання завершується створенням власного прикладу, де фрустрація одночасно виступає джерелом стресу.		
Тема 3. Типологія стресових розладів	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника. Кейси: 1) «Гострий чи хронічний?» Студентам пропонуються 8–10 коротких ситуацій: раптова неприємна подія, тривале навчальне перевантаження, повторювані конфлікти, перебування в умовах постійної невизначеності тощо. Необхідно визначити: який тип стресу переважає; які його можливі прояви; які фактори підтримують напруження; які ресурси можуть сприяти відновленню. Наприкінці студенти формулюють три критерії, за якими вони розрізняють гострий і хронічний стрес; 2) «Міф чи професійне твердження?» Викладач пропонує твердження, наприклад: «Кожна травматична подія призводить до ПТСР»; «Якщо людина не хоче говорити про подію, її потрібно змусити пригадати все»; «Підтримка близьких може бути важливим захисним чинником»; «Будь-яка зміна поведінки військовослужбовця означає психічний розлад»; «ПТСР може впливати на повсякденне функціонування». Студенти визначають, міф це чи обґрунтоване твердження, і пояснюють свою позицію. Для кожного твердження вони мають сформулювати професійно коректну альтернативу.	Основна [3-5, 13-14, 21-22, 27-28], допоміжна [9]	6
Тема 4. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника. Доповіді на тему: «Базові захисні механізми» / «Зрілі захисні механізми». Творчі завдання / кейси: 1) «Детектив психологічного захисту». Студентам пропонуються 8-10 коротких ситуацій із повсякденного життя. Наприклад: людина після критики стверджує, що «взагалі не потребує схвалення інших»; після конфлікту говорить лише про логічні аргументи, не згадуючи емоцій; пояснює власну помилку виключно діями інших людей. Завдання – визначити можливий механізм захисту, аргументувати припущення та запропонувати альтернативне пояснення, щоб студенти не сприймали механізм як однозначний діагноз; 2) «Захист чи копінг?» Студенти отримують перелік реакцій: звернутися по	Основна [7-10, 15, 26], допоміжна [11]	6

		допомогу, уникнути розмови, раціонально проаналізувати проблему, звинуватити іншого, зайнятися творчістю, заперечувати проблему, скласти план дій тощо. Необхідно розподілити їх на три групи: переважно психологічний захист; переважно свідомий копінг; реакція, яку неможливо однозначно визначити без додаткового контексту.		
Тема 5. Психологія адиктивної поведінки	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника. Доповіді на вибір: «Алкогольна залежність» / «Наркотична залежність» / «Ігроманія». Кейс / творче завдання: «Портрет не залежної особистості, а системи ризиків» . Замість створення стереотипного «портрета залежної людини» студенти створюють карту факторів ризику. У центрі — проблемна поведінка, навколо неї: особистісні чинники → емоційні чинники → сімейні → соціальні → цифрове середовище → стресові події → доступність поведінки → відсутність альтернатив. Після цього студенти визначають, які фактори можна змінити за допомогою психологічної профілактики.	Основна [2, 6, 11, 17, 19], допоміжна [9]	6
Змістовий модуль 2. Окремі типи психічних травм. Антикризисні інтервенції				
Тема 6. Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, дати психосоматичну характеристику (письмово) 3-5-ти видам насильства та розробити схему психологічної допомоги людині, що пережила насильство. Розробити схему психологічної допомоги людині, що пережила насильство.	Основна [1, 13-14, 21-23], допоміжна [1, 11]	6
Тема 7. Психосоціальна допомога дітям, котрі переживають ситуацію розлучення батьків	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття;	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Психологічне есе на тему: «Дитина, що переживає розлучення батьків». Презентація на тему: «Ознаки психологічної кризи у дитини після розлучення батьків» / «Рекомендації батькам щодо підтримки психічного здоров'я дитини в построзлучний період». Кейси / творчі завдання: 1) «Що переживає дитина?» Студентам пропонується ситуація: батьки 9-річної дитини повідомили їй про розлучення. Дитина стала мовчазною, часто запитує, чи будуть батьки разом на її день народження, і говорить: «Якби я краще поведівся/поводилася, вони б не розлучилися». Завдання — визначити можливі переживання дитини та розробити 5 психологічно коректних відповідей	Основна [4, 13-14, 21-22, 27-28] допоміжна [2, 7, 9-10]	6

		дорослого; 2) «Не втягувати дитину в конфлікт» Розробити мінісценарій консультації для батьків, які використовують дитину як посередника: передають через неї повідомлення, просять переказувати інформацію про іншого з батьків або запитують, «з ким вона хоче бути». Студент має визначити, які ризики це створює для дитини, та запропонувати альтернативні способи комунікації; 3) «Валіза ресурсів дитини» Створити символічну «валізу ресурсів» для дитини, яка переживає розлучення. У неї потрібно покласти щонайменше 10 ресурсів: людей, місця, заняття, спогади, навички, способи саморегуляції, речі, які створюють відчуття стабільності. Після цього визначити, які ресурси може допомогти актуалізувати психолог.		
Тема 8. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, використовуючи пам'ятку для учасників війни змодельовати консультативну бесіду із пораненим, використовуючи допоміжну бесіду, психологічне есе на тему «Емоційні переживання психологів-волонтерів в роботі з пораненими. Ознайомитись із пам'яткою для військовослужбовців. Кейси / творчі завдання: 1) «Психологічний маршрут відновлення». Студенти отримують умовний випадок пораненого військовослужбовця та створюють карту психологічної допомоги на трьох етапах: гострий період — лікування — реабілітація. Для кожного етапу визначають основні потреби людини, завдання психолога, можливі ресурси та необхідність взаємодії з іншими фахівцями; 2) «Фраза психолога». Запропонувати 10 реплік психолога, які можуть бути підтримувальними, та 5 реплік, яких варто уникати. Після цього пояснити, чому одна й та сама ситуація може потребувати не поради, а уважного слухання, визнання переживань або надання практичної інформації; 3) «Етична дилема психолога» Проаналізувати ситуацію: військовослужбовець не хоче говорити про пережите, але близькі наполягають, щоб психолог «змусив його розповісти все». Студенти мають визначити професійні та етичні проблеми ситуації, сформулювати позицію психолога та запропонувати коректний спосіб взаємодії з	Основна [3, 5, 10, 16, 19-20, 23, 25, 29], допоміжна [2-5, 7, 10]	6

		військовослужбовцем і його родиною.		
Тема 9. Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, Творчі завдання та психологічне есе: 1) описати причини суїцидальної поведінки, дати їм психологічну інтерпретацію; 2) запропонувати шляхи попередження суїциду (на конкретному прикладі). Психологічне есе: «Підліток із суїцидальними намірами». Аналіз принципу: «якщо стратегія не допомагає, необхідно змінити спосіб реагування». Кейси / творчі завдання: 1) «Копінг-стратегія: допомагає чи заважає?» Студенти отримують картки з різними способами реагування на труднощі: планування, пошук підтримки, переоцінка ситуації, тимчасове переключення уваги, ізоляція, уникнення, надмірне занурення в діяльність тощо. Потрібно визначити, за яких умов кожна стратегія може бути корисною, а коли — неефективною; 2) «Одна криза — три способи реагування». Запропонувати одну кризову ситуацію та змодельовати три варіанти поведінки: конструктивний, малоефективний і деструктивний. Після цього проаналізувати короткострокові та довгострокові наслідки кожного способу.	Основна [12, 18], допоміжна [1, 3-6, 11]	6
Тема 10. Ментальне здоров'я. Проєкт Олени Зеленської «Ти Як»	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника. Аналіз публікації: Дубич С. Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських та зарубіжних вчених. <i>Організаційна психологія. Економічна психологія.</i> №3-4 (33). 2024. С. 86-96. Кейси / творчі завдання: 1) «Психологічна аптечка» Розробити умовну «аптечку ментального здоров'я» з 10 ресурсів, які можуть допомогти людині в період підвищеного стресу. Це можуть бути навички, соціальні контакти, способи відновлення, корисні звички, інформаційні ресурси та способи звернення по професійну допомогу. Для кожного ресурсу пояснити його призначення; 2) «Психологічна грамотність: міф чи факт?» Підготувати 10 тверджень про ментальне здоров'я, серед яких будуть поширені міфи та науково обґрунтовані положення. Наприклад: «Сильна людина не повинна просити допомоги», «Тривога завжди є ознакою психічного розладу», «Психологічна допомога потрібна лише людям із діагнозами». Завдання групи —	Основна [7-10, 15, 24, 26] допоміжна [1, 6, 11]	6

		обговорити кожне твердження та сформулювати коректну альтернативу.		
--	--	--	--	--

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1) підготовка презентації на тему (на вибір студента):

- Психічна травма: поняття та класифікація.
- Життєва криза особистості та її показники.
- Статеві чинники переживання травмуючих ситуацій.
- «Свобода вибору» шляхів подання психотравмуючої ситуації.
- Психологічний час особистості.
- Психологічний простір особистості, його рухливість.
- Емоційний простір та емоційний потенціал особистості.
- Мотивація в психотравмуючих ситуаціях.
- Феномен «звуженої свідомості».
- Переживання глобальних катастроф.
- Напрямки психологічної допомоги в психотравмуючій ситуації.
- Психологія самотності.
- Кризова самотність як фактор психологічного неблагополуччя.

2) підготовка психотехнік (5-7) в роботі із людиною, що переживає травму.

3) підготовка доповідей / психологічних есе на 2 із запропонованих тем:

- Визначте статеві чинники переживання психотравмуючих ситуацій
- Визначте типи ставлення особистості до психічної травми
- Розкрийте сутність життєвої кризи та схарактеризуйте її показники
- Розкрийте сутність віри та її ролі у стратегії подолання психотравмуючої ситуації.
- Визначте сутність релігійних стратегій переживання травми
- Схарактеризуйте напрямки психологічної допомоги у психотравмуючій ситуації
- Розкрийте сутність феномену «звуженої свідомості»
- Розкрийте сутність мотивації в психотравмуючих ситуаціях
- Розкрийте сутність поняття та симптомів посттравматичного стресу
- Розкрийте сутність цілей психологічної допомоги в психотравмуючій ситуації
- Схарактеризуйте симптоми гострої травми та симптоми ПТСР
- Схарактеризуйте шляхи подання психотравмуючої ситуації
- Опишіть сутність реконструкції життєвого світу в кризових ситуаціях

Творчі завдання / індивідуальні міні-проекти:

1) **«Карта психологічних наслідків надзвичайної ситуації».** Студенти отримують умовний кейс людини, яка пережила надзвичайну подію. Необхідно створити карту можливих змін у п'яти сферах: **емоційній, когнітивній, поведінковій, тілесній та соціальній**. Наприкінці визначити, які прояви можуть бути природною реакцією на стрес, а які потребують додаткової професійної оцінки;

2) **«Щоденник повсякденних неприємностей».** Протягом умовного «дня студента» необхідно скласти список із 10 невеликих щоденних стресорів: поспіх, запізнення, повідомлення, шум, непорозуміння, зміна планів, велика кількість завдань тощо. Після цього студенти розподіляють їх за трьома категоріями: **можу змінити → можу частково контролювати → не можу контролювати**. Для кожної категорії визначається оптимальна стратегія реагування. Завершується вправа формуванням **«карти щоденного стресу»** та визначенням ресурсів, які можуть запобігати накопиченню напруження;

3) **«Мій ресурсний захист».** Студенти створюють схему **«Як я реаую на**

психологічно складну ситуацію», не розкриваючи особистої конфіденційної інформації. У схемі визначають: складна ситуація → перша емоційна реакція → автоматичний спосіб захисту → що цей захист мені дає → що він може ускладнювати → який більш гнучкий спосіб реагування можна використати.

4) **«Консультант без стигми».** Студентам пропонуються типові фрази: «Він просто слабка людина»; «Треба просто взяти себе в руки»; «Якщо людина хоче, вона легко може припинити»; «У нього немає сили волі»; «Потрібно просто заборонити це робити». Завдання — перетворити кожен фразу на професійну, нейтральну та психологічно коректну позицію консультанта;

5) **«Карта ресурсів».** Створити ресурсну карту людини, яка переживає кризу. Окремо позначити **внутрішні ресурси** (знання, досвід, навички, цінності, особистісні якості) та **зовнішні ресурси** (люди, фахівці, соціальне середовище, інформаційні й організаційні можливості). Визначити три ресурси, які психолог міг би допомогти актуалізувати першочергово;

6) **«Одна ситуація – різний вік».** Описати ситуацію повідомлення про розлучення батьків і розробити три варіанти психологічної допомоги: для дошкільника, молодшого школяра та підлітка. Для кожного варіанта визначити особливості пояснення ситуації, можливі переживання, форму роботи та роль дорослого.

7) **«Психологічний діалог: допомагає чи шкодить?»** Студентам пропонуються репліки дорослого: «Не переживай, усе буде добре»; «Ти маєш зрозуміти, чому тато так зробив»; «Ти ж не хочеш засмучувати маму?»; «Ти можеш сумувати за татом»; «Ти не винен/не винна у рішеннях дорослих». Необхідно визначити, які висловлювання підтримують дитину, які можуть посилити її напруження, і перефразувати невдалі репліки у підтримувальні.

8) **«Ресурси після поранення».** Розробити «карту ресурсів» військовослужбовця, розподіливши їх на чотири групи: особистісні, сімейні, професійні та соціальні. Для кожної групи запропонувати приклади ресурсів і визначити, як психолог може сприяти їх актуалізації.

9) **«Екосистема ментального здоров'я».** Створити схему «Екосистема ментального здоров'я людини», у центрі якої розмістити людину, а навколо – сім'ю, друзів, освіту, роботу, громаду, психолога, медичну систему, соціальні служби, інформаційні ресурси. Для кожного елемента визначити його можливу роль у підтримці ментального здоров'я.

10) **«Мініпроект «Ти як?» для університету»** Розробити власний невеликий психоосвітній проєкт для студентів університету в дусі програми «Ти як?». Визначити мету, цільову аудиторію, 3–5 основних повідомлень, формат заходу, практичні активності та очікуваний результат. Окремо пояснити, як проєкт сприятиме формуванню культури турботи про ментальне здоров'я.

Форми контролю: опитування, перевірка практичних завдань, експертне оцінювання консультативних інтерв'ю, аналіз роботи.

8. Методи навчання

Методи навчання у межах ОК «Психологія травми» спрямовані на формування у здобувачів освіти здатності до надання необхідної допомоги людям у вигляді рекомендацій щодо розв'язання їхніх психологічних проблем.

У навчальному процесі застосовуються:

➤ лекційні заняття з елементами проблемного викладу та мультимедійного супроводу;

➤ практичні та семінарські заняття, що передбачають аналіз кейсів, розв'язання ситуаційних завдань і роботу з реальними кейс-прикладами;

- інтерактивні методи (робота в парах (психолог-клієнт), трійках (психолог-клієнт-спостерігач) з подальшим аналізом, міні-дискусії, рольові ігри, мозкові штурми, ділові ігри), спрямовані на розвиток навичок прийняття спільних командних рішень;
- самостійна робота студентів за керівництва викладача, що включає опрацювання наукових та аналітичних матеріалів, використання сучасних інформаційних ресурсів.

9. Методи контролю

При вивченні здобувачами вищої освіти курсу «Психологія травми» застосовуються такі методи оцінювання набутих знань:

- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, оцінювання активності на заняттях, розв'язання ситуаційних завдань та кейсів тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій, доповідей, психологічних есе тощо;
- індивідуальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- підсумковий контроль.

10. Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Катастрофи як джерело травми
2. Надзвичайні ситуації як джерело травми
3. Війна як джерело травми
4. Насильство та його види
5. Концепція загального адаптаційного синдрому Г.Сельє.
6. Концепції стресу
7. Психологічна сутність фрустрації
8. Повсякденні неприємності як чинники стресу
9. Сутність та особливості гострого стресу
10. Сутність та особливості хронічного стресу
11. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
12. Бойова психічна травма
13. Сутність психологічних захистів
14. Механізми психологічного захисту
15. Функції і структура психологічного захисту
16. Поняття адиктивної поведінки
17. Види адиктивної реалізації
18. Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки
19. Психологічні чинники ризику батьківського насильства
20. Різновиди насильства щодо дитини та їх ознаки
21. Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства
22. Наслідки насильства щодо дитини у сім'ї.
23. Загальні засади психосоціальної допомоги дитині, що пережила насильство
24. Особливості психосоціальної допомоги дитині, що пережила насильство
25. Поради педагогу, який стикається з випадками насильства щодо дитини у ЗСО

26. Ролучення як психосоціальна проблема
27. Переживання дитиною розлучення батьків
28. Суїцид як психосоціальне явище
29. Ознаки, за якими можна виявити ризик суїциду серед підлітків
30. Психосоціальна допомога підлітку-суїциденту
31. Депресивні та суїцидальні клієнти: форми консультативної / психотерапевтичної роботи
32. Шляхи пом'якшення впливу на дитину ситуації розлучення
33. Заходи щодо попередження розвитку кризи у дитини в построзлучний період
34. Перша психологічна допомога пораненим військовослужбовцям
35. Сутність та особливості кризової психологічної допомоги
36. Специфіка роботи з окремими категоріями клієнтів
37. Робота психологів-волонтерів із пораненими
38. Конструктивні способи виходу з кризи
39. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи
40. Деструктивні способи виходу з кризи
41. Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи
42. Сутність ментального здоров'я
43. Методи покращення ментального здоров'я
44. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як»
45. Статеві чинники переживання психотравмуючих ситуацій
46. Типи ставлення особистості до психічної травми
47. Сутність та показники життєвої кризи
48. Сутність віри та її ролі у стратегії подолання психотравмуючої ситуації
49. Сутність релігійних стратегій переживання травми
50. Напрямки психологічної допомоги у психотравмуючій ситуації
51. Сутність феномену «звуженої свідомості»
52. Сутність мотивації в психотравмуючих ситуаціях
53. Сутність поняття та симптоми посттравматичного стресу
54. Цілі психологічної допомоги в психотравмуючій ситуації
55. Симптоми гострої травми та симптоми ПТСР
56. Шляхи подання психотравмуючої ситуації
57. Сутність реконструкції життєвого світу в кризових ситуаціях
58. Посттравматичне зростання – сутність психологічного феномену
59. Арт-техніки як спосіб допомоги в травматичній ситуації
60. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота										Підсумковий контроль / іспит	Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	Відмінно
82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставленні питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Добре
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві	
64-73	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабке їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	Задовільно
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок	

35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12.Методичне забезпечення

Методичне забезпечення навчальної дисципліни «Психологія травми» включає:

1. Підручники.
2. Роздатковий матеріал. Психодіагностичні методики
3. Мультимедійні засоби. Презентації.

13. Рекомендована література

Основна

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьошина І.Ф., Гненна О.М., Мамчур О.Й., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В.; за заг. ред. проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с. URL: <https://lnk.ua/xB6G6iqYG>
2. Бабелюк О.В., Гоцуляк Н.Є. Психологія травмуючих ситуацій : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня "Рута", 2021. 110 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6689/1/2021-Babeliuk-O.V.-Hotsuliak-N.Ie.-Psykhohohiia-travmuiuchykh-sytuatsii.pdf>
3. Посттравматичні стресові розлади : Навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Х.: ХМАПО, 2014. 223 с. URL: <https://lnk.ua/ZbeIibF4q>
4. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
5. Горбунова В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) : буклет. Київ: Інститут психічного здоров'я, 2025. 28 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6701>
6. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 107 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/items/8982cfb1-c66b-4819-ab58-869cec000d08>
7. Дубич С. Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських та зарубіжних вчених. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 3-4 (33). 2024. С. 86-96. URL: <https://ur.knute.edu.ua/handle/123456789/1332>
8. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>

9. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lnk.ua/haYirlgl1>
10. Креденцер О., Сергієнко Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 32 (2). 2024. С. 85-95. <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.7>
11. Мікієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій : посібник. Київ, 2023. 77 с. URL: <https://lnk.ua/FifdSuJZF>
12. Никоненко О., Шинкаренко Ю. Дослідження впливу копінг-стратегій майбутніх психологів на їх особистісну готовність до професійної діяльності . Вчені записки Університету «КРОК». 2026. № 1(81). С.478-487. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6800/1/2026-%d0%90%d0%b2%d1%82%d0%be%d0%ba%d0%be%d0%bf%d0%b8%d1%8f%2b%d0%92%d1%87%d0%b5%d0%bd%d1%96%2b%d0%b7%d0%b0%d0%bf%d0%b8%d1%81%d0%ba%d0%b8%2b%e2%84%961%2881%29%2b%d0%b4%d0%be%d0%bf%d0%be%d0%b2%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b9%2b24.04.2026-478-487.pdf>
13. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навч. посібник: Запоріжжя: Мелітопольський держ. пед. ун-т ім. Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6700/1/2025-0063997.pdf>
14. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посібник / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; О. І. Федоренко та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6760/1/2022-Persha_psykholohichna_dopomoha_v_hostrykh_stresovykh_sytuatsiiakh.pdf
15. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення : посібник / авт. колектив. МОМ, Женева, 2022. 232 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6506>
16. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстєре ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6746/1/2022-%d0%94%d0%be%d0%b2%d1%96%d0%b4%d0%bd%d0%b8%d0%ba_%281%29_2022.pdf
17. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с. URL: <https://lnk.ua/mHfOeAbgP>
18. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол.: Ю. Ю. Чистовська та ін.; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6752/1/2024-%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d1%84%d1%96%d1%8f%20%d0%ba%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d0%b0.pdf>
19. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 236 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18831>
20. Бабчук О. Г. Психологія особистості в період війни та повоєнний час:

навчальний посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня, спеціальності С4 «Психологія» / О. Г. Бабчук. Одеса: Видавництво «Юридика», 2025. 134 с. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5adf0a1-1c94-45fc-ab58-42e8af4e5d0a/content>

21. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібник / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6603/1/2023-psihiologija_stresy_2023_compressed.pdf

22. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Укладач О.Ю.Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

23. Руда О., Гніда Т. Як допомогти учням і батькам у часи війни : посібник. Київ, 2023. 200 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6750/1/2023-%d0%af%d0%ba%20%d0%b4%d0%be%d0%bf%d0%be%d0%bc%d0%be%d0%b3%d1%82%d0%b8%20%d0%b2%20%d1%87%d0%b0%d1%81%20%d0%b2%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b8.pdf>

24. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6753/1/2024-%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b8%d0%b9%20%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba_2024.pdf

25. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2010. 84 с. URL: <https://lnk.ua/M1htHU5Fe>

26. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Habitus*, 53. 2023. С. 207-211. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

27. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с. URL: <https://lnk.ua/qNizjsTOI>

28. Чугуєва І. Є., Мухіна Л. М., Ляшко А. В. Психологія екстремальних ситуацій. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2022. 105 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6691/1/2022-OK-14.-MR.-Psihologiya-ekstremalnih-situacij.pdf>

29. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практ. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6785/1/2022-0052998.pdf>

Додаткова

1. Бочелюк В.Й., Застело А.О. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. 1* (54). 2021. С. 37-50. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-37-50>

2. Грицай Н. Б., Михальчук Ю. О. Медіація як метод конструктивного врегулювання конфліктів у студентських спільнотах. *Перспективи та інновації науки»: журнал.* 2026. № 3(61) 2026. 4067 с. С. 3352-3361. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-3\(61\)-3352...](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-3(61)-3352...)

3. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонішин; наук. ред. К. Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6759/1/2022-Children_and_War_2022_Book.pdf

4. Михальчук Ю.О. Гострий період травми: приклади психологічної допомоги. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73). № 4, 2023. 80 с. С. 20-25. URL: <http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/34-73-4-ua>

5. Михальчук Ю.О. Наративи війни ВПО: досвід консультування та психотерапії. ГАБІТУС : Науковий журнал. Випуск 39. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2022. 282 с. С. 170-174. (БАК) http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/39_2022.pdf

6. Михальчук Ю.О. Парадигми інтерсуб'єктивного підходу у соціально-психологічній допомозі при травмі. ГАБІТУС : Науковий журнал. Випуск 40. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2022. 202 с. С. 121-125. http://habitus.od.ua/journals/2022/40-2022/40_2022.pdf

7. Михальчук Ю.О. Ресурси особистості: практичний аспект вивчення. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія. № 1. 2024. Видавничий дім «Гельветика». 72 с., С. 34-39. <https://journals.megu.rovno.ua/index.php/ped-psyh/issue/view/1/1>

8. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? : довідник / за заг. ред.: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. Вид. 2. 164 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6748/1/2023-Nevidimi-naslidki-viyni-2023-1.pdf>

9. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71). № 6, 2021. С. 68-72. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2021/11.pdf

10. Техніки опанування стресу : Пам'ятка для працівників на місцях / уклад. : Т. Федотова, А. Мелоян, А. Кіян ; за ред. В. Чернобровкіної ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2023. 24 с. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6695/1/2023-tekhniky-opanuvannia-stresu.pdf>

11. Шабловська О. Терапевтичні казки для дітей, які стикнулися з війною: книга збірник терапевтичних казок. Київ, 2023. 69 с. URL:<https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6779>

12. Pettit J.A., Beattie S., Roberts R., Callow N. Mapping resilience: Development of the resilience process scales (RPS) and resilience profiles during adversity. *PLoS One*. 2026. Vol. 21(2). doi:10.1371/journal.pone.0341581

14. Інформаційні ресурси

1. Етичний кодекс психологів-консультантів. Асоціація психологічного консультування та травматерапії. – Режим доступу: <https://www.psycounseling.org/ethics>

2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського: www.nbuv.gov.ua

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>

4. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу: Наказ МОЗ України від 15.04.2008 № 199. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08>

5. Google Академія: <http://scholar.google.com.ua>