



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ»

Рівень вищої освіти	<i>Другий (магістерський)</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Психологія»</i>
Факультет	<i>Педагогічний</i>
Кафедра	<i>Психології</i>
Семестр	<i>2</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Мова викладання	<i>українська</i>

Викладач	<i>к.психол.н., доц. Михальчук Юлія Олександрівна</i>
Контактна інформація	<i>yulimik@ukr.net</i>

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Навчальна дисципліна «Психологія травми» буде корисна майбутнім психологам, які прагнуть оволодіти техніками кризового консультування та інтервенції. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування вмінь ефективної психологічної допомоги особистості в кризовому стані / переживанні травматичної події. При викладанні дисципліни активно застосовуються ситуаційні завдання, кейси, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, методики психодіагностики тощо.
Мета та цілі	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.
Результати навчання	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. Розвиток професійного мислення майбутнього психолога; використання отриманих знань для подальшого саморозвитку.
Soft skills:	Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння злагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
Пререквізити	«Психологічний практикум із індивідуального консультування особистості», «Теорії розвитку особистості», «Розвиток комунікативної компетентності та етика професійного життя психолога»

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	К-сть балів
Змістовий модуль 1. Психологія травматичних подій			
Тема 1. Психічна травма як причина життєвої кризи	Катастрофи та надзвичайні ситуації. Війна як джерело травми. Насильство та його види.	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	6

		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.	
Тема 2. Психологія стресу	Сутність та складові стресу. Концепція загального адаптаційного синдрому Г.Сельє. Концепції стресу. Фрустрація. Повсякденні неприємності як чинники стресу	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 пропонується 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 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.	6
Тема 3. Типологія стресових розладів	Сутність та особливості гострого та хронічного стресу. Посттравматичний стресовий розлад. Бойова психічна травма	Експрес опитування, складання термінологічного словника. Кейси: 1) «Гострий чи хронічний?» Студентам пропонується 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.	6
Тема 4. Механізми психологічного	Сутність психологічних захистів. Механізми	Експрес опитування, складання термінологічного словника.	6

захисту особистості та збереження здоров'я	психологічного захисту. Функції і структура психологічного захисту	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 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	Поняття адиктивної поведінки. Види адиктивної реалізації. Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки.	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.	6
---	--	---	---

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	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.	6
--	--	--	---

	пережила насильство. Поради педагогу, який стикається з випадками насильства щодо дитини		
Тема 7. Психосоціальна допомога дітям, котрі переживають ситуацію розлучення батьків	Розлучення як психосоціальна проблема. Переживання дитиною розлучення батьків. Шляхи помякшення впливу на дитину ситуації розлучення. Заходи щодо попередження розвитку кризи у дитини в построзлучний період	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 поведився/поводилася, вони б не розлучилися». Завдання — визначити можливі переживання дитини та розробити 5 психологічно коректних відповідей 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.	6
Тема 8. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям	Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям. Перша психологічна допомога пораненим військовослужбовцям. Сутність та особливості кризової психологічної допомоги. Специфіка роботи з окремими категоріями пацієнтів. Робота психологів-волонтерів із пораненими	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	6

		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 військовослужбовцем і його родиною.	
Тема 9. Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми	Конструктивні способи виходу з кризи. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи. Деструктивні способи виходу з кризи. Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи.	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.	6
Тема 10. Ментальне здоров'я. Проєкт Олени Зеленської «Ти Як»	Сутність ментального здоров'я. Методи покращення ментального здоров'я. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як».	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	6

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

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

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.-Psykhologhiia-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/ZbelibF4q>
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/haYirlgl>
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

<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-psiologija_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. Антонишин; 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. (ВАК) 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

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>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти має відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної	Під час виконання завдань вимагається дотримування правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів

доброчесності	заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування. При виконанні усіх видів завдань у випадку використанні штучного інтелекту здобувач має дотримуватися Політики відповідального, етичного та безпечного використання технологій штучного інтелекту (ШІ) у Приватному вищому навчальному закладі «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», розробленої для всіх учасників освітнього, наукового та адміністративного процесу.
----------------------	--

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1	30
Змістовий модуль 2	30
Підсумковий контроль (теми 1-10) – іспит	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Добре
74-81	C	
64-73	D	Задовільно
60-63	E	
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни