

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, педагогіки та філології

**Силабус**  
**навчальної дисципліни**

**«ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З НАСЛІДКАМИ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ  
ТА ОСНОВИ ТРАВМАТЕРАПІЇ»**

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність — 053 Психологія

Освітньо-професійна програма — Кризова психологія

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Харків - 2024

Силабус склала:

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, педагогіки та філології Большакова Анастасія Миколаївна;

Мова навчання: українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,  
Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології, педагогіки та філології,

д.психол.н., професор



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних  
комунікацій

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

## 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

Назва курсу	<i>Психологічна робота з наслідками кризових ситуацій та основи травматерапії</i>
Викладач	<i>БОЛЬШАКОВА Анастасія Миколаївна</i>
Профіль викладачів	<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/naukometr/profile/b/bolshakova_A1.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/naukometr/profile/b/bolshakova_A1.pdf</a>
Контактний телефон та емейл	+380 50 555 85 17 <a href="mailto:bolshakova777@ukr.net">bolshakova777@ukr.net</a>
Інформація про консультації	онлайн-консультації – час за узгодженням здобувача вищої освіти та викладача
Логіка вивчення курсу	<p><b>Пререквізити.</b> Теоретичною базою вивчення дисципліни є загальні та професійні компетентності та результати навчання, набуті на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія та вивчення дисциплін «Психологія кризи», «Основи нейропсихології травми», «Психологія травматичного стресу», «Перша психологічна допомога в кризових ситуаціях в соціокультурній сфері», «Психологія культури та мистецтва». Викладання дисципліни здійснюється у тісному зв'язку зі змістом дисциплін «Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами в соціокультурній сфері», «Профілактика та корекція професійних криз у соціокультурній сфері», «Основи проектної діяльності психолога в соціокультурній сфері».</p> <p><b>Постреквізити.</b> Здобутий здобувачами у ході вивчення навчальної дисципліни фрагмент професійного досвіду у вигляді загальних та професійних компетентностей, системи знань, умінь, норм і цінностей є теоретичним та практичним підґрунтям вивчення усього подальшого циклу обов'язкових та вибіркових освітніх компонентів професійної і практичної підготовки, проходження практики та виконання кваліфікаційної роботи.</p>

## 2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Дисципліна «**Психологічна робота з наслідками кризових ситуацій та основи травматерапії**» націлена на підготовку другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія.

«Психологічна робота з наслідками кризових ситуацій та основи травматерапії» – навчальна дисципліна, присвячена розвитку компетентностей магістрів психології щодо психологічної роботи з наслідками переживання кризових та психотравмуючих ситуацій та використання психотерапевтичних методів у роботі кризового психолога.

Завданнями дисципліни є: оволодіння та подальше вільне оперування професійною термінологією, використовуваною в даній сфері практичної діяльності; розкриття змісту базових теоретичних засад психологічної роботи з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій; надання базових теоретичних засад психологічної роботи у форматі психологічної моделі психотерапії травми; ознайомлення з базовими прийомами та методами вивчення наслідків кризових ситуацій та психотравми; формування основи професійної компетентності та базових навичок надання психологічної допомоги в цій сфері.

## 3. МЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

**Мета вивчення дисципліни** – формування системи науково обґрунтованих уявлень та практичних навичок щодо сутності, змісту та технік роботи психолога з наслідками кризових ситуацій та роботи у форматі психологічної моделі психотерапії травми.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
ПР12. Володіти знаннями, уміннями й навичками з планування та управління заходами цивільного захисту, надання домедичної допомоги постраждалим при нещасних випадках.
ПР13. Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.
ПР14. Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.
ПР15. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.
ПР16. Планувати, організовувати та проводити масові соціокультурні заходи просвітницького та психопрофілактичного характеру (арт-терапевтичні форуми, фестивалі, майстер-класи).

#### 5. КОМПЕТЕНТНОСТІ

<b>Загальні компетентності</b>
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК8. Здатність розробляти та управляти проєктами
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>
СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
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.
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК 11. Здатність аналізувати соціокультурні процеси та явища з точки зору їх впливу на психічне благополуччя людини, зокрема у кризових умовах.
СК 12. Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей діяльності людини у кризових умовах.
СК 13. Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення у кризових умовах життя.

## 6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

<b>Ознаки курсу</b>	<i>Основна освітня компонента</i>
<b>Формат курсу</b>	<i>Денна форма навчання, 2 семестр Заочна форма навчання – 2 семестр</i>
<b>Обсяг курсу</b>	Кількість кредитів – 6 Загальна кількість годин – 180 <i>Аудиторних</i> Денна форма навчання – 60 Заочна форма навчання – 16 <i>Самостійної роботи здобувача</i> Денна форма – 120 Заочна форма – 164
<b>Технічне і програмне забезпечення</b>	<i>мультимедійний комплекс, ПК/ноутбук, корпоративний сервіс для дистанційного навчання Google Workspace for Education</i>
<b>Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання</b>	<p><b>Форми:</b> навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи</p> <p><b>Види:</b> лекційні та практичні заняття</p> <p><b>Методи:</b> Проблемний виклад, пояснювально-ілюстративний (візуальний супровід – демонстрація ілюстрацій, відео та аудіофрагментів), частково-пошуковий (пошук та аналіз джерел, фахової літератури, відео та аудіоматеріалів з відповідної теми тощо); проектно-орієнтований – підготовка повідомлення/доповіді (презентації) з відповідними посиланнями на використані джерела та літературу, Інтернет-ресурси Для самостійної роботи використовується також дослідницький метод: підготовка доповіді з презентацією; створення опитувальників, есе та ін. до відповідних тем; пошук візуального матеріалу в Інтернеті за тематикою навчальної дисципліни. У процесі підготовки фахівців застосовується також комбінування традиційних інформативних і нових соціально-психологічних методів – дискусійних методів, ігрових методів (рольові ігри), методи активного навчання (аналіз конкретних ситуацій, розв’язання проблемних задач, інтерактивні методи, технологія «мозкового штурму» тощо.</p> <p><b>Засоби:</b> Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проєктори, інтерактивні презентації, метафоричні асоціативні карти, пісочниця для пісочної терапії з колекцією мініатюр.</p> <p><b>Технології:</b> інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології</p>

	навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.
<b>Поточний контроль</b>	виконання завдань до лекційного матеріалу; виконання практичного завдання; підготовка та презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній грі); виконання вправи; усне опитування; письмове опитування; есе-рефлексія; підготовка та виступ з рефератом; - підготовка та виступ з презентацією; участь у колективному проекті; виконання індивідуального проекту, зарахування результатів неформальної освіти.
<b>Підсумковий контроль</b>	екзамен
<b>Політика курсу</b>	<p><i>Обов'язковими умовами опанування навчальної дисципліни «Психологічна робота з наслідками кризових ситуацій та основи травматерапії» є:</i></p> <p><b>Політика виставлення оцінок:</b> кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених здобувачам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу здобувача.</p> <p><b>Політика академічної поведінки та доброчесності</b> (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Дотримання «Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в Харківській державній академії культури» (<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf</a>).</p> <p>Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході практичних занять, контрольних роботах, на іспиті.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – <a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html</a>).</p> <p>Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.</p> <p><b>Можливість перезарахування результатів неформальної освіти відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у Харківській державній академії культури</b> (<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvrn_23.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvrn_23.pdf</a>)</p>

## 7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем (або блоків)	Разом годин	Денна форма			Заочна форма		
		Лек.	Практ.	Сам. робота	Лек.	Практ.	Сам. робота
<p><b>Тема 1. Основні принципи психологічної роботи з наслідками кризової ситуації</b></p> <p>1. Поняття психічної травми. Психологічне та медичне розуміння психотравми. Види важких стресорів.</p> <p>2. Класифікації реакцій на кризу та травматичний стрес.</p> <p>3. «Піраміда» психологічної допомоги</p>	14	2	2	10	0,5	1	12,5

<p>постраждалим від кризових та психотравмуючих ситуацій.</p> <p>4 Основні складові комплексної системи турботи про психічне благополуччя постраждалих.</p> <p>5. Реалізація проєктів навчання технікам психологічного відновлення, спрямованих на поновлення та збереження психічного здоров'я населення.</p> <p>5. Протокол виявлення ризиків психотравматизації (TRIM) при первинному психологічному обстеженні.</p>							
<p><b>Тема 2. Основи полівагальної теорії у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу.</b></p> <p>1. Основні принципи полівагальної теорії стресу.</p> <p>2. Нейроцепція як механізм сприйняття інформації.</p> <p>3. Нейроцептивні сигнали та режими.</p> <p>4. Використання концептів полівагальної теорії у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу.</p> <p>5. Спостереження за режимами нейроцепції: сутність та практична користь.</p>	14	2	2	10	0,5		13,5
<p><b>Тема 3. Кризова ситуація та порушення безперервностей життя</b></p> <p>1. Поняття безперервності. Види безперервностей.</p> <p>2. Кризова ситуація як детермінанта порушення безперервностей життя. Види «розривів»</p> <p>3. Психологічна допомога у відновленні безперервностей життя.</p>	14	2	2	10	1		13
<p><b>Тема 4. Стабілізація у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій</b></p> <p>1. Сутність стабілізації у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій.</p> <p>2. Фізична, сенсорна та когнітивна стабілізація.</p> <p>3. Принципи застосування релаксаційних технік стабілізації.</p> <p>4. Дихальні вправи як стабілізаційні техніки.</p> <p>5. Сенсорні стабілізаційні техніки.</p> <p>6. Когнітивні стабілізаційні техніки</p>	14	2	2	10		1	13

<p><b>Тема 5. Ресурсування у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій</b></p> <p>1. Ресурсування у практичній роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій. Загальний огляд концепції особистісних ресурсів.</p> <p>2. Концепція ресурсів особистості BASIC Ph (М. Лахад). Теоретичне підґрунтя та сутність моделі, практична робота за моделлю BASIC Ph.</p> <p>3. Опитувальник за ресурсною моделлю BASIC Ph (М. Лахад).</p> <p>4. Ар-терапевтичні ресурсоорієнтовані техніки (малюнкові, МАК...).</p>	14	2	2	10		1	13
<p><b>Тема 6. Тренінг діалектико-поведінкових навичок та навичок відновлення у подоланні наслідків кризових та психотравмуючих ситуацій.</b></p> <p>1. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на прийняття: усвідомлюваність (mindfulness).</p> <p>2. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на прийняття: стресостійкість та прийняття.</p> <p>3. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на зміни: міжособистісна ефективність.</p> <p>4. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на зміни: управління емоціями.</p> <p>5. Модулі тренінгу навичок ДПТ.</p>	16	4	2	10	1		15
<p><b>Тема 7. Робота з суїцидальним ризиком у психологічній допомозі при наслідках кризових та травмуючих ситуацій</b></p> <p>1. Причини та фактори суїцидальності.</p> <p>2. Основні принципи роботи з суїцидальністю.</p> <p>3. Оцінка факторів ризик суїциду. Рівні суїцидального ризику.</p> <p>4. Протокол допомоги при суїцидальному ризику. Антисуїцидальний психологічний протокол</p> <p>5. Робота з суїцидальністю: протокол дій у кризових ситуаціях.</p>	14	2	2	10	1	1	12
<p><b>Тема 8. Загальна модель психотерапії травми</b></p> <p>1. Травматерапія: сутність та завдання.</p> <p>2. Загальні принципи травматерапії.</p>	14	2	2	10	1		13



<p>3. Трифазна модель травматерапії.</p> <p>4. Перша фаза роботи з травмою – стабілізація и безпека</p> <p>5. Друга фаза – робота з травмою</p> <p>6. Ознаки готовності до роботи з травматичним досвідом.</p> <p>7. Протипокази до роботи з опрацювання травматичного досвіду.</p> <p>8. Критерії опрацювання психотравми.</p>							
<p><b>Тема 9. Офіційні рекомендації та протоколи у сфері травматерапії</b></p> <p>1. Поняття доказових терапевтичних підходів.</p> <p>2. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю у роботі з психотравмою (Лист МОЗ України).</p> <p>3. Основні положення протоколу медичної допомоги при ПТСР МОЗ України.</p> <p>4. Основні положення протоколу NICE ( Національного інституту клінічної майстерності Великобританії) з діагностики та терапії ПТСР.</p>	14	2	2	10		1	13
<p><b>Тема 10. Процес обстеження у травматерапії</b></p> <p>1. Цілі обстеження у травматерапії.</p> <p>2. Збирання травмофокусованого анамнезу.</p> <p>3. Загальна характеристика процесу обстеження.</p> <p>4. Процес обстеження: вступна частина.</p> <p>5. Процес обстеження: дослідження проблеми.</p> <p>6. Процес обстеження: дослідження особистості та теперішнього життя.</p> <p>7. Процес обстеження: скрінінг.</p> <p>8. Процес обстеження: дослідження минулого.</p> <p>9. Рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії (за протоколом МОЗ).</p>	16	2	4	10	1	1	14

<b>Тема 11. Рекомендовані доказові травмофокусовані підходи: травмофокусована КПТ</b> 1. Загальна характеристика травмофокусованої КПТ. 2. Травмофокусована КПТ: психоедукація. 3. Травмофокусована КПТ: рекомендації по побудові стосунків з клієнтом. 4. Травмофокусована КПТ: копінг симптомів ПТСР. 5. Травмофокусована КПТ: вирішення проблем, накопичення ресурсів. 6. Травмофокусована КПТ: опрацювання травматичного досвіду. 7. Травмофокусована КПТ: фаза створення «нового життя».	18	4	4	10	1	1	16
<b>Тема 12. Рекомендовані доказові травмофокусовані підходи: EMDR (десенсибілізація та переробка швидкими рухами очей)</b> 1. EMDR: обґрунтування та загальна характеристика методу. 2. Покази та протипокази для EMDR. 3. Загальна характеристика стандартного протоколу EMDR.	18	4	4	10	1	1	16
<b>Усього</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>164</b>

## 8.СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;

Розподіл балів за методами поточного та тематичного контролю:

- виконання практичного завдання – 1-3;
- виконання вправи – 1-3;
- усне опитування – 1-3;
- письмове опитування – 1-3;
- есе-рефлексія – 1-4;
- підготовка та виступ з рефератом – 1-3;
- підготовка та виступ з презентацією – 1-3;
- участь у колективному проекті – 1-3;
- виконання індивідуального проекту – 1-3;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

У якості теми реферату чи презентації рекомендовано самостійно обирати проблему, яка відповідає змісту тематичного плану, але не входить до переліку питань, які розглядаються на лекції.

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів

**Підсумковий контроль: екзамен (40 балів).**

Завдання на екзамені складається з 2 теоретичних питань.

Відповідь на *теоретичне питання* вважається повною, якщо її зміст повністю відповідає програмі та містить всі необхідні факти та висновки.

**Грубими помилками є:**

- незнання визначень основних понять предметної області й формулювань, передбачених програмою курсу;

- незнання сутності основних методів і прийомів отримання необхідних результатів.

**Помилками** вважаються:

- неточності визначень понять предметної області, формулювань;

- неволодіння одним з умінь і навичок, передбачених програмою, але таких, що не відносяться до грубих помилок.

**Недоліками** є:

- неакуратні й непослідовні записи викладу матеріалу.

### **31-40 бал**

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

### **21-31 балів**

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до екзаменаційної програми.

### **11-20 балів**

При відповіді на питання теорії виявляється не завжди усвідомлене відтворення програмного навчального матеріалу. Положення, що приводяться у відповіді, даються фрагментарно, схематично, без логічного взаємозв'язку. При відповіді на додаткові питання, що стосуються найважливіших і основних понять і фактів навчальної програми, є утруднення у використанні термінології предметної області. При відповіді здобувач не завжди може підтвердити теоретичні викладення відповідними прикладами.

### **0-10 балів**

Відповідь здобувача демонструє лише деяке уявлення про матеріал навчального курсу. Знання практично відсутні як у теоретичній області навчальної дисципліни, так і в практичному володінні методикою аналізу.

**Усього: 100 балів.**

### **Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти**

Поточна успішність												Екзамен	Усього
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	40	100

### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82 – 89	<b>B</b>	добре	
74 – 81	<b>C</b>		
64 – 73	<b>D</b>	задовільно	
60 – 63	<b>E</b>		

35 – 59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 9. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

(денна форма)

<i>№ з/п</i>	<b>Назва</b>	<b>Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)</b>	<b>Рекомендована література для підготовки</b> (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13)	<b>Кількість балів, які може отримати здобувач</b>
1	Основні принципи психологічної роботи з наслідками кризової ситуації	<p>Мета: розвинути знання та практичні навички з надання психологічної допомоги постраждалим від кризових та психотравмуючих ситуацій, а також ознайомити їх з основними принципами роботи з наслідками кризових ситуацій.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити з поняттям психічної травми та її психологічним та медичним розумінням.</li> <li>2. Вивчити класифікації реакцій на кризу та травматичний стрес.</li> <li>3. Розглянути «піраміду» психологічної допомоги постраждалим від кризових та психотравмуючих ситуацій.</li> <li>4. Вивчити основні складові комплексної системи турботи про психічне благополуччя постраждалих.</li> <li>5. Навчити застосовувати протокол виявлення ризиків психотравматизації (TRIM) при первинному психологічному обстеженні.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття психічної травми Визначення психічної травми. Психологічне та медичне розуміння психотравми. Види важких стресорів. Приклади кризових та психотравмуючих ситуацій.</li> <li>2. Класифікації реакцій на кризу</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5

		<p>та травматичний стрес</p> <p>Огляд основних класифікацій реакцій.</p> <p>Обговорення відмінностей між різними реакціями на стрес.</p> <p>Робота в групах: аналіз випадків та класифікація реакцій.</p> <p>3. «Піраміда» психологічної допомоги постраждалим</p> <p>Опис «піраміди» психологічної допомоги.</p> <p>Обговорення кожного рівня «піраміди» та його значення.</p> <p>Практична вправа: складання плану допомоги для конкретного випадку.</p> <p>4. Основні складові комплексної системи турботи про психічне благополуччя</p> <p>Огляд складових системи турботи. Важливість кожної складової та її роль.</p> <p>Створення моделі цілісної турботи про психічне благополуччя для конкретного прикладу</p> <p>5. Протокол виявлення ризиків психотравматизації (TRIM)</p> <p>Опис протоколу TRIM.</p> <p>Проведення первинного психологічного обстеження з використанням TRIM.</p>		
2	<p>Основи полівагальної теорії у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу.</p>	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основами полівагальної теорії та її застосуванням у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу, а також розвинути практичні навички спостереження та використання режимів нейроцепції для підтримки психологічного благополуччя.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчити основні принципи полівагальної теорії стресу.</li> <li>2. Розібрати поняття нейроцепції та її роль у сприйнятті інформації.</li> <li>3. Ознайомити студентів з нейроцептивними сигналами та режимами.</li> <li>4. Навчити використовувати концепти полівагальної теорії у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу.</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5

		<p>5. Розвинути вміння спостерігати за режимами нейроцепції та використовувати ці знання для практичної допомоги постраждалим.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні принципи полівагальної теорії стресу Визначення полівагальної теорії. Основні принципи полівагальної теорії: три гілки вегетативної нервової системи. Обговорення: як полівагальна теорія допомагає розуміти реакції на стрес.</li> <li>2. Нейроцепція як механізм сприйняття інформації Поняття нейроцепції. Робота нейроцепції на несвідомому рівні. Приклади нейроцептивних реакцій.</li> <li>3. Нейроцептивні сигнали та режими Визначення нейроцептивних сигналів. Режими нейроцепції: безпека, мобілізація та іммобілізація. Практична вправа: розпізнавання нейроцептивних сигналів у різних ситуаціях.</li> <li>4. Використання концептів полівагальної теорії у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу Стратегії регуляції вегетативної нервової системи. Практична вправа: складання індивідуального плану регуляції для клієнта.</li> <li>5. Спостереження за режимами нейроцепції: сутність та практична користь Важливість спостереження за режимами нейроцепції. Практична вправа: ведення щоденника спостережень за нейроцептивними реакціями.</li> </ol>		
3	Кризова ситуація та порушення безперервностей життя	Мета: ознайомлення здобувачів з поняттям безперервності життя, видами безперервностей та впливом кризових ситуацій на їх порушення. Навчити методам психологічної допомоги у	3, 4, 5, 6	5

		<p>відновленні безперервностей життя після кризових ситуацій.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити поняття безперервності життя та її види.</li> <li>2. Дослідити вплив кризових ситуацій на порушення безперервностей життя.</li> <li>3. Вивчити види "розривів" безперервності, які можуть виникати внаслідок кризових ситуацій.</li> <li>4. Ознайомити здобувачів з методами психологічної допомоги у відновленні безперервностей життя.</li> <li>5. Розвинути практичні навички аналізу та відновлення безперервностей життя у клієнтів, що пережили кризові ситуації.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття безперервності та її види</li> </ol> <p>Визначення поняття безперервності життя.</p> <p>Розгляд видів безперервностей: фізична, емоційна, соціальна, когнітивна.</p> <p>Дискусія: які аспекти життя можна вважати безперервностями?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Кризова ситуація як детермінанта порушення безперервностей життя</li> </ol> <p>Визначення кризової ситуації та її вплив на життя людини.</p> <p>Види «розривів» безперервності: фізичні, емоційні, соціальні, когнітивні.</p> <p>Приклади кризових ситуацій та аналіз їх впливу на безперервності життя.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Психологічна допомога у відновленні безперервностей життя</li> </ol> <p>Методи психологічної допомоги: консультування, терапія, підтримка.</p> <p>Практична справа: розробка індивідуального плану відновлення безперервностей для клієнта, який пережив кризову ситуацію.</p> <p>Обговорення кейсів: застосувати</p>		
--	--	---	--	--

		<p>різних методів для відновлення безперервностей життя у конкретних випадках.</p> <p>4. Розвиток практичних навичок</p> <p>Групова вправа: аналіз випадків порушення безперервностей життя внаслідок кризових ситуацій.</p> <p>Практична вправа: моделювання інтерв'ю з клієнтом для виявлення порушених безперервностей та планування заходів для їх відновлення.</p> <p>Обговорення результатів групової роботи та вправ.</p>		
4	<p>Стабілізація у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій</p>	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основними принципами та методами стабілізації у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій, ознайомлення з фізичними, сенсорними та когнітивними техніками стабілізації та розвинути практичні навички їх застосування.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити сутність стабілізації у контексті кризових та психотравмуючих ситуацій.</li> <li>2. Ознайомити здобувачів з різними видами стабілізації: фізичною, сенсорною та когнітивною.</li> <li>3. Розглянути принципи застосування релаксаційних технік.</li> <li>4. Навчити дихальним вправам як засобам стабілізації.</li> <li>5. Ознайомити з сенсорними техніками стабілізації.</li> <li>6. Ознайомити з когнітивними техніками стабілізації.</li> <li>7. Розвинути навички застосування цих технік у практичній роботі з клієнтами.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. **Сутність стабілізації у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій</li> </ol> <p>Визначення поняття стабілізації.</p> <p>Обговорення важливості стабілізації для психічного здоров'я клієнтів після кризових ситуацій.</p>	3, 4, 5, 6	5



		<p>Приклади ситуацій, де необхідна стабілізація.</p> <p>2. Фізична стабілізація Види фізичної стабілізації. Принципи застосування фізичних технік. Практична вправа: виконання дихальних вправ.</p> <p>3. Сенсорна стабілізація Види сенсорної стабілізації. Принципи застосування сенсорних технік. Практична вправа: застосування сенсорних стабілізаційних технік (використання сенсорних предметів, методики заспокоєння через дотик тощо).</p> <p>4. Когнітивна стабілізація Види когнітивної стабілізації. Принципи застосування когнітивних технік. Практична вправа: виконання когнітивних стабілізаційних технік (вправи на концентрацію, перенаправлення уваги тощо).</p> <p>5. Релаксаційні техніки стабілізації Принципи застосування релаксаційних технік. Практична вправа: виконання релаксаційних технік (прогресивна м'язова релаксація, візуалізація).</p>		
5	Ресурсування у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій	<p>Мета: формування у здобувачів навичок використовувати техніки ресурсування у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій, зокрема ознайомити з концепцією ресурсів особистості BASIC Ph (М. Лахад) та арт-терапевтичними ресурсоорієнтованими техніками.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити поняття ресурсування та його важливість у роботі з наслідками кризових ситуацій.</li> <li>2. Ознайомити з концепцією ресурсів особистості BASIC Ph та її теоретичним підґрунтям.</li> <li>3. Навчити застосовувати опитувальник за ресурсною моделлю BASIC Ph.</li> <li>4. Ознайомити з арт-</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5

		<p>терапевтичними ресурсоорієнтованими техніками.</p> <p>5. Розвинути навички практичного застосування технік ресурсування.</p> <p>План:</p> <p>1. Ресурсування у практичній роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій</p> <p>Поняття особистісних ресурсів.</p> <p>Види ресурсів: фізичні, емоційні, соціальні, духовні.</p> <p>Обговорення прикладів застосування ресурсування у практиці психолога.</p> <p>2. Концепція ресурсів особистості BASIC Ph (М. Лахад)</p> <p>Теоретичне підґрунтя моделі BASIC Ph.</p> <p>Основні компоненти моделі: Вірування (Beliefs), Афект (Affect), Соціальна підтримка (Social support), Уява (Imagination), Когніція (Cognition), Фізіологія (Physiology).</p> <p>Практичні аспекти роботи за моделлю BASIC Ph.</p> <p>3. Опитувальник за ресурсною моделлю BASIC Ph</p> <p>Ознайомлення з опитувальником.</p> <p>Відпрацювання навичок застосування опитувальника в парах.</p> <p>Обговорення результатів та аналіз отриманих даних.</p> <p>4. Арт-терапевтичні ресурсоорієнтовані техніки</p> <p>Ознайомлення з арт-терапевтичними техніками: малюнкові, метафоричні асоціативні карти (МАК).</p> <p>Практична вправа: створення малюнку, що відображає особистісні ресурси.</p> <p>Практична вправа: робота з МАК для виявлення та активізації ресурсів.</p> <p>5. Групова робота та обговорення</p> <p>Розподіл на групи для виконання завдань: створення ресурсного профілю для клієнта з використанням моделі BASIC Ph та арт-терапевтичних технік.</p> <p>Обговорення результатів роботи груп.</p>		
--	--	--	--	--

		Аналіз застосування ресурсних технік у конкретних випадках.		
6	Тренінг діалектико-поведінкових навичок та навичок відновлення у подоланні наслідків кризових та психотравмуючих ситуацій	<p>Мета: формування у здобувачів здатності використання тренінгу діалектико-поведінкових навичок (ДПТ) для подолання наслідків кризових та психотравмуючих ситуацій, зокрема ознайомити з навичками усвідомленості, стресостійкості, міжособистісної ефективності та управління емоціями.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити з основними принципами діалектико-поведінкової терапії (ДПТ) та ДПТ-навичками.</li> <li>2. Розвинути навички усвідомленості, стресостійкості та прийняття у роботі з наслідками кризових ситуацій.</li> <li>3. Навчити здобувачів навичкам міжособистісної ефективності та управління емоціями.</li> <li>4. Ознайомити з модулями тренінгу навичок ДПТ та їх практичним застосуванням.</li> <li>5. Розвинути вміння застосовувати ДПТ-навички у практичній роботі з клієнтами.</li> </ol> <p>План практичного заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на прийняття: усвідомленість (mindfulness) Поняття усвідомленості та її важливість у ДПТ. Практичні вправи на розвиток усвідомленості (медитація, фокусування на диханні, «тут і зараз»).</li> <li>2. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на прийняття: стресостійкість та прийняття Основні принципи стресостійкості та прийняття у ДПТ. Техніки стресостійкості (дії на витривалість, сприйняття реальності без суджень). Практичні вправи на розвиток стресостійкості та прийняття.</li> <li>3. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на зміни:</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5

		<p>міжособистісна ефективність</p> <p>Поняття міжособистісної ефективності та її значення у ДПТ.</p> <p>Техніки розвитку міжособистісної ефективності.</p> <p>Практичні вправи на розвиток міжособистісної ефективності.</p> <p>4. Діалектико-поведінкові навички, орієнтовані на зміни: управління емоціями</p> <p>Основні принципи управління емоціями у ДПТ.</p> <p>Техніки управління емоціями (визнання та прийняття емоцій, зміна емоційної реакції).</p> <p>Практичні вправи на розвиток навичок управління емоціями.</p> <p>5. Модулі тренінгу навичок ДПТ</p> <p>Ознайомлення з модулями тренінгу навичок ДПТ: усвідомленість, стресостійкість, міжособистісна ефективність, управління емоціями.</p> <p>Обговорення прикладів застосування модулів у практиці психолога.</p> <p>Практичні вправи на інтеграцію модулів тренінгу навичок ДПТ.</p> <p>6. Групова робота та обговорення</p> <p>Розподіл на групи для виконання завдань: розробка плану роботи з клієнтом з використанням ДПТ навичок.</p> <p>Обговорення результатів роботи груп.</p> <p>Аналіз застосування ДПТ навичок у конкретних випадках.</p>		
7	<p>Робота з суїцидальним ризиком у психологічній допомозі при наслідках кризових та травмуючих ситуацій</p>	<p>3</p> <p>Мета: формування у здобувачів навичок виявляти та оцінювати суїцидальний ризик, використовувати протоколи допомоги та застосовувати принципи роботи з суїцидальністю у кризових та травмуючих ситуаціях.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з причинами та факторами суїцидальності.</li> <li>2. Навчити основним принципам роботи з суїцидальністю.</li> <li>3. Розвинути навички оцінки суїцидального ризику та</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5

		<p>визначення його рівнів.</p> <p>4. Ознайомити з протоколами допомоги при суїцидальному ризику та антисуїцидальним психологічним протоколом.</p> <p>5. Розвинути вміння застосовувати протоколи дій у кризових ситуаціях з суїцидальним ризиком.</p> <p>План:</p> <p>1. Причини та фактори суїцидальності Обговорення причин суїцидальних думок та поведінки. Вплив різних факторів (біологічних, психологічних, соціальних) на суїцидальність. Групова дискусія про реальні випадки та обговорення факторів, що сприяли суїцидальності.</p> <p>2. Основні принципи роботи з суїцидальністю Принципи активного слухання та емпатії. Принципи безпеки та забезпечення стабільного емоційного стану клієнта. Практичні вправи з активного слухання та емпатії.</p> <p>3. Оцінка факторів ризику суїциду. Рівні суїцидального ризику Методики оцінки факторів ризику суїциду. Визначення рівнів суїцидального ризику: низький, середній, високий. Практичні вправи з оцінки ризиків на основі сценаріїв.</p> <p>4. Протокол допомоги при суїцидальному ризику. Антисуїцидальний психологічний протокол Структура та зміст антисуїцидального психологічного протоколу. Алгоритм дій при виявленні суїцидального ризику. Практичні вправи з застосування протоколу у симуляційних ситуаціях.</p> <p>5. Робота з суїцидальністю: протокол дій у кризових ситуаціях Кризовий інтервенційний</p>		
--	--	---	--	--

		<p>протокол при суїцидальному ризику.</p> <p>Психологічна перша допомога та забезпечення безпеки.</p> <p>Практичні вправи з моделювання кризових ситуацій та застосування протоколу дій.</p> <p>6. Групова робота та обговорення</p> <p>Розподіл на групи для виконання завдань: розробка плану роботи з клієнтом з високим суїцидальним ризиком.</p> <p>Обговорення результатів роботи груп.</p> <p>Аналіз можливості застосування протоколів та принципів роботи у конкретних випадках.</p>		
8	Загальна модель психотерапії травми	<p>Мета: формування у здобувачів навичок застосування загальної моделі психотерапії травми, ознайомити їх з основними принципами та фазами травматерапії, навчити визначати готовність клієнта до роботи з травматичним досвідом та ідентифікувати протипокази до роботи до опрацювання травматичного досвіду.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів із сутністю та завданнями травматерапії.</li> <li>2. Розглянути загальні принципи травматерапії.</li> <li>3. Вивчити трифазну модель травматерапії.</li> <li>4. Навчити студентів практично застосовувати методи стабілізації та безпеки на першій фазі роботи з травмою.</li> <li>5. Обговорити методи та техніки роботи з травмою на другій фазі.</li> <li>6. Навчити визначати ознаки готовності клієнта до роботи з травматичним досвідом.</li> <li>7. Ознайомити з протипоказами до роботи з опрацювання травматичного досвіду.</li> <li>8. Визначити критерії успішного опрацювання психотравми.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Травматерапія: сутність та завдання</li> </ol> <p>Визначення <span style="float: right;">поняття</span></p>	3, 4, 5, 6	5

	<p>травматерапії. Основні завдання травматерапії. Дискусія щодо різних підходів до травматерапії.</p> <p>2. Загальні принципи травматерапії Принципи безпеки, стабілізації, поступовості, та емпатії. Роль терапевта у створенні безпечного терапевтичного середовища. Обговорення прикладів із клінічної практики.</p> <p>3. Трифазна модель травматерапії Огляд трифазної моделі: стабілізація і безпека, робота з травмою, інтеграція та відновлення.</p> <p>4. Перша фаза роботи з травмою – стабілізація и безпека Техніки стабілізації та створення безпечного середовища. Практичні вправи з техніками стабілізації (релаксаційні вправи, дихальні техніки, сенсорні техніки). Роль підтримки та самодопомоги.</p> <p>5. Друга фаза – робота з травмою Методики роботи з травматичним досвідом (експозиційна терапія, когнітивно-поведінкова терапія). Дискусія щодо етичних аспектів роботи з травматичним досвідом.</p> <p>6. Ознаки готовності до роботи з травматичним досвідом Визначення критеріїв готовності клієнта до роботи з травмою. Практичні вправи з оцінювання готовності клієнта. Розбір випадків з практики.</p> <p>7. Протипокази до роботи з опрацювання травматичного досвіду Ідентифікація протипоказів до роботи з травмою. Обговорення можливих негативних наслідків передчасної роботи з травмою. Стратегії безпечного ведення терапії при виявленні протипоказів.</p> <p>8. Критерії опрацювання психотравми Огляд критеріїв успішного</p>		
--	---	--	--

		опрацювання психотравми. Методи оцінювання прогресу клієнта.		
9	Офіційні рекомендації та протоколи у сфері травматерапії	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з офіційними рекомендаціями та протоколами у сфері травматерапії, розвиток розуміння доказових терапевтичних підходів.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити поняття доказових терапевтичних підходів та їх значення у психотерапії травми.</li> <li>2. Ознайомити здобувачів з переліком методів психотерапії з доведеною ефективністю, зазначених у Листі МОЗ України.</li> <li>3. Вивчити основні положення протоколу медичної допомоги при ПТСР, розробленого МОЗ України.</li> <li>4. Ознайомити здобувачів з основними положеннями протоколу NICE з діагностики та терапії ПТСР.</li> <li>5. Провести практичні вправи для закріплення знань та навичок застосування протоколів і рекомендацій.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття доказових терапевтичних підходів Визначення доказових терапевтичних підходів. Значення доказової бази у психотерапії травми. Обговорення переваг використання доказових підходів.</li> <li>2. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю Ознайомлення з Листом МОЗ України щодо методів психотерапії з доведеною ефективністю. Обговорення методів та їх застосування у практиці. Практичне завдання: розробка плану терапевтичної сесії з використанням одного з методів.</li> <li>3. Основні положення протоколу медичної допомоги при ПТСР МОЗ України Вивчення основних положень протоколу.</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5



		<p>Обговорення ключових аспектів медичної допомоги при ПТСР.          Практичне завдання: аналіз випадку з використанням протоколу МОЗ.          4. Основні положення протоколу NICE з діагностики та терапії ПТСР          Ознайомлення з основними положеннями протоколу NICE.          Обговорення рекомендацій NICE щодо діагностики та терапії ПТСР.          Практичне завдання: складання плану терапії відповідно до протоколу NICE.</p>		
10	Процес обстеження у травматерапії	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з процесом обстеження у травматерапії, формування навичок збирання травмофокусованого анамнезу та проведення психодіагностичного обстеження клієнтів, які пережили травматичні ситуації.          Завдання:          1. Ознайомити здобувачів з цілями обстеження у травматерапії.          2. Вивчити загальну характеристику процесу обстеження та його складові.          3. Провести детальний розгляд вступної частини процесу обстеження.          4. Ознайомити з процесом дослідження проблеми та особистості під час обстеження.          5. Сформувати навички проведення скринінгу та дослідження минулого під час обстеження.          6. Сформувати навички застосовувати рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії.          План:          1. Цілі обстеження у травматерапії          Визначення цілей обстеження.          Обговорення значення обстеження у процесі травматерапії.          2. Збирання травмофокусованого анамнезу          Пояснення процедури збирання</p>	1, 2	5

		<p>анамнезу.          Практичне виконання вправи зі збору анамнезу.          3. Загальна характеристика процесу обстеження          Огляд основних етапів та складових процесу обстеження.          4. Складові обстеження          Вступна частина.          Дослідження проблеми.          Дослідження особистості та теперішнього життя.          Скрінінг.          Дослідження минулого.          5. Рекомендовані психодіагностичні методики          Огляд та практичне застосування психодіагностичних методик, рекомендованих для травматерапії.          6. Практичні вправи та обговорення          Виконання практичних вправ для закріплення знань.          Обговорення результатів виконання вправ.</p>		
11	<p>Рекомендовані доказові травмафокусовані підходи: травмафокусована КПТ</p>	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основами психологічної роботи з клієнтами, які страждають від ПТСР, у форматі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для полегшення симптомів та поліпшення якості життя.          Завдання:          1. Ознайомити здобувачів з загальними принципами травмафокусованої КПТ та її елементами.          2. Пояснити роль психоедукації у травмафокусованій КПТ та сформулювати навички ефективно передавати клієнтам інформацію про ПТСР та методи його подолання.          3. Сформулювати основні навички побудови підтримуючих стосунків з клієнтами у рамках травмафокусованої КПТ.          4. Опанувати основні техніки копінгу з симптомами ПТСР та навчити учасників їх впровадженню.          5. Практично вивчити та засвоїти методики вирішення проблем та</p>	2	5

		<p>накопичення ресурсів у клієнтів з ПТСР.</p> <p>План практичного заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психоедукація у травмафокусованій КПТ: теоретичні аспекти та практична реалізація.</li> <li>2. Побудова стосунків з клієнтом: роль емпатії, активного слухання та підтримки.</li> <li>3. Техніки копіngu з симптомами ПТСР: відомство стресу, візуалізація, дихальні вправи тощо.</li> <li>4. Вирішення проблем та накопичення ресурсів: роль поставлення цілей та розвитку позитивних ресурсів.</li> <li>5. Опрацювання травматичного досвіду: методи та стратегії, що допомагають клієнтам подолати страждання.</li> <li>6. Фаза створення «нового життя»: практичні вправи та завдання для клієнтів для активного переходу до нового етапу в житті.</li> </ol>		
12	<p>Рекомендовані доказові травмафокусовані підходи: EMDR (десенсибілізація та переробка швидкими рухами очей)</p>	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основним практичними аспектами роботи з методом EMDR (десенсибілізація та переробка швидкими рухами очей) в контексті травматерапії.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглибити знання учасників щодо теоретичних основ та філософії EMDR.</li> <li>2. Розглянути сфери застосування EMDR в травматерапії та переваги цього підходу.</li> <li>3. Ознайомити з основними кроками та протоколом EMDR.</li> <li>4. Розглянути покази та протипокази для використання EMDR.</li> <li>5. Провести практичну демонстрацію базових технік EMDR.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретична частина</li> </ol> <p>Обґрунтування та загальна характеристика методу EMDR.</p> <p>Покази та протипокази для застосування EMDR.</p>	1	5

		<p>Огляд стандартного протоколу EMDR.</p> <p>2. Практична демонстрація Проведення демонстрації базових технік EMDR.</p> <p>Відповіді на питання та обговорення спостережень.</p> <p>3. Відпрацювання початкових технік</p> <p>Вправи на збирання анамнезу</p> <p>Вправи на техніки стабілізації</p> <p>4. Підсумок та обговорення</p> <p>Висновки щодо ефективності та застосування EMDR.</p> <p>Закріплення основних ідей та відповіді на додаткові питання.</p>		
<b>Усього:</b>				60

(заочна форма)

<i>№ з/п</i>	<b>Назва</b>	<b>Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)</b>	<b>Рекомендована література для підготовки</b> (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13)	<b>Кількість балів, які може отримати здобувач</b>
1	Основні принципи психологічної роботи з наслідками кризової ситуації	<p>Мета: розвинути знання та практичні навички з надання психологічної допомоги постраждалим від кризових та психотравмуючих ситуацій, а також ознайомити їх з основними принципами роботи з наслідками кризових ситуацій.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити з поняттям психічної травми та її психологічним та медичним розумінням.</li> <li>2. Вивчити класифікації реакцій на кризу та травматичний стрес.</li> <li>3. Розглянути «піраміду» психологічної допомоги постраждалим від кризових та психотравмуючих ситуацій.</li> <li>4. Вивчити основні складові комплексної системи турботи про психічне благополуччя постраждалих.</li> <li>5. Навчити застосовувати протокол виявлення ризиків психотравматизації (TRIM) при первинному психологічному</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5

		<p>обстеженні.</p> <p>План:</p> <p>1. Поняття психічної травми Визначення психічної травми. Психологічне та медичне розуміння психотравми. Види важких стресорів. Приклади кризових та психотравмуючих ситуацій.</p> <p>2. Класифікації реакцій на кризу та травматичний стрес Огляд основних класифікацій реакцій. Обговорення відмінностей між різними реакціями на стрес. Робота в групах: аналіз випадків та класифікація реакцій.</p> <p>3. «Піраміда» психологічної допомоги постраждалим Опис «піраміди» психологічної допомоги. Обговорення кожного рівня «піраміди» та його значення. Практична вправа: складання плану допомоги для конкретного випадку.</p> <p>4. Основні складові комплексної системи турботи про психічне благополуччя Огляд складових системи турботи. Важливість кожної складової та її роль. Створення моделі цілісної турботи про психічне благополуччя для конкретного прикладу</p> <p>5. Протокол виявлення ризиків психотравматизації (TRIM) Опис протоколу TRIM. Проведення первинного психологічного обстеження з використанням TRIM.</p>		
4	Стабілізація у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основними принципами та методами стабілізації у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій, ознайомлення з фізичними, сенсорними та когнітивними техніками стабілізації та розвинути практичні навички їх застосування.</p> <p>Завдання:</p> <p>1. Визначити сутність стабілізації</p>	3, 4, 5, 6	5

		<p>у контексті кризових та психотравмуючих ситуацій.</p> <p>2. Ознайомити здобувачів з різними видами стабілізації: фізичною, сенсорною та когнітивною.</p> <p>3. Розглянути принципи застосування релаксаційних технік.</p> <p>4. Навчити дихальним вправам як засобам стабілізації.</p> <p>5. Ознайомити з сенсорними техніками стабілізації.</p> <p>6. Ознайомити з когнітивними техніками стабілізації.</p> <p>7. Розвинути навички застосування цих технік у практичній роботі з клієнтами.</p> <p>План:</p> <p>1. **Сутність стабілізації у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій</p> <p>Визначення поняття стабілізації.</p> <p>Обговорення важливості стабілізації для психічного здоров'я клієнтів після кризових ситуацій.</p> <p>Приклади ситуацій, де необхідна стабілізація.</p> <p>2. Фізична стабілізація</p> <p>Види фізичної стабілізації.</p> <p>Принципи застосування фізичних технік.</p> <p>Практична вправа: виконання дихальних вправ.</p> <p>3. Сенсорна стабілізація</p> <p>Види сенсорної стабілізації.</p> <p>Принципи застосування сенсорних технік.</p> <p>Практична вправа: застосування сенсорних стабілізаційних технік (використання сенсорних предметів, методики заспокоєння через дотик тощо).</p> <p>4. Когнітивна стабілізація</p> <p>Види когнітивної стабілізації.</p> <p>Принципи застосування когнітивних технік.</p> <p>Практична вправа: виконання когнітивних стабілізаційних технік (вправи на концентрацію, перенаправлення уваги тощо).</p> <p>5. Релаксаційні техніки стабілізації</p>		
--	--	--	--	--

		Принципи застосування релаксаційних технік. Практична вправа: виконання релаксаційних технік (прогресивна м'язова релаксація, візуалізація).		
5	Ресурсування у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій	<p>Мета: формування у здобувачів навичок використовувати техніки ресурсування у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій, зокрема ознайомити з концепцією ресурсів особистості BASIC Ph (М. Лахад) та арт-терапевтичними ресурсоорієнтованими техніками.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити поняття ресурсування та його важливість у роботі з наслідками кризових ситуацій.</li> <li>2. Ознайомити з концепцією ресурсів особистості BASIC Ph та її теоретичним підґрунтям.</li> <li>3. Навчити застосовувати опитувальник за ресурсною моделлю BASIC Ph.</li> <li>4. Ознайомити з арт-терапевтичними ресурсоорієнтованими техніками.</li> <li>5. Розвинути навички практичного застосування технік ресурсування.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ресурсування у практичній роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій</li> </ol> <p>Поняття особистісних ресурсів. Види ресурсів: фізичні, емоційні, соціальні, духовні.</p> <p>Обговорення прикладів застосування ресурсування у практиці психолога.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Концепція ресурсів особистості BASIC Ph (М. Лахад)</li> </ol> <p>Теоретичне підґрунтя моделі BASIC Ph.</p> <p>Основні компоненти моделі: Вірування (Beliefs), Афект (Affect), Соціальна підтримка (Social support), Уява (Imagination), Когніція (Cognition), Фізіологія (Physiology).</p> <p>Практичні аспекти роботи за моделлю BASIC Ph.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Опитувальник за ресурсною</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5

		<p>моделлю BASIC Ph</p> <p>Ознайомлення з опитувальником.</p> <p>Відпрацювання навичок застосування опитувальника в парах.</p> <p>Обговорення результатів та аналіз отриманих даних.</p> <p>4. Арт-терапевтичні ресурсоорієнтовані техніки</p> <p>Ознайомлення з арт-терапевтичними техніками: малюнкові, метафоричні асоціативні карти (МАК).</p> <p>Практична вправа: створення малюнку, що відображає особистісні ресурси.</p> <p>Практична вправа: робота з МАК для виявлення та активізації ресурсів.</p> <p>5. Групова робота та обговорення</p> <p>Розподіл на групи для виконання завдань: створення ресурсного профілю для клієнта з використанням моделі BASIC Ph та арт-терапевтичних технік.</p> <p>Обговорення результатів роботи груп.</p> <p>Аналіз застосування ресурсних технік у конкретних випадках.</p>		
7	Робота з суїцидальним ризиком у психологічній допомозі при наслідках кризових та травмуючих ситуацій	<p>Мета: формування у здобувачів навичок виявляти та оцінювати суїцидальний ризик, використовувати протоколи допомоги та застосовувати принципи роботи з суїцидальністю у кризових та травмуючих ситуаціях.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з причинами та факторами суїцидальності.</li> <li>2. Навчити основним принципам роботи з суїцидальністю.</li> <li>3. Розвинути навички оцінки суїцидального ризику та визначення його рівнів.</li> <li>4. Ознайомити з протоколами допомоги при суїцидальному ризику та антисуїцидальним психологічним протоколом.</li> <li>5. Розвинути вміння застосовувати протоколи дій у кризових ситуаціях з суїцидальним ризиком.</li> </ol>	3, 4, 5, 6	5



		<p>План:</p> <p>1. Причини та фактори суїцидальності Обговорення причин суїцидальних думок та поведінки. Вплив різних факторів (біологічних, психологічних, соціальних) на суїцидальність. Групова дискусія про реальні випадки та обговорення факторів, що сприяли суїцидальності.</p> <p>2. Основні принципи роботи з суїцидальністю Принципи активного слухання та емпатії. Принципи безпеки та забезпечення стабільного емоційного стану клієнта. Практичні вправи з активного слухання та емпатії.</p> <p>3. Оцінка факторів ризику суїциду. Рівні суїцидального ризику Методики оцінки факторів ризику суїциду. Визначення рівнів суїцидального ризику: низький, середній, високий. Практичні вправи з оцінки ризиків на основі сценаріїв.</p> <p>4. Протокол допомоги при суїцидальному ризику. Антисуїцидальний психологічний протокол Структура та зміст антисуїцидального психологічного протоколу. Алгоритм дій при виявленні суїцидального ризику. Практичні вправи з застосування протоколу у симуляційних ситуаціях.</p> <p>5. Робота з суїцидальністю: протокол дій у кризових ситуаціях Кризовий інтервенційний протокол при суїцидальному ризику. Психологічна перша допомога та забезпечення безпеки. Практичні вправи з моделювання кризових ситуацій та застосування протоколу дій.</p> <p>6. Групова робота та обговорення Розподіл на групи для виконання</p>		
--	--	---	--	--

		<p>завдань: розробка плану роботи з клієнтом з високим суїцидальним ризиком.</p> <p>Обговорення результатів роботи груп.</p> <p>Аналіз можливості застосування протоколів та принципів роботи у конкретних випадках.</p>		
9	Офіційні рекомендації та протоколи у сфері травматерапії	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з офіційними рекомендаціями та протоколами у сфері травматерапії, розвиток розуміння доказових терапевтичних підходів.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити поняття доказових терапевтичних підходів та їх значення у психотерапії травми.</li> <li>2. Ознайомити здобувачів з переліком методів психотерапії з доведеною ефективністю, зазначених у Листі МОЗ України.</li> <li>3. Вивчити основні положення протоколу медичної допомоги при ПТСР, розробленого МОЗ України.</li> <li>4. Ознайомити здобувачів з основними положеннями протоколу NICE з діагностики та терапії ПТСР.</li> <li>5. Провести практичні вправи для закріплення знань та навичок застосування протоколів і рекомендацій.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття доказових терапевтичних підходів</li> </ol> <p>Визначення доказових терапевтичних підходів.</p> <p>Значення доказової бази у психотерапії травми.</p> <p>Обговорення переваг використання доказових підходів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю</li> </ol> <p>Ознайомлення з Листом МОЗ України щодо методів психотерапії з доведеною ефективністю.</p> <p>Обговорення методів та їх застосування у практиці.</p> <p>Практичне завдання: розробка плану терапевтичної сесії з використанням одного з методів.</p>	3, 4, 5, 6	5

		<p>3. Основні положення протоколу медичної допомоги при ПТСР МОЗ України Вивчення основних положень протоколу. Обговорення ключових аспектів медичної допомоги при ПТСР. Практичне завдання: аналіз випадку з використанням протоколу МОЗ.</p> <p>4. Основні положення протоколу NICE з діагностики та терапії ПТСР Ознайомлення з основними положеннями протоколу NICE. Обговорення рекомендацій NICE щодо діагностики та терапії ПТСР. Практичне завдання: складання плану терапії відповідно до протоколу NICE.</p>		
10	Процес обстеження у травматерапії	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з процесом обстеження у травматерапії, формування навичок збирання травмофокусованого анамнезу та проведення психодіагностичного обстеження клієнтів, які пережили травматичні ситуації. Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з цілями обстеження у травматерапії.</li> <li>2. Вивчити загальну характеристику процесу обстеження та його складові.</li> <li>3. Провести детальний розгляд вступної частини процесу обстеження.</li> <li>4. Ознайомити з процесом дослідження проблеми та особистості під час обстеження.</li> <li>5. Сформувати навички проведення скринінгу та дослідження минулого під час обстеження.</li> <li>6. Сформувати навички застосовувати рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цілі обстеження у травматерапії</li> </ol> <p>Визначення цілей обстеження. Обговорення значення</p>	1, 2	5

		<p>обстеження у процесі травматерапії.</p> <p>2. Збирання травмофокусованого анамнезу Пояснення процедури збирання анамнезу. Практичне виконання вправи зі збору анамнезу.</p> <p>3. Загальна характеристика процесу обстеження Огляд основних етапів та складових процесу обстеження.</p> <p>4. Складові обстеження Вступна частина. Дослідження проблеми. Дослідження особистості та теперішнього життя. Скрінінг. Дослідження минулого.</p> <p>5. Рекомендовані психодіагностичні методики Огляд та практичне застосування психодіагностичних методик, рекомендованих для травматерапії.</p> <p>6. Практичні вправи та обговорення Виконання практичних вправ для закріплення знань. Обговорення результатів виконання вправ.</p>		
11	<p>Рекомендовані доказові травмафокусовані підходи: травмофокусована КПТ</p>	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основами психологічної роботи з клієнтами, які страждають від ПТСР, у форматі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для полегшення симптомів та поліпшення якості життя.</p> <p>Завдання:</p> <p>1. Ознайомити здобувачів з загальними принципами травмафокусованої КПТ та її елементами.</p> <p>2. Пояснити роль психоедукації у травмафокусованій КПТ та сформувані навички ефективно передавати клієнтам інформацію про ПТСР та методи його подолання.</p> <p>3. Сформувані основні навички побудови підтримуючих стосунків з клієнтами у рамках травмафокусованої КПТ.</p> <p>4. Опанувати основні техніки</p>	2	5

		<p>копінгу з симптомами ПТСР та навчити учасників їх впровадженню.</p> <p>5. Практично вивчити та засвоїти методики вирішення проблем та накопичення ресурсів у клієнтів з ПТСР.</p> <p>План практичного заняття:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психоедукація у травмафокусованій КПТ: теоретичні аспекти та практична реалізація.</li> <li>2. Побудова стосунків з клієнтом: роль емпатії, активного слухання та підтримки.</li> <li>3. Техніки копінгу з симптомами ПТСР: відомство стресу, візуалізація, дихальні вправи тощо.</li> <li>4. Вирішення проблем та накопичення ресурсів: роль поставлення цілей та розвитку позитивних ресурсів.</li> <li>5. Опрацювання травматичного досвіду: методи та стратегії, що допомагають клієнтам подолати страждання.</li> <li>6. Фаза створення «нового життя»: практичні вправи та завдання для клієнтів для активного переходу до нового етапу в житті.</li> </ol>		
12	<p>Рекомендовані доказові травмафокусовані підходи: EMDR (десенсибілізація та переробка швидкими рухами очей)</p>	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основним практичними аспектами роботи з методом EMDR (десенсибілізація та переробка швидкими рухами очей) в контексті травматерапії.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглибити знання учасників щодо теоретичних основ та філософії EMDR.</li> <li>2. Розглянути сфери застосування EMDR в травматерапії та переваги цього підходу.</li> <li>3. Ознайомити з основними кроками та протоколом EMDR.</li> <li>4. Розглянути покази та протипокази для використання EMDR.</li> <li>5. Провести практичну демонстрацію базових технік EMDR.</li> </ol> <p>План:</p>	1	5

	<p>1. Теоретична частина Обґрунтування та загальна характеристика методу EMDR. Покази та протипокази для застосування EMDR. Огляд стандартного протоколу EMDR.</p> <p>2. Практична демонстрація Проведення демонстрації базових технік EMDR. Відповіді на питання та обговорення спостережень.</p> <p>3. Відпрацювання початкових технік Вправи на збирання анамнезу Вправи на техніки стабілізації</p> <p>4. Підсумок та обговорення Висновки щодо ефективності та застосування EMDR. Закріплення основних ідей та відповіді на додаткові питання.</p>		
<b>Усього:</b>			40

## 10. ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

(денна форма, заочна форма)

### Тема 1. Основні принципи психологічної роботи з наслідками кризової ситуації

1. Які основні відмінності між психологічним та медичним розумінням психотравми?
2. Які види важких стресорів найчастіше призводять до психічної травми?
3. Як класифікації реакцій на кризу можуть допомогти у практичній роботі психолога?
4. Які рівні включає «піраміда» психологічної допомоги та чому кожен з них важливий?
5. Як інтеграція складових системи турботи про психічне благополуччя може покращити результати психологічної допомоги?
6. Як правильно використовувати протокол TRIM для виявлення ризиків психотравматизації?

### Тема 2. Основи полівагальної теорії у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу.

1. Які основні принципи полівагальної теорії стресу?
2. Як нейроцепція працює на несвідомому рівні?
3. Які є нейроцептивні сигнали та режими?
4. Як використовувати полівагальну теорію у роботі з постраждалими від кризових ситуацій та травматичного стресу?
5. Чому важливо спостерігати за режимами нейроцепції та як це може допомогти в роботі з клієнтами?

### Тема 3. Кризова ситуація та порушення безперервностей життя

1. Що таке безперервність життя і які її види?
2. Як кризова ситуація може порушити безперервності життя?
3. Які види «розривів» безперервності ви знаєте?
4. Які методи психологічної допомоги можна використовувати для відновлення безперервностей життя?

5. Як аналізувати та планувати відновлення безперервностей життя у клієнтів після кризових ситуацій?

#### **Тема 4. Стабілізація у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій**

1. Що таке стабілізація у контексті кризових та психотравмуючих ситуацій?
2. Які види стабілізаційних технік ви знаєте?
3. Як дихальні вправи можуть сприяти стабілізації?
4. Які сенсорні техніки стабілізації ви знаєте та як їх застосовувати?
5. Як когнітивні техніки можуть допомогти у стабілізації клієнтів?
6. Які принципи релаксаційних технік стабілізації ви знаєте та як їх застосовувати на практиці?

#### **Тема 5. Ресурсування у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій**

1. Що таке ресурсування та чому воно важливе у роботі з наслідками кризових ситуацій?
2. Які види особистісних ресурсів ви знаєте?
3. Що таке модель BASIC Ph і які її основні компоненти?
4. Як використовувати опитувальник за моделлю BASIC Ph у практиці психолога?
5. Які ар-терапевтичні техніки можуть бути корисними для ресурсування?
6. Як малюнкові техніки допомагають виявити та активізувати особистісні ресурси?
7. Які переваги та обмеження використання МАК у роботі з кризовими ситуаціями?
8. Як можна поєднати модель BASIC Ph та ар-терапевтичні техніки у роботі з клієнтами?

#### **Тема 6. Тренінг діалектико-поведінкових навичок та навичок відновлення у подоланні наслідків кризових та психотравмуючих ситуацій.**

1. Що таке діалектико-поведінкові навички та чому вони важливі у роботі з наслідками кризових ситуацій?
2. Як усвідомленість допомагає у подоланні наслідків кризових та психотравмуючих ситуацій?
3. Які техніки стресостійкості та прийняття можна використовувати у практиці психолога?
4. Як розвивати міжособистісну ефективність за допомогою ДПТ?
5. Які техніки управління емоціями є найбільш ефективними у ДПТ?
6. Як інтегрувати модулі тренінгу навичок ДПТ у практичну роботу з клієнтами?
7. Які переваги та обмеження використання ДПТ навичок у порівнянні з іншими методами?

#### **Тема 7. Робота з суїцидальним ризиком у психологічній допомозі при наслідках кризових та травмуючих ситуацій**

1. Які основні причини та фактори, що впливають на виникнення суїцидальних думок та поведінки?
2. Які принципи роботи з суїцидальністю є найбільш ефективними у кризових ситуаціях?
3. Як правильно оцінити рівень суїцидального ризику у клієнта?
4. Які етапи та складові антисуїцидального психологічного протоколу?
5. Які основні кроки включає протокол дій у кризових ситуаціях з суїцидальним ризиком?

#### **Тема 8. Загальна модель психотерапії/терапії травми**

1. Які основні завдання та принципи травматерапії?
2. Що включає в себе трифазна модель травматерапії і як її можна застосувати на практиці?
3. Які техніки стабілізації є найбільш ефективними при роботі з наслідками психотравмуючих ситуацій?
4. Як визначити готовність клієнта до роботи з травматичним досвідом?
5. Які протипокази слід враховувати перед початком роботи з травмою?
6. Які критерії вказують на успішне опрацювання психотравми?

#### **Тема 9. Офіційні рекомендації та протоколи у сфері травматерапії**

1. Що таке доказові терапевтичні підходи і чому вони важливі у психотерапії травми?

2. Які методи психотерапії з доведеною ефективністю рекомендовані МОЗ України для роботи з психотравмою?
3. Які основні положення містить протокол медичної допомоги при ПТСР, розроблений МОЗ України?
4. Які ключові аспекти включені до протоколу NICE з діагностики та терапії ПТСР?
5. Як застосувати рекомендації та протоколи у практичній роботі з клієнтами, які пережили травматичні ситуації?

### **Тема 10. Процес обстеження у травматерапії**

1. Які основні етапи процесу обстеження в травматерапії вважаєте найбільш важливими та чому?
2. Які труднощі можуть виникнути під час процесу збирання травмофокусованого анамнезу?
3. Які методи та техніки можна використовувати для дослідження теперішнього життя клієнта під час обстеження?
4. Як ви визначаєте, які психодіагностичні методика застосовувати в конкретному випадку та чому?
5. Які можуть бути особливості проведення скрінінгу на травматичний досвід у роботі з клієнтами?
6. Що робити, якщо під час обстеження виявлено високий рівень ризику суїциду або інші небезпечні фактори?
7. Які практичні поради ви могли б надати студентам для успішного проведення процесу обстеження у своїй практиці?
8. Які стратегії ви вважаєте найбільш ефективними для встановлення довіри та підтримки в клієнта під час обстеження?

### **Тема 11. Рекомендовані доказові травмофокусовані підходи: травмофокусована КПТ**

1. Які основні елементи травмофокусованої КПТ, як вони можуть бути використані для роботи з клієнтами, які страждають від ПТСР?
2. Як ви оцінюєте важливість психоедукації для клієнтів з ПТСР? Які конкретні аспекти психоедукації можуть бути корисними для клієнтів у процесі травмофокусованої КПТ?
3. Які стратегії можна використовувати для побудови підтримуючих стосунків з клієнтами під час травмофокусованої КПТ? Як ви впевнені, що ці стосунки сприяють ефективності терапії?
4. Які конкретні техніки копіngu з симптомами ПТСР можна використовувати з клієнтами? Як вони допомагають клієнтам керувати своїми симптомами?
5. Які методи можна використовувати для вирішення проблем та накопичення ресурсів у клієнтів? Які стратегії дозволяють їм змінити своє ставлення до минулого досвіду та побудувати позитивне майбутнє?
6. Які практичні підходи можна використовувати для опрацювання травматичного досвіду з клієнтами? Які кроки можна робити для підготовки клієнтів до цього етапу терапії?
7. Які конкретні методи можна використовувати для допомоги клієнтам перейти до фази створення «нового життя»?

### **Тема 12. Рекомендовані доказові травмофокусовані підходи: EMDR (десенсибілізація та переробка швидкими рухами очей)**

1. Які ключові концепції лежать в основі методу EMDR, і як вони сприяють процесу травматерапії?
2. Які види травм чи психологічних проблем найбільш ефективно можна лікувати за допомогою EMDR? Чи є обмеження для його застосування?
3. Які етапи включає стандартний протокол EMDR, і як вони сприяють зміні негативних переконань та емоційних реакцій на травму?
4. Які можливі ризики чи обмеження пов'язані з використанням EMDR, і як їх можна врахувати під час травматерапії?
5. Які особливості проведення сесій EMDR в порівнянні з іншими методиками психотерапії, такими як КПТ?



## 11. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ (екзамен)

1. Поняття психічної травми. Психологічне та медичне розуміння психотравми. Види важких стресорів.
2. «Піраміда» психологічної допомоги постраждалим від кризових та психотравмуючих ситуацій.
3. Основні складові комплексної системи турботи про психічне благополуччя постраждалих.
4. Протокол виявлення ризиків психотравматизації (TRIM) при первинному психологічному обстеженні.
5. Основні принципи полівагальної теорії стресу.
6. Нейроцепція як механізм сприйняття інформації. Нейроцептивні сигнали та режими.
7. Використання концептів полівагальної теорії у роботі з наслідками кризових ситуацій та травматичного стресу.
8. Спостереження за режимами нейроцепції: сутність та практична користь.
9. Поняття безперервності. Види безперервностей.
10. Кризова ситуація як детермінанта порушення безперервностей життя. Види «розривів».
11. Психологічна допомога у відновленні безперервностей життя.
12. Сутність стабілізації у роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій.
13. Принципи застосування релаксаційних технік стабілізації.
14. Ресурсування у практичній роботі з наслідками кризових та психотравмуючих ситуацій. Загальний огляд концепції особистісних ресурсів.
15. Концепція ресурсів особистості BASIC Ph (М. Лахад). Теоретичне підґрунтя та сутність моделі, практична робота за моделлю BASIC Ph.
16. Ар-терапевтичні ресурсоорієнтовані техніки (малюнкові, МАК...).
17. Тренінг діалектико-поведінкових навичок у роботі з наслідками кризових та травмуючих ситуацій.
18. Основні принципи роботи з суїцидальністю.
19. Протокол допомоги при суїцидальному ризику. Антисуїцидальний психологічний протокол
20. Травматерапія: сутність та завдання.
21. Загальні принципи травматерапії.
22. Трифазна модель травматерапії.
23. Перша фаза роботи з травмою – стабілізація и безпека
24. Друга фаза – робота з травмою
25. Ознаки готовності до роботи з травматичним досвідом.
26. Протипокази до роботи з опрацювання травматичного досвіду.
27. Критерії опрацювання психотравми.
28. Поняття доказових терапевтичних підходів.
29. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю у роботі з психотравмою (Лист МОЗ України).
30. Основні положення протоколу медичної допомоги при ПТСР МОЗ України.
31. Основні положення протоколу NICE ( Національного інституту клінічної майстерності Великобританії) з діагностики та терапії ПТСР.
32. Цілі обстеження у травматерапії.
33. Збирання травмофокусованого анамнезу.
34. Загальна характеристика процесу обстеження.
35. Процес обстеження: вступна частина.
36. Процес обстеження: дослідження проблеми.
37. Процес обстеження: дослідження особистості та теперішнього життя.
38. Процес обстеження: скрінінг.
39. Процес обстеження: дослідження минулого.
40. Рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії (за протоколом МОЗ).
41. Загальна характеристика травмофокусованої КПТ.
42. Травмофокусована КПТ: психоедукація.
43. Травмофокусована КПТ: рекомендації по побудові стосунків з клієнтом.

44. Травмофокусована КПТ: копінг симптомів ПТСР.
45. Травмофокусована КПТ: вирішення проблем, накопичення ресурсів.
46. Травмофокусована КПТ: опрацювання травматичного досвіду.
47. Травмофокусована КПТ: фаза створення «нового життя».
48. EMDR: обґрунтування та загальна характеристика методу.
49. Покази та протипокази для EMDR.
50. Загальна характеристика стандартного протоколу EMDR.

## 12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

### Обов'язкова:

1. EMDR. Терапія наслідків травми. Практичний посібник / за редакцією Арне Гофманна. Львів: Свічадо, 2017. 260 с.
2. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
3. Герріс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. К.: Нацковий світ. 2024. 488 с.
4. Коен Дж., Маннаріно А., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ. 2018. 208 с.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Загальна редакція: Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ, 2018. 236 с.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

### Додаткова література

1. Левченко К.Б. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство “Україна”. 2015. 176 с.
2. Клінічна психодіагностика: Практикум / Ред.-упор. М.В.Миколайський. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. 228 с.
3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник / [Богданов .О., Гніда Т.Б., Залеська О.В.,]. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
4. Кулеша-Любінець М.М. Техніки психологічної допомоги та самопомоги особі у екстремальній ситуації: навчально-методичний посібник / М.М.Кулеша-Любінець. Івано-Франківськ: Кушнір Г. М., 2017. 72 с.
5. Лефтеров В.О. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
6. Мартіна Мюллер Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво УКУ, Свічадо, 2014. 120 с.
7. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах екстремальної ситуації: Монографія К.: Консультант, 2008. 232 с.

8. Панок В.Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи / Центр. соц. експертиз і прогнозів ін.-ту соціол. НАН України та ін. К., 1999. 104 с.

9. Психологічна підтримка в умовах екстремальних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / [Н.Гусак, В.Чернобривкіна, В. Чернобривкін, А. Макименко, С. Богданов, О.Бойко; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. Ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

10. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Титаренко Т.М.– К.: Либідь, 2003. 376 с.

11. Яковенко С.І. Соціально-психологічна допомога при екстремальних ситуаціях та критичних інцидентах / Яковенко С.І., Лисенко В.І.; НАН України. Ін-т соціології. Центр соціал. експертиз і прогнозів. К., 1999. 224 с.

1.

### **Інформаційні ресурси Інтернет:**

Законодавство України — <https://rada.gov.ua/news/zak>

Наукова періодика України — <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334> –.

Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» — <http://chitalka.info/psy.html>.

Вісник психології і соціальної педагогіки — <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> –.

БД Освіта. ua. — <http://osvita.ua/school/psychology>.

Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>

Студентська бібліотека <http://studentbooks.com.ua/>

Електронна бібліотека КНЕУ [http://lib.kneu.edu.ua/ua/e\\_resours\\_bibl/elek\\_bibl\\_lit/](http://lib.kneu.edu.ua/ua/e_resours_bibl/elek_bibl_lit/)

Всеукраїнська електронна бібліотека <http://youalib.com/>