

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
Кафедра практичної психології



"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Декан факультету педагогіки,  
психології та соціальної роботи  
Гіна ПРОКОП  
27 серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА  
навчальної дисципліни

Психологія травми

обов'язкова

Освітньо-професійна програма: Практична психологія

Спеціальність: С 4 Психологія

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Мова навчання: українська

Чернівці 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія травми» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Практична психологія»

**Розробник:**

Періус Н.В., асистент кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук, асистент

**Викладач, що забезпечує читання даної навчальної дисципліни:**

Періус Н.В., асистент кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук, асистент

Погоджено з гарантом ОП  Ірина КУШНІР

(підпис)

**Затверджено** на засіданні кафедри практичної психології

Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року

Завідувач кафедри практичної психології

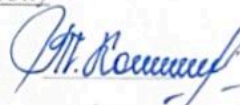
  
(підпис)

Валентина РАДЧУК

**Схвалено** методичною радою факультету педагогіки, психології та соціальної роботи

Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року

Голова методичної ради факультету

  
(підпис)

Тетяна КОЛТУНОВИЧ

Курс «Психологія травми» є обов'язковою дисципліною підготовки фахівців за спеціальністю «Психологія», спеціалізацією «Практична психологія» на освітньо-кваліфікаційному рівні «магістр».

Дисципліна «Психологія травми» спрямована на формування у студентів наукового розуміння психотравматичного досвіду, механізмів його впливу на психіку людини та принципів психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події.

**Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія травми»** є формування у здобувачів другого (магістерського) рівня системного розуміння психологічної травми та розвиток професійних компетентностей щодо психодіагностики, психологічної підтримки та психокорекції осіб, які пережили травматичні події.

Курс розкриває:

- природу психологічної травми;
- нейробіологічні механізми травматизації;
- посттравматичні розлади;
- дисоціативні процеси;
- психологію втрати та горювання;
- методи психологічної допомоги постраждалим.

Особлива увага приділяється українському контексту війни, зокрема роботі з:

- військовими та ветеранами;
- родинами загиблих військовослужбовців;
- внутрішньо переміщеними особами;
- цивільним населенням, яке пережило травматичні події війни;
- дітьми, які пережили втрату або травматичний досвід.

**Завдання вивчення дисципліни:**

1. Розкрити наукові підходи до розуміння психологічної травми.
2. Ознайомити студентів з нейробіологічними механізмами травматичного досвіду.
3. Розглянути основні прояви посттравматичних розладів.
4. Навчити студентів розпізнавати симптоми травматичного стресу.
5. Ознайомити з методами психодіагностики травматичного досвіду.
6. Сформувати базові навички психологічної допомоги постраждалим.
7. Розглянути особливості переживання втрати та горювання.
8. Ознайомити студентів з психологічними наслідками війни.
9. Сформувати навички профілактики вторинної травматизації.

**Пререквізити.** Курс «Психологія травми» передбачає тісний зв'язок із наступними дисциплінами: «Психологія екстремальних ситуацій», «Психологічна реабілітація військовослужбовців», «Сучасні психотерапевтичні напрямки».

### **Результати навчання**

Відповідно до освітньо-професійної програми «Практична психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» здобувачі вищої освіти мають набути таких компетентностей та програмних результатів навчання:

**Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

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

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.  
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).  
ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

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

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

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

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

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

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

ПРЗ. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

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

ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПР13. Вирішувати складні фахові завдання та створювати нові знання на основі дослідницької активності в обраній сфері підготовки, на основі доступних ресурсів.

## Загальна інформація

| Форма навчання | Рі | Семестр | Кількість |       | Кількість годин |           |             |             |                   |                      | Вид підсумкового контролю |
|----------------|----|---------|-----------|-------|-----------------|-----------|-------------|-------------|-------------------|----------------------|---------------------------|
|                |    |         | Кредитів  | Годин | лекції          | практичні | семінарські | лабораторні | самостійна робота | індивідуальна робота |                           |

|        |   |   |  |     |    |    |   |   |     |   |       |
|--------|---|---|--|-----|----|----|---|---|-----|---|-------|
| Денна  | 5 | 2 |  | 120 | 22 | 10 | - | - | 88  | - | Іспит |
| Заочна | 5 | 2 |  | 120 | 8  | -  | - | - | 112 |   | Іспит |

### Структура змісту навчальної дисципліни

| Назви модулів і тем                              | Кількість годин |              |   |     |         |          |              |              |   |     |         |      |  |
|--------------------------------------------------|-----------------|--------------|---|-----|---------|----------|--------------|--------------|---|-----|---------|------|--|
|                                                  | денна форма     |              |   |     |         |          | Заочна форма |              |   |     |         |      |  |
|                                                  | усього          | у тому числі |   |     |         |          | усьог<br>о   | у тому числі |   |     |         |      |  |
|                                                  |                 | л            | п | сем | ін<br>д | с.р<br>. |              | л            | п | сем | ін<br>д | с.р. |  |
| Модуль 1. Методологія та зміст психології травми |                 |              |   |     |         |          |              |              |   |     |         |      |  |
| Тема 1. Психологічна травми як наукова категорія | 10              | 2            | - | -   | -       | 8        | 13           | 1            | - | -   | -       | 12   |  |
| Тема 2. Історія дослідження психологічної травми | 10              | 2            | - | -   | -       | 8        | 13           | 1            | - | -   | -       | 12   |  |
| Тема 3. Нейробіологія травматичного досвіду      | 10              | 2            | - | -   | -       | 8        | 13           | 1            | - | -   | -       | 12   |  |
| Тема 4. Стрес і психотравматизація               | 11              | 2            | 1 | -   | -       | 8        | 12           |              | - | -   | -       | 12   |  |
| Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад.       | 11              | 2            | 1 | -   | -       | 8        | 13           | 1            | - | -   | -       | 12   |  |
| Тема 6. Комплексна травма                        | 11              | 2            | 1 | -   | -       | 8        |              |              |   |     |         |      |  |
| Тема 7. Психологічна травма у дітей              | 11              | 2            | 1 | -   | -       | 8        |              |              |   |     |         |      |  |
| Разом за М 1                                     | 74              | 14           | 4 | -   | 4       | 56       | 64           | 4            | - | -   | -       | 60   |  |

### Модуль 2. Психологічна допомога в ситуаціях переживання травмуючих ситуацій

| Назви модулів і тем                                                            | Кількість годин |              |   |     |     |      |        |              |   |     |     |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|---|-----|-----|------|--------|--------------|---|-----|-----|------|------|
|                                                                                | Денна форма     |              |   |     |     |      |        | Заочна форма |   |     |     |      |      |
|                                                                                | усього          | у тому числі |   |     |     |      | усього | у тому числі |   |     |     |      | с.р. |
|                                                                                |                 | л            | п | сем | інд | с.р. |        | л            | п | сем | інд | с.р. |      |
| Тема 8. Психологія втрати та горювання                                         | 11              | 2            | 1 | -   | -   | 8    | 15     | 1            | - | -   | -   | -    | 14   |
| Тема 9. Дисоціація як реакція на травму                                        | 11              | 2            | 1 | -   | -   | 8    | 13     | 1            | - | -   | -   | -    | 12   |
| Тема 10. Психодіагностика травматичного досвіду                                | 12              | 2            | 2 | -   | -   | 8    | 15     | 1            | - | -   | -   | -    | 14   |
| Тема 11. Психологічні наслідки війни. Методи психологічної допомоги при травмі | 11              | 2            | 2 | -   | -   | 8    | 13     | 1            | - | -   | -   | -    | 12   |

|              |     |    |    |   |   |    |     |   |   |   |   |     |
|--------------|-----|----|----|---|---|----|-----|---|---|---|---|-----|
| Разом за М 2 | 55  | 8  | 6  | - | - | 32 | 56  | 4 | - | - | - | 52  |
| Всього       | 120 | 22 | 10 | - | - | 88 | 120 | 8 | - | - | - | 112 |

#### Тематика лекційних занять з переліком питань

| Тема лекції                                             | План лекції                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль 1. Методологія та зміст психології травми</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Тема 1. Психологічна травми як наукова категорія        | <p>Поняття психологічної травми: підходи у сучасній психології.</p> <p>Відмінність між стресом, кризою та психічною травмою.</p> <p>Основні характеристики травматичної події.</p> <p>Психологічні механізми формування травматичного досвіду.</p> <p>Вплив травми на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.</p> <p>Поняття травматичної пам'яті.</p> <p>Значення соціального контексту у переживанні травми.</p> |
| Тема 2. Історія дослідження психологічної травми        | <p>Ранні дослідження травми у психіатрії та психології.</p> <p>Концепція травматичного неврозу у працях XIX–XX століття.</p> <p>Внесок психоаналізу у розуміння травми (З. Фрейд).</p> <p>Дослідження бойового стресу та «shell shock».</p> <p>Виникнення поняття посттравматичного стресового розладу.</p> <p>Розвиток сучасних теорій травми.</p> <p>Сучасні міждисциплінарні підходи до дослідження травми.</p>                |
| Тема 3. Нейробіологія травматичного досвіду             | <p>Нейробіологічні механізми реакції на небезпеку.</p> <p>Робота мозкових структур у стані травми (амігдала, гіпокамп, префронтальна кора).</p> <p>Гормональна реакція стресу.</p> <p>Механізми формування травматичної пам'яті.</p> <p>Нейробіологія дисоціації.</p> <p>Нейропластичність та можливості відновлення після травми.</p> <p>Вплив хронічного стресу на нервову систему.</p>                                         |
| Тема 4. Стрес і психотравматизація                      | <p>Поняття стресу у психології.</p> <p>Теорія стресу Ганса Сельє.</p> <p>Психологічні та фізіологічні прояви стресу.</p> <p>Стадії розвитку стресу.</p> <p>Фактори, що визначають травматичність події.</p> <p>Гостра стресова реакція.</p> <p>Відмінність між стресом, кризою та травматизацією.</p>                                                                                                                             |
| Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад.              | <p>Поняття посттравматичного стресового розладу.</p> <p>Основні симптоми ПТСР.</p> <p>Діагностичні критерії ПТСР.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    | <p>Типові прояви ПТСР у поведінці людини.</p> <p>Психологічні механізми розвитку розладу.</p> <p>Фактори ризику виникнення ПТСР.</p> <p>Наслідки ПТСР для психічного здоров'я.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тема 6. Комплексна травма                                                          | <p>Поняття комплексної психологічної травми.</p> <p>Джерела формування комплексної травматизації.</p> <p>Особливості розвитку особистості при тривалій травматизації.</p> <p>Вплив комплексної травми на емоційну регуляцію.</p> <p>Порушення ідентичності та міжособистісних відносин.</p> <p>Відмінність між ПТСР та комплексною травмою.</p> <p>Довготривалі наслідки комплексної травми.</p>                             |
| 7. Психологічна травма у дітей                                                     | <p>Особливості переживання травми у дитячому віці.</p> <p>Вікові особливості реакцій на травматичні події.</p> <p>Психологічні прояви травми у дітей.</p> <p>Вплив травматичного досвіду на розвиток особистості.</p> <p>Роль сімейного середовища у переживанні травми.</p> <p>Травматизація в умовах війни.</p> <p>Психологічна підтримка дітей, що пережили травму.</p>                                                   |
| <b>Модуль 2. Психологічна допомога в ситуаціях переживання травмуючих ситуацій</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Тема 8. Психологія втрати та горювання                                             | <p>Поняття втрати у психології.</p> <p>Психологічна природа горювання.</p> <p>Основні моделі переживання горя.</p> <p>Етапи переживання втрати.</p> <p>Ускладнене горювання.</p> <p>Особливості переживання втрати у різні вікові періоди.</p> <p>Соціально-психологічні аспекти підтримки людини у горі.</p>                                                                                                                |
| Тема 9. Дисоціація як реакція на травму                                            | <p>Поняття дисоціації у психології.</p> <p>Психологічні механізми дисоціації.</p> <p>Основні форми дисоціативних реакцій.</p> <p>Дисоціація як захисний механізм психіки.</p> <p>Дисоціативні розлади.</p> <p>Дисоціація у структурі посттравматичних реакцій.</p> <p>Наслідки хронічної дисоціації.</p>                                                                                                                     |
| Тема 10. Психодіагностика травматичного досвіду                                    | <p>Завдання психодіагностики травматичного досвіду.</p> <p>Основні принципи проведення психодіагностики травми.</p> <p>Психометричні методи оцінки травматичного досвіду.</p> <p>Методи дослідження симптомів ПТСР.</p> <p>Інтерв'ю у психодіагностиці травми.</p> <p>Етичні аспекти діагностики травматичного досвіду.</p> <p>Інтерпретація результатів психодіагностики.</p>                                               |
| Тема 11. Психологічні наслідки війни. Методи психологічної допомоги при травмі     | <p>Війна як джерело масової психологічної травматизації</p> <p>Основні психологічні наслідки війни</p> <p>Особливості переживання травми різними соціальними групами</p> <p>Психологічні механізми адаптації та подолання травми</p> <p>Основні принципи психологічної допомоги людям, які пережили травму</p> <p>Методи психологічної допомоги при травмі</p> <p>Етапи психологічної допомоги при травматичному досвіді</p> |

|  |                                                          |
|--|----------------------------------------------------------|
|  | Роль психолога у системі допомоги постраждалим від війни |
|  |                                                          |

### Теми практичних занять з переліком питань

| № п/п                                                                              | Назва теми                                          | К-сть годин |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Методологія та зміст психології</b>                         |                                                     |             |
| 1                                                                                  | Аналіз травматичних подій та психологічних реакцій. | 1           |
| 2                                                                                  | Симптоматика посттравматичного стресового розладу.  | 1           |
| 3                                                                                  | Комплексна травма.                                  | 1           |
| 4                                                                                  | Психологічна травма у дітей.                        | 1           |
| <b>Модуль 2. Психологічна допомога в ситуаціях переживання травмуючих ситуацій</b> |                                                     |             |
| 5                                                                                  | Робота з горюванням.                                | 1           |
| 6                                                                                  | Дисоціативні реакції.                               | 1           |
| 7                                                                                  | Психодіагностика травматичного досвіду.             | 1           |
| 8                                                                                  | Інтерпретація результатів психодіагностики.         | 1           |
| 9                                                                                  | Техніки стабілізації.                               | 1           |
| 10                                                                                 | Профілактика вторинної травматизації.               | 1           |
|                                                                                    | <b>Разом за змістовими модулями</b>                 | <b>10</b>   |

### Зміст завдань для практичних занять

Завдання для практичних занять розміщені в системі електронного навчання Moodle за посиланням:

Зразки завдань:

#### Модуль 1. Методологія та зміст психології

##### 1. Аналіз травматичних подій та психологічних реакцій

Завдання:

1. Проаналізувати приклади травматичних подій (війна, катастрофи, насильство, втрати).
2. Визначити психологічні реакції людини на травматичну подію.
3. Розпізнати відмінності між нормальною стресовою реакцією та травматичною реакцією.
4. Проаналізувати кейси переживання травматичного досвіду.
5. Обговорити роль індивідуальних ресурсів у подоланні травматичного досвіду.

*Практичні завдання*

- Визначення факторів, що роблять подію травматичною.
- Аналіз типових психологічних реакцій на травму.

*Практична вправа «Карта реакцій на травму»*

Студенти отримують опис різних травматичних подій та визначають можливі реакції людини у чотирьох сферах:

- емоційній
- когнітивній
- поведінковій



- фізіологічний.

*Кейс для аналізу*

Жінка 34 років пережила обстріл міста. Після події вона скаржиться на тривожність, труднощі зі сном, постійне очікування небезпеки.

Питання для обговорення:

- Які психологічні реакції проявляються?
- Чи є ці реакції нормальними у перші тижні після події?
- Яка допомога може бути доречною?

## **2. Симптоматика посттравматичного стресового розладу**

Завдання:

1. Ознайомитися з основними діагностичними критеріями ПТСР.
2. Проаналізувати клінічні прояви ПТСР у різних вікових групах.
3. Розглянути кейси клієнтів з симптомами посттравматичного стресового розладу.
4. Визначити поведінкові, емоційні та когнітивні прояви ПТСР.
5. Провести обговорення факторів ризику розвитку ПТСР.

*Практичні завдання*

- Визначення основних симптомів ПТСР.
- Аналіз поведінкових проявів розладу.

*Практична вправа «Розпізнай симптом»*

Студенти отримують картки з описом поведінки клієнтів і мають визначити, до якої групи симптомів ПТСР вони належать:

- нав'язливі спогади
- уникнення
- гіперактивація.

*Кейс*

Чоловік 40 років повернувся із зони бойових дій. Він уникає розмов про війну, часто прокидається вночі, різко реагує на гучні звуки.

Питання:

- Які симптоми ПТСР можна визначити?
- Які фактори можуть підтримувати ці симптоми?

## **3. Комплексна травма**

Завдання:

1. Проаналізувати поняття комплексної психологічної травми.
2. Розглянути особливості розвитку особистості при тривалій травматизації.
3. Визначити психологічні наслідки хронічної травматизації.
4. Порівняти симптоматику ПТСР та комплексної травми.
5. Проаналізувати клінічні кейси клієнтів із комплексною травмою.

#### *Практичні завдання*

- Аналіз особливостей тривалої травматизації.
- Визначення впливу комплексної травми на розвиток особистості.

#### *Практична вправа «Життєва лінія травматичного досвіду»*

Студенти працюють у групах та аналізують, як повторювані травматичні події можуть впливати на формування особистості.

##### *Кейс*

Жінка 28 років виросла у сім'ї з насильством. У дорослому віці має труднощі у стосунках, низьку самооцінку та сильну тривожність.

##### Питання:

- Які ознаки комплексної травми проявляються?
- Які аспекти особистості могли постраждати?

#### **4. Психологічна травма у дітей**

##### Завдання:

1. Проаналізувати особливості переживання травматичних подій у дітей різного віку.
2. Визначити поведінкові прояви травматичного досвіду у дітей.
3. Розглянути приклади дитячої травматизації в умовах війни.
4. Проаналізувати роль сімейного середовища у подоланні травматичного досвіду дитини.
5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки дітей.

#### *Практичні завдання*

- Аналіз вікових особливостей переживання травми.
- Визначення поведінкових проявів травматизації у дітей.

#### *Практична вправа «Очіма дитини»*

Студенти аналізують дитячі малюнки або описи поведінки дитини після травматичної події та намагаються визначити її емоційний стан.

##### *Кейс*

Дитина 9 років після евакуації з зони бойових дій стала замкненою, боїться залишатися одна та часто бачить страшні сни.

##### Питання:

- Які прояви травматичного досвіду є у дитини?
- Які методи підтримки можна застосувати?

|                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль 2. Психологічна допомога в ситуаціях переживання травмуючих ситуацій</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------|

#### **5. Робота з горюванням**

##### Завдання:

1. Проаналізувати психологічні етапи переживання втрати.
2. Ознайомитися з основними моделями горювання.

3. Проаналізувати особливості ускладненого горювання.
4. Розглянути кейси переживання втрати близької людини.
5. Розробити алгоритм психологічної підтримки людини у стані горювання.

#### *Практичні завдання*

- Аналіз стадій переживання втрати.
- Розгляд особливостей ускладненого горювання.

#### *Практична вправа «Лист втрати»*

Студенти знайомляться з терапевтичною технікою написання листа людині, яку втратили (як приклад терапевтичної роботи)

#### *Кейс*

Чоловік 45 років втратив дружину під час війни. Через рік після втрати він відчуває сильну провину та не може повернутися до звичного життя.

#### Питання:

- Чи є ознаки ускладненого горювання?
- Яку підтримку може надати психолог?

### **6. Дисоціативні реакції**

#### Завдання:

1. Проаналізувати поняття дисоціації як захисного механізму психіки.
2. Розглянути основні форми дисоціативних реакцій.
3. Визначити прояви дисоціації у поведінці людини.
4. Проаналізувати кейси клієнтів із дисоціативними симптомами.
5. Обговорити роль дисоціації у структурі травматичного досвіду.

#### *Практичні завдання*

- Аналіз механізмів дисоціації.
- Визначення форм дисоціативних реакцій.

#### *Практична вправа «Симптом чи захист?»*

Студенти отримують опис різних реакцій клієнтів та мають визначити, чи є це проявом дисоціації.

#### *Кейс*

Жінка, яка пережила насильство, під час розповіді про подію говорить монотонно та ніби не відчуває емоцій.

#### Питання:

- Чи може це бути дисоціативною реакцією?
- Якою має бути поведінка психолога?

### **7. Психодіагностика травматичного досвіду**

#### Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами психодіагностики травматичного досвіду.
2. Провести аналіз психодіагностичних методик оцінки травматичного досвіду.
3. Провести моделювання психодіагностичного інтерв'ю.
4. Обговорити етичні аспекти проведення психодіагностики травми.

5. Визначити можливості використання різних методів психодіагностики.

#### *Практичні завдання*

- Ознайомлення з психодіагностичними методиками оцінки травми.
- Відпрацювання навичок проведення психодіагностичного інтерв'ю.

#### *Практична вправа «Психологічне інтерв'ю»*

Студенти працюють у парах:

- один виконує роль психолога
- інший — клієнта.

Завдання — провести коротке діагностичне інтерв'ю.

#### *Кейс*

Клієнт звертається зі скаргами на постійну тривогу після пережитої травматичної події.

Питання:

- Які методики можна застосувати?
- Які питання варто поставити?

### **8. Інтерпретація результатів психодіагностики**

Завдання:

1. Ознайомитися з принципами аналізу результатів психодіагностики.
2. Провести інтерпретацію результатів психодіагностичних методик.
3. Проаналізувати приклади психодіагностичних профілів клієнтів.
4. Навчитися формулювати психологічний висновок.
5. Обговорити можливі труднощі інтерпретації результатів.

#### *Практичні завдання*

- Аналіз результатів психодіагностичних тестів.
- Формування психологічного висновку.

#### *Практична вправа «Зроби психологічний висновок»*

Студенти отримують результати тестів і мають:

- інтерпретувати їх
- сформулювати психологічний висновок.

#### *Кейс*

Клієнт має високі показники за шкалами тривоги та уникнення.

Питання:

- Які висновки можна зробити?
- Які рекомендації можна надати?

### **9. Техніки стабілізації**

Завдання:

1. Ознайомитися з основними техніками стабілізації емоційного стану.
2. Провести практичне відпрацювання технік саморегуляції.
3. Вивчити техніки дихальної регуляції.
4. Ознайомитися з техніками заземлення.
5. Обговорити можливості використання стабілізаційних технік у роботі з клієнтами.

#### *Практичні завдання*

- Ознайомлення з техніками емоційної стабілізації.
- Відпрацювання навичок використання стабілізаційних вправ.

#### *Практична вправа. «Техніка заземлення 5-4-3-2-1»*

Студенти виконують вправу, спрямовану на зниження тривоги.

#### *Кейс*

Клієнт під час консультації починає переживати сильну тривогу та панічні симптоми.

Питання:

- Які стабілізаційні техніки може використати психолог?
- Які слова підтримки можуть бути доречними?

### **10. Профілактика вторинної травматизації**

Завдання:

1. Проаналізувати поняття вторинної травматизації.
2. Розглянути фактори ризику розвитку вторинної травматизації у фахівців допомагаючих професій.
3. Визначити симптоми професійного виснаження та вторинного травматичного стресу.
4. Розробити стратегії профілактики вторинної травматизації.
5. Обговорити роль супервізії та професійної підтримки у роботі психолога.

#### *Практичні завдання*

- Аналіз факторів ризику вторинної травматизації.
- Обговорення професійних ресурсів психолога.

#### *Практична вправа «Моя професійна ресурсна карта»*

Студенти визначають:

- власні ресурси
- фактори ризику вигорання
- способи підтримки психологічного здоров'я.

#### *Кейс*

Психолог, який працює з постраждалими від війни, починає відчувати емоційне виснаження та втрату мотивації.

Питання:

- Чи можуть це бути ознаки вторинної травматизації?
- Які заходи профілактики можна застосувати?

### **Індивідуальні науково-дослідні завдання**

1) Індивідуальні завдання з навчальної дисципліни «Психологія травми» передбачають підготовку доповідей на теми:

1. Консультування дітей, що постраждали від насильства.
2. Консультування жертв сексуального насильства.
3. Консультування жертв сімейного насильства.
4. Робота з емоційними переживаннями потерпілих.
5. Загальні особливості психокорекційної роботи з психологічною травмою.
6. Особливості групової психокорекції в роботі з психологічною травмою.
7. Застосування НЛП у допомозі клієнтам, які зазнали травми.
8. Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.
9. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.

10. Форми прояви стресу і критерії його оцінки. Зміна емоційних процесів при стресі. Стадії у формуванні переживань тривоги (тривожний ряд) за Ф.Б. Березіним. Зміна інтелектуальних процесів при стресі. Зміна поведінкових процесів при стресі.
11. Оцінка рівня стресу.
12. Прогноз рівня стресу. Інтенсивність стресу. Тривалість стресу. Індивідуальна чутливість до стресора. Стресостійкість. Адаптаційні резерви.
13. Причини виникнення психологічного стресу.
14. Фактори, що впливають на розвиток стресу. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід. Соціальні умови і умови праці. Ближнє соціальне оточення.

#### Когнітивні чинники.

15. Професійний стрес. Емоційне вигорання. Хронічна втома
16. Особливості особистості як опосередковуючі фактори реакції людини на психотравмуючі події життя. Емоційна стабільність. «Душевне здоров'я». Витривалість. Концепція захисних механізмів.
17. Концепції подолання стресу. Когнітивно-феноменологічний підхід Р. Лазаруса. Копінг-стратегії та копінг-ресурси особистості.
18. Ознаки соціального оточення як модератори стресу. Соціальна мережа та соціальна підтримка.
19. Історичні аспекти проблеми психічної травми. Поняття «психологічна травма» у рамках теорії посттравматичного розладу.
20. Підходи та пояснювальні системи в розумінні травми. Різновиди подій, що можуть стати травмуючими. Головний зміст психологічної травми.
21. Класифікація психотравм. Кількісні критерії класифікації (сила дії, тривалість). Класифікація психотравм за змістом. Класифікація психотравм за джерелами.
22. Ознаки і наслідки психологічної травми. Основні способи, якими людина виходить з травмуючої ситуації. Клінічні симптоми психотравми.
23. Поняття психотравмуючої ситуації. Визначення психотравмуючої ситуації в рамках теорії адаптації. Типологія психотравмуючих ситуацій.
24. Критичні життєві ситуації. Критерії диференціації та параметри критичних життєвих ситуацій. Поняття «життєвої кризи», або «кризової ситуації». Конфлікт – як критична ситуація.

2) Складання каталогу мультимедійних презентацій із тем навчальних занять.

3) Складання каталогу навчальних та художніх фільмів відповідно до тем із навчальної дисципліни.

#### *Тематика рефератів*

##### **I. Теоретичні та методологічні засади**

1. Еволюція концепції психічної травми: від «shell shock» до DSM-5-TR та ICD-11.
2. Порівняльний аналіз моделей психічної травми: психодинамічна, когнітивна, нейробіологічна.
3. Біопсихосоціальна модель травми: інтегративний підхід.
4. Концепція комплексної травми (CPTSD): теоретичні основи та клінічні прояви.
5. Методологічні підходи до дослідження травматичного досвіду (кількісні та якісні методи).
6. Критика медикалізації травматичних реакцій.

##### **II. Нейробіологія травми**

7. Роль мигдалини, гіпокампу та префронтальної кори у формуванні ПТСР.
8. НРА-вісь та хронічний стрес: нейроендокринні механізми.

9. Дисоціація як нейрофізіологічний феномен.
10. Нейробіологія дитячої травми.
11. Токсичний стрес у дитинстві та його довгострокові наслідки.
12. Нейропластичність і механізми відновлення після травми.

### **III. Травма розвитку та прив'язаність**

13. Теорія прив'язаності та її значення для розуміння дитячої травматизації.
14. Developmental Trauma Disorder: клінічні аспекти.
15. Дезорганізована прив'язаність як наслідок хронічної травматизації.
16. Вплив раннього насильства на формування особистості.

### **IV. Втрата та горювання**

17. Психологічні механізми горювання: класичні та сучасні моделі.
18. Ускладнене горе та його диференціальна діагностика.
19. Нейробіологія втрати: соціальний та фізичний біль.
20. Психологічна допомога родинам загиблих.
21. Втрата стосунків як травматичний досвід.
22. Горе у дітей: особливості прояву та підтримки.

### **V. Діагностика травматичних станів**

23. Психодіагностичні інструменти оцінки ПТСР: порівняльний аналіз.
24. CAPS-5 як «золотий стандарт» діагностики: можливості та обмеження.
25. Оцінка дисоціативних симптомів у клінічній практиці.
26. Диференціальна діагностика ПТСР і депресивних розладів.
27. Діагностика комплексної травми в умовах воєнного часу.

### **VI. Психологічна допомога**

28. Фазова модель терапії травми (стабілізація — опрацювання — інтеграція).
29. Когнітивно-поведінкова терапія ПТСР: доказова база.
30. EMDR: теоретичні основи та ефективність.
31. Тілесно-орієнтовані підходи у роботі з травмою.
32. Травма-інформований підхід у практиці психолога.
33. Робота з моральною травмою.
34. Особливості терапії комплексної травми.

### **VII. Український контекст війни**

35. Масова травматизація в умовах війни: психологічні наслідки для населення.
36. Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб.
37. Психологічна допомога військовим та ветеранам.
38. Діти війни: ризики та ресурси.
39. Травма-інформовані практики в громадах України.
40. Трансгенераційна травма в умовах тривалої війни.

### **VIII. Професійна ідентичність психолога**

41. Вторинна травматизація: механізми та профілактика.
42. Професійні межі у роботі з травматичним досвідом.
43. Супервізія як фактор професійної стійкості.
44. Етичні виклики травматерапії у воєнний час.

## *Вимоги до написання реферату*

### 1. Загальні вимоги

Обсяг: 12–15 сторінок основного тексту (без списку джерел)

Шрифт: Times New Roman, 14

Інтервал: 1,5

Поля: стандартні (2 см)

Кількість джерел: не менше 12–15

Обов'язково: сучасні наукові публікації (останні 10 років)

### Не допускається:

- компіляція без аналітики
- надмірне цитування без осмислення
- використання неперевічених інтернет-джерел

### 2. Структура реферату

2.1. Титульна сторінка (відповідно до вимог кафедри)

2.2. Зміст

Чітко структурований із нумерацією сторінок.

2.3. Вступ (1–1,5 стор.)

У вступі необхідно:

- обґрунтувати актуальність теми;
- визначити об'єкт і предмет аналізу;
- сформулювати мету роботи;
- окреслити завдання;
- коротко зазначити методологічні підходи.

Вступ не повинен бути загальними міркуваннями.

2.4. Теоретичний аналіз (4–6 стор.)

Цей розділ має:

- представити ключові наукові концепції;
- показати різні підходи до проблеми;
- включати порівняльний аналіз;
- містити посилання на авторів та дослідження.

Очікується не опис, а аналітичне узагальнення.

2.5. Аналітичний розділ (3–4 стор.)

Може включати:

- критичний аналіз сучасних досліджень;
- порівняння міжнародного та українського контексту;
- аналіз практичних кейсів;
- обговорення дискусійних аспектів.



Цей розділ демонструє рівень магістерського мислення.

## 2.6. Практичні висновки (1–2 стор.)

Обов'язково:

- узагальнення основних ідей;
- практичне значення для діяльності психолога;
- перспективи подальших досліджень.

Висновки не повторюють текст — вони узагальнюють.

## 2.7. Список використаних джерел

Оформлення — згідно вимог (ДСТУ).

Не менше 12–15 джерел.

Мінімум 5 — англomовні наукові статті.

## 3. Академічні вимоги

Студент повинен:

- демонструвати знання сучасної літератури;
- правильно оформлювати цитування;
- уникати плагіату;
- показати здатність до аналітичного мислення;
- робити власні висновки.

## 4. Критерії оцінювання (100 балів)

### 1. Актуальність і постановка проблеми – 10 балів

- Чіткість формулювання мети
- Обґрунтування значущості теми

### 2. Теоретична глибина – 25 балів

- Представлення сучасних концепцій
- Логічність структури
- Порівняльний аналіз

### 3. Аналітичність – 25 балів

- Критичне осмислення
- Самостійність суджень
- Інтеграція теорії та практики

### 4. Практична спрямованість – 15 балів

- Застосовність для професійної діяльності
- Конкретні рекомендації

### 5. Робота з джерелами – 15 балів

- Кількість і якість джерел

- Коректність цитування
- Актуальність літератури

#### 6. Структура та оформлення – 10 балів

- Логіка викладу
- Мова та стиль
- Відповідність вимогам

#### 7. Ознаки високого рівня (90–100 балів)

- Глибока теоретична інтеграція
- Посилання на сучасні дослідження
- Самостійна аналітика
- Чіткі професійні висновки

#### 8. Ознаки низького рівня (менше 60 балів)

- Описовість без аналізу
- Відсутність сучасних джерел
- Логічні помилки
- Порушення академічної доброчесності

### Самостійна робота студентів

| № | Тема самостійної роботи          | Зміст завдання                                                                                                                    | Денна форма | Заочна форма |
|---|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| 1 | Поняття психологічної травми     | Опрацювати наукові джерела та підготувати конспект: визначення психологічної травми, основні підходи до її розуміння              | 8           | 2            |
| 2 | Види психічної травми            | Підготувати таблицю класифікації травматичних подій (одноразова, хронічна, комплексна травма)                                     | 8           | 2            |
| 3 | Біопсихологічні механізми травми | Опрацювати матеріали про нейробіологію травми (роль мигдалеподібного тіла, гіпокампа, кортизолу) та підготувати аналітичний огляд | 8           | 2            |
| 4 | Теорії психологічної травми      | Порівняти теоретичні моделі травми (психоаналітична, когнітивна, теорія прив'язаності, посттравматичне зростання)                 | 8           | 2            |
| 5 | Симптоматика ПТСР                | Підготувати опис основних симптомів посттравматичного стресового розладу за DSM-5                                                 | 8           | 2            |
| 6 | Психологічна травма у дітей      | Написати есе про особливості переживання                                                                                          | 8           |              |

|   |                                        |                                                                                                |   |   |   |
|---|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|   |                                        | травматичних подій у дітей та підлітків                                                        |   |   |   |
| 7 | Психодіагностика травматичного досвіду | Описати психодіагностичні методики оцінки травми (PCL-5, IES-R, CAPS-5)                        | 3 | 8 |   |
| 8 | Аналіз клінічного кейсу                | Проаналізувати випадок психологічної травми та визначити можливі методи психологічної допомоги |   | 8 | 1 |
| 9 | Методи психологічної допомоги          | Підготувати огляд сучасних підходів терапії травми (CBT, EMDR, trauma-focused therapy)         |   | 8 | 1 |
| 1 | Психологічна перша допомога            | Опрацювати міжнародні рекомендації Psychological First Aid та підготувати короткий огляд       |   | 8 | 1 |
| 1 | Травма війни                           | Підготувати презентацію про психологічні наслідки війни для населення                          |   | 8 | 1 |

### Завдання для самостійної роботи студентів

#### 1. Теоретичний аналіз понять

Опрацювати наукові джерела та підготувати короткий аналітичний конспект (2–3 сторінки) на тему:

- поняття психологічної травми;
- відмінність між стресом, кризою та травмою;
- основні види травматичних подій.

#### 2. Аналіз теоретичних моделей травми

Підготувати порівняльну таблицю психологічних теорій травми:

| Теорія | Автор | Основні ідеї | Практичне значення |
|--------|-------|--------------|--------------------|
|        |       |              |                    |

Розглянути такі підходи:

- психоаналітична концепція травми
- теорія прив'язаності
- модель post-traumatic stress disorder (PTSD)
- теорія posttraumatic growth

#### 3. Дослідження симптомів травматичного досвіду

Підготувати презентацію (6–8 слайдів) про:

- симптоми гострої стресової реакції
- симптоми ПТСР
- поведінкові та емоційні прояви травми

#### 4. Аналіз клінічного випадку

Проаналізувати запропонований кейс (або знайдений у наукових джерелах) та відповісти на питання:

1. Яка травматична подія описана у кейсі?
2. Які симптоми травми проявляються?
3. Які фактори ризику розвитку ПТСР?
4. Які методи психологічної допомоги можуть бути застосовані?

Обсяг: 2–3 сторінки.

5. Огляд психодіагностичних методик травми

Підготувати опис трьох методик для оцінки травматичного досвіду:

- CAPS-5
- PCL-5
- Impact of Event Scale (IES-R)

У роботі зазначити:

- мету методики
- процедуру проведення
- інтерпретацію результатів.

6. Дослідження психологічної травми у дітей

Підготувати есе (2 сторінки) на тему:

«Особливості переживання травматичних подій у дітей та підлітків»

Розглянути:

- поведінкові симптоми
- емоційні реакції
- особливості роботи психолога.

7. Психологічна допомога після травматичних подій

Підготувати алгоритм роботи психолога (схема або таблиця):

Етапи психологічної допомоги після травматичної події

Включити:

1. стабілізацію стану
2. психоосвіту
3. роботу з травматичними спогадами
4. інтеграцію досвіду

8. Аналіз міжнародних рекомендацій

Ознайомитися з матеріалами:

- WHO Psychological First Aid
- IASC Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support

Підготувати короткий огляд (1–2 сторінки):

- основні принципи допомоги
- роль психолога у кризових ситуаціях.

9. Рефлексивне завдання

Написати коротке есе:

«Професійні ризики психолога у роботі з травмою та способи профілактики вторинної травматизації»

10. Практичне завдання

Розробити план однієї психологічної сесії (45–60 хв) для клієнта з травматичним досвідом.

У плані зазначити:

- мету сесії
- методи роботи
- очікувані результати.

## Методи навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни використовуються:

1) *традиційні дидактичні методи та прийоми*:

- *словесні методи*: розповідь-пояснення, бесіда, лекція
- *наочні*: ілюстрація, демонстрація
- *практичні*: вправи та практична робота, твори, реферати
- *методи стимулювання інтересу до навчання*: перегляд навчальних телепередач, кінофільмів

2) *інноваційні методи навчання*: контекстне навчання, імітаційне навчання, проблемне навчання, модульне повне засвоєння знань, дистанційне навчання.

3) *інтерактивні методи навчання*: навчання у дискусії, підсумкове письмове завдання (exit slips), корпоративне навчання (навчання в парах, робота в малих групах), виступ у ролі ведучого

## Система контролю та оцінювання

Оцінювання поточної навчальної діяльності, підсумкового контролю та дисципліни в цілому здійснюється відповідно до «Положення про контроль і систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (протокол №2 від 24 лютого 2020 року).

<https://drive.google.com/file/d/1aDDzrMzuZ7OA1CervuLzeYLONEosLySV/view>.

*Види контролю*

- *поточний контроль передбачає*:

- *усне опитування* студентів на лекційних і практичних заняттях (індивідуальне, фронтальне);
- *письмовий контроль* (практичні завдання, самостійна робота, реферат);
- *тестовий/машинний контроль* (стандартизовані тести у системі Moodle)

- *рубіжний контроль передбачає*: письмові контрольні роботи у кінці змістового модуля 1 та змістового модуля 2.

Загальна сума балів за всі виконані завдання, види робіт, передбачені планом практичних занять, самостійної роботи студентів, письмових контрольних робіт у кінці змістових модулів становить 60 балів.

- *підсумковий контроль* (максимально – 40 балів) проводиться у формі іспиту з навчальної дисципліни в обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою навчальної дисципліни.

*Форми контролю*

- *індивідуальний контроль* (кожен студент отримує завдання, яке він повинен виконати без сторонньої допомоги);

- *груповий контроль* (група тимчасово поділяється на кілька підгруп (від 2 до 10 студентів) і кожній підгрупі дається перевірочне завдання. Залежно від мети контролю групам пропонують однакові або різні завдання);

- *фронтальний контроль* (завдання пропонуються всій групі для з'ясування правильності сприйняття й розуміння навчального матеріалу, виявлення слабких сторін у знаннях студентів, недоліків, прогалин, помилок у роботах і відповідях та визначення заходів щодо їх подолання й усунення);

- *взаємний контроль* (активізує діяльність студентів, підвищує інтерес до знань, критичне мислення);

- *самоконтроль/програмований контроль* (можливість самостійно перевірити правильність відповіді чи виконаного завдання. Використовується для організації фронтальної роботи і колективного обговорення індивідуально одержаних результатів).

## Критерії оцінювання поточного та підсумкового контролю

### Розподіл балів, які отримують студенти

|                                |            |            |                      |           |           |           |           |                             |
|--------------------------------|------------|------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------|
| Модуль 1.                      |            |            |                      |           |           |           |           | Модуль 2.                   |
| Аудиторна робота               |            |            |                      |           |           |           |           | Сам.<br>робота<br><br>27 б. |
| Лекційні заняття не оцінюються |            |            |                      |           |           |           |           |                             |
| Практичні заняття              |            |            |                      |           |           |           |           |                             |
| Модуль 1                       |            |            |                      | Модуль 2  |           |           |           | 33 бали                     |
| T1<br>3б.                      | T2<br>3б.  | T3<br>3б.  | T4<br>3б.            | T5<br>3б. | T6<br>3б. | T7<br>3б. | T8<br>3б. |                             |
|                                |            |            |                      |           |           |           |           |                             |
|                                |            |            | Підсумковий контроль |           | Іспит     |           |           |                             |
| T9<br>3б.                      | T10<br>3б. | T11<br>3б. |                      |           |           | 40 б.     |           |                             |
|                                |            |            |                      |           |           |           |           | 100 б.                      |

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

| Оцінка національною шкалою | за | Оцінка за шкалою ЄКТС |                                                                                                         |
|----------------------------|----|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |    | Оцінка (бали)         | Пояснення за розширеною шкалою                                                                          |
| Відмінно                   |    | A (90-100)            | відмінно                                                                                                |
| Добре                      |    | B (80-89)             | дуже добре                                                                                              |
|                            |    | C (70-79)             | добре                                                                                                   |
| Задовільно                 |    | D (60-69)             | задовільно                                                                                              |
|                            |    | E (50-59)             | достатньо                                                                                               |
| Незадовільно               |    | FX (35-49)            | (незадовільно) з можливістю повторного складання                                                        |
|                            |    | F (1-34)              | (незадовільно) з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання |

**А – «відмінно»** – якщо студент набрав 90–100 балів, глибоко і всебічно знає зміст питань курсу; логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень компетентності; здатний передбачати, прогнозувати, вирішує проблемні завдання..

**В – «дуже добре»** – коли студент набрав 80–89 балів, правильно, логічно відтворює навчальний матеріал, розуміє основоположні теорії і факти. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, частково контролює власні навчальні дії.

**С – «добре»** – коли студент набрав 70–79 балів, знає навчальний матеріал; оволодів досконало практичними навичками; аргументовано викладає матеріал, висловлює свої міркування про ті чи інші методичні підходи, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу.

**Д – «задовільно»** – якщо студент набрав 60–69 балів, в основному знає зміст питань курсу, але непереконливо відповідає, плутає поняття; невпевнено виконує практичні завдання, допускає неточності у теоретичних знаннях; не вміє оцінювати педагогічні та методичні явища, встановлювати взаємозв'язок теорії та практики

**Е – «достатньо»** – якщо студент набрав 50–59 балів, знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворити його відповідно до пояснення викладача; розуміє основний навчальний матеріал, здатний з помилками й неточностями дати визначення понять; виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. З допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Вміє застосовувати знання при розв'язуванні задач.

**FX – «незадовільно» з можливістю повторного складання** – коли студент набрав 35–49 балів, не опанував зміст курсу, вкрай слабо володіє теоретичними знаннями, не знає наукових фактів визначень; виявляє низький рівень навичок пояснення і обґрунтування фахових явищ і ситуацій. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

**F – «незадовільно» з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання** – якщо студент набрав 1–34 бали, не опанував зміст курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Відсутнє загальногуманітарне та наукове мислення, практичними навичками не володіє. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за результатами поточного контролю**

Навчальні досягнення студентів оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

*Поточний контроль* здійснюється в процесі вивчення дисципліни на лекційних, практичних заняттях і проводиться у терміни, які визначаються навчальним планом та розкладом. Основна мета поточного контролю - забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та студентами у процесі навчання, забезпечення управління учбовою мотивацією студентів.

#### *Методи поточного контролю*

- *усне опитування* студентів на лекційних і практичних заняттях (індивідуальне, фронтальне);

- *письмовий контроль* (практичні завдання, самостійна робота, реферат);
- *тестовий/машинний контроль* (стандартизовані тести у системі Moodle)

#### *Форми контролю*

- *індивідуальний контроль* (кожен студент отримує завдання, яке він повинен виконати без сторонньої допомоги);
- *груповий контроль* (група тимчасово поділяється на кілька підгруп (від 2 до 10 студентів) і кожній підгрупі дається перевірочне завдання. Залежно від мети контролю групам пропонують однакові або різні завдання);
- *фронтальний контроль* (завдання пропонуються всій групі для з'ясування правильності сприйняття й розуміння навчального матеріалу, виявлення слабких сторін у знаннях студентів, недоліків, прогалин, помилок у роботах і відповідях та визначення заходів щодо їх подолання й усунення);
- *взаємний контроль* (активізує діяльність студентів, підвищує інтерес до знань, критичне мислення);
- *самоконтроль/програмований контроль* (можливість самостійно перевірити правильність відповіді чи виконаного завдання. Використовується для організації фронтальної роботи і колективного обговорення індивідуально одержаних результатів).

**Співвідношення складових оцінювання при поточному контролі у кожному модулі:**

| <i>Форми контролю знань при поточному контролі</i> | <i>Оцінка (в балах)</i> |
|----------------------------------------------------|-------------------------|
| Усна відповідь                                     | до 5 балів              |
| Доповнення відповіді                               | до 3 балів              |

|                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| Експрес-опитування                      | до 2 балів  |
| Самостійна робота                       | до 5 балів  |
| Тестування                              | до 5 балів  |
| Індивідуальне завдання (в т.ч. реферат) | до 5 балів  |
| Модульне тестування                     | до 10 балів |

Завдання контрольних робіт розміщені в системі електронного навчання Moodle за посиланням:

Розв'язок теоретичного завдання - це правильна відповідь на поставлене питання, яка має бути структурованою, викладеною стисло і, по можливості, містити думку автора (як висновки, узагальнення, класифікації тощо).

Розв'язок тестового завдання передбачає доповнення визначень та схем, пошук правильної відповіді серед хибних, встановлення відповідностей між твердженнями.

### **Зміст контрольних тестових завдань за темами курсу для самостійної підготовки студентів**

Самостійна робота спрямована на поглиблення теоретичних знань студентів, формування навичок аналізу травматичних переживань, розуміння психодіагностики та методів психологічної допомоги.

#### **Тема 1. Поняття психологічної травми**

Самостійно опрацювати:

- поняття психологічної травми
- відмінність між:
  - стресом
  - кризою
  - травмою
- історію розвитку теорій травми
- класифікацію травматичних подій
- травматичні події у сучасному українському контексті (війна, вимушена міграція)

#### **Контрольні тестові завдання**

1. Психологічна травма виникає внаслідок:

- а) звичайних життєвих труднощів
- б) подій, які перевищують адаптаційні ресурси особистості
- в) будь-якого негативного досвіду
- г) щоденного стресу

Правильна відповідь: б

2. Яка подія найбільш ймовірно є травматичною?

- а) зміна місця роботи
- б) сварка з другом
- в) переживання загрози життю
- г) іспит у університеті

Правильна відповідь: в

3. Термін “психологічна травма” активно почав досліджуватися:

- а) у XVIII столітті
- б) у XIX столітті
- в) у XX столітті
- г) у XXI столітті



Правильна відповідь: в

## Тема 2. Нейробіологія травми

Самостійно опрацювати:

- роботу лімбічної системи
- роль амігдали
- функції гіпокампу
- реакції організму на небезпеку:
  - fight
  - flight
  - freeze
- гормональні реакції (кортизол, адреналін)

### Контрольні тестові завдання

1. Яка структура мозку відповідає за розпізнавання небезпеки?

- а) мозочок
- б) гіпокамп
- в) амігдала
- г) таламус

Правильна відповідь: в

2. Гормон стресу, що виділяється при небезпеці:

- а) серотонін
- б) кортизол
- в) дофамін
- г) мелатонін

Правильна відповідь: б

3. Реакція “freeze” означає:

- а) агресивну реакцію
- б) втечу
- в) замирання
- г) уникнення спілкування

Правильна відповідь: в

## Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Самостійно опрацювати:

- критерії ПТСР (DSM-5)
- основні симптоми
- групи симптомів
- фактори ризику розвитку ПТСР
- захисні фактори

### Контрольні тестові завдання

1. ПТСР може виникнути після:

- а) пережитої загрози життю
- б) звичайного конфлікту
- в) втоми
- г) перевтоми

Правильна відповідь: а

2. До симптомів ПТСР належить:

- а) нав'язливі спогади
- б) галюцинації
- в) маніакальні епізоди
- г) ейфорія

Правильна відповідь: а

3. Один із ключових симптомів ПТСР:

- а) уникнення нагадувань про травму
- б) підвищена фізична активність
- в) покращення пам'яті
- г) підвищення концентрації

Правильна відповідь: а

#### **Тема 4. Психологічна травма у дітей**

Самостійно опрацювати:

- особливості дитячої травми
- поведінкові прояви травми
- травма розвитку
- травма прив'язаності
- наслідки травми для розвитку особистості

#### **Контрольні тестові завдання**

1. У дітей травма може проявлятися через:

- а) регрес поведінки
- б) підвищення успішності
- в) зниження потреби у підтримці
- г) зростання самостійності

Правильна відповідь: а

2. Травма прив'язаності виникає через:

- а) нестачу навчання
- б) порушення стосунків з батьками
- в) зміну школи
- г) перевтому

Правильна відповідь: б

#### **Тема 5. Горювання та втрата**

Самостійно опрацювати:

- поняття горювання
- стадії горювання
- моделі:
  - Кюблер-Росс
  - подвійного процесу
  - continuing bonds
- складне горювання

#### **Контрольні тестові завдання**

1. Авторка моделі стадій горювання:

- а) Елізабет Кюблер-Росс

- б) Мері Ейнсворт
- в) Анна Фрейд
- г) Карл Роджерс

Правильна відповідь: а

2. Стадія горювання, що пов'язана з неприйняттям втрати:

- а) гнів
- б) заперечення
- в) прийняття
- г) депресія

Правильна відповідь: б

## **Тема 6. Психодіагностика травматичного досвіду**

Самостійно опрацювати:

методики:

- PTSD Checklist (PCL-5)
- Impact of Event Scale (IES-R)
- Dissociative Experience Scale (DES)
- Beck Depression Inventory
- шкали тривожності

### **Контрольні тестові завдання**

1. Методика DES вимірює:

- а) рівень стресу
- б) дисоціативні переживання
- в) депресію
- г) агресію

Правильна відповідь: б

2. Методика IES-R використовується для:

- а) оцінки травматичних симптомів
- б) вимірювання IQ
- в) діагностики темпераменту
- г) дослідження особистості

Правильна відповідь: а

## **Тема 7. Методи психологічної допомоги при травмі**

Самостійно опрацювати:

- кризове консультування
- техніки стабілізації
- психотерапія травми
- EMDR
- тілесно-орієнтовані методи

### **Контрольні тестові завдання**

1. Техніки стабілізації використовуються для:

- а) поглиблення травматичних спогадів
- б) зниження емоційної напруги
- в) викликання емоцій
- г) аналізу дитинства

Правильна відповідь: б

2. EMDR — це метод:

- а) поведінкової терапії
- б) роботи з рухами очей для переробки травми
- в) медикаментозного лікування
- г) гіпнозу

Правильна відповідь: б

## Тема 8. Профілактика вторинної травматизації

Самостійно опрацювати:

- поняття вторинної травматизації
- синдром професійного вигорання
- психологічна гігієна психолога
- супервізія
- самодопомога

### Контрольні тестові завдання

1. Вторинна травматизація виникає:

- а) лише у клієнтів
- б) у спеціалістів, що працюють з травмою
- в) у дітей
- г) у студентів

Правильна відповідь: б

2. Найефективніший спосіб профілактики професійного вигорання:

- а) збільшення навантаження
- б) супервізія
- в) ізоляція
- г) уникнення клієнтів

Правильна відповідь: б

### Можливі форми контролю самостійної роботи

- тестування
- написання есе
- аналіз кейсів
- підготовка презентації
- аналіз психодіагностичних методик
- моделювання роботи психолога з травмою

### Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

| <i>Вид</i>             | <i>Максимальна кількість балів</i> | <i>Критерії оцінювання навчальних досягнень</i>                                                                                                        |
|------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Презентація (доповідь) | 4                                  | Відповідність змісту доповіді студента та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.                             |
| Реферат                | 6                                  | Здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела. |

|                                    |   |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Анотування наукових книг та статей | 6 | вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови. |
| Есе                                | 2 | Вміння студента стисло визначити ключові позиції, які викладені автором.                                                                                                                       |
| Практичне завдання                 | 2 | Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.                                                                                            |

### **Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни на підсумковому контролі**

Підсумковий контроль включає проведення екзаменаційного випробування в усній формі за білетами, що містять 3 питання: 1-е питання, 2-е питання – теоретичні питання, 3-є питання – питання з практики. До складання екзамену допускаються студенти, які набрали мінімально 35 балів з 60 можливих.

#### Розподіл балів:

3 теоретичних питання по 10 балів та 1 практичне завдання - 10 балів

### **Перелік питань для самоконтролю та підсумкового контролю навчальних досягнень студентів**

#### **I. Теоретичні питання**

1. Поняття психологічної травми: сутність, визначення, основні характеристики.
2. Історія розвитку психології травми як наукового напрямку.
3. Класифікація травматичних подій.
4. Відмінність між стресом, кризою та психологічною травмою.
5. Основні теоретичні підходи до розуміння психологічної травми.
6. Нейробіологічні механізми травматичного досвіду.
7. Роль амігдали, гіпокампу та префронтальної кори у формуванні травматичних реакцій.
8. Психофізіологічні реакції організму на небезпеку: fight, flight, freeze.
9. Поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
10. Діагностичні критерії ПТСР.
11. Основні симптоми посттравматичного стресового розладу.
12. Фактори ризику розвитку ПТСР.
13. Захисні фактори (ресурсні фактори) у подоланні травми.
14. Поняття комплексної травми.
15. Особливості переживання травми у дітей.
16. Психологічні наслідки травматичного досвіду у дитячому віці.
17. Травма прив'язаності.
18. Вплив травматичних подій на розвиток особистості.
19. Психологічні наслідки війни та насильства.
20. Особливості переживання травми у військових та цивільного населення.

#### **II. Питання з психодіагностики травми**

21. Основні принципи психодіагностики травматичного досвіду.
22. Етичні аспекти проведення психодіагностики травми.
23. Методика PTSD Checklist (PCL-5): мета та особливості застосування.
24. Методика Impact of Event Scale – Revised (IES-R).

25. Методика Dissociative Experience Scale (DES).
26. Використання Beck Depression Inventory у роботі з травмою.
27. Методи оцінки тривожності у клієнтів з травматичним досвідом.
28. Інтерпретація результатів психодіагностики травматичних реакцій.
29. Комплексна оцінка психологічного стану клієнта після травматичної події.
30. Особливості психодіагностики травми у дітей.

### III. Психологічна допомога при травмі

31. Основні принципи психологічної допомоги людям з травматичним досвідом.
32. Кризове психологічне консультування.
33. Техніки стабілізації емоційного стану.
34. Психологічна допомога при гострій стресовій реакції.
35. Методи психотерапії травми.
36. Метод EMDR у роботі з травматичними спогадами.
37. Тілесно-орієнтовані підходи у роботі з травмою.
38. Когнітивно-поведінкова терапія у роботі з травматичним досвідом.
39. Особливості психологічної допомоги дітям, які пережили травму.
40. Робота психолога з родинами, які пережили травматичні події.

### IV. Горювання та втрата

41. Поняття горювання та втрати.
42. Основні стадії переживання горя.
43. Модель горювання Е. Кюблер-Росс.
44. Модель подвійного процесу горювання.
45. Теорія continuing bonds.
46. Складне (ускладнене) горювання.
47. Психологічна допомога людям, які переживають втрату.
48. Особливості переживання горя у дітей.
49. Робота психолога з родинами загиблих.
50. Психологічна підтримка людей у процесі горювання.

### V. Професійні ризики психолога

51. Поняття вторинної травматизації.
52. Професійне вигорання психологів, які працюють з травмою.
53. Поняття співпереживального виснаження (compassion fatigue).
54. Методи профілактики вторинної травматизації.
55. Значення супервізії у роботі психолога.
56. Психологічна саморегуляція фахівців допомагаючих професій.
57. Професійні межі у роботі з травмою.

### VI. Практичні питання

58. Алгоритм роботи психолога з клієнтом після травматичної події.
59. Структура першої консультації з клієнтом, який пережив травму.
60. Основні помилки психолога у роботі з травмою.

## Приклад екзаменаційного білету

### Білет

1. Психологічна травма: поняття та класифікація.
2. Методика Impact of Event Scale (IES-R).
3. Алгоритм роботи психолога з клієнтом після травматичної події.

### **Зарахування результатів неформальної освіти**

Здобувач вищої освіти має право на визнання результатів навчання (умінь, компетентностей) у неформальній/інформальній освіті, що за тематикою й змістом відповідають як навчальній дисципліні загалом, так і її окремим темам, індивідуальним завданням.

У межах поточного контролю до рейтингу студента можуть зараховуватися додаткові бали за умови наявності у нього сертифікату про результати неформальної/інформальної освіти курсу:

- «Положення про організацію освітнього процесу у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» (П.7)

<https://www.chnu.edu.ua/media/mp1hio45/polozhennia-pro-osvitnii-protses.pdf>

- «Порядок визнання у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»

<https://www.chnu.edu.ua/media/4g5fzssb/poriadok-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-ta-abo-informalnoi-osvity.pdf>

Доступність інформації для учасників освітнього процесу щодо визнання результатів неформальної/інформальної освіти забезпечується через оприлюднення вищезазначених документів на офіційному сайті ЧНУ (<https://www.chnu.edu.ua/universityet/normatyvni-dokumenty/>).

Згідно рішення кафедри (протокол №1 від 27.08.2025 [https://docs.google.com/document/d/1cx4Zni2LqHtWRvKNNLAA\\_c3X7bUpE2pX/edit](https://docs.google.com/document/d/1cx4Zni2LqHtWRvKNNLAA_c3X7bUpE2pX/edit)) викладач враховує додаткові бали, отримані через неформальну/інформальну освіту, до загальної суми балів, набраної з освітньої компоненти, за умови, що результати з проблеми відповідають тематиці курсу.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Тетяна Титаренко Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості після травматичних подій. Київ, 2018.
2. Олег Романчук Романчук О. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія для дітей та підлітків. Львів: Український католицький університет, 2017.
3. Наталія Чепелева Чепелева Н. В. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2019.
4. Лариса Карамушка Карамушка Л. М. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях. Київ: Інститут психології НАПН України, 2017.
5. Леонід Карамушка Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни. Київ, 2022.
6. Bessel van der Kolk Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014 (перевидання та академічне використання після 2016). Українське видання: Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Vivat, 2022. Книга пояснює, як травма впливає на мозок, психіку і тіло людини та які методи допомагають у відновленні.
7. Judith Lewis Herman Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 2015 (оновлене видання, активно використовується після 2016). Українське видання: Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева.
8. Bruce D. Perry Perry B., Winfrey O. What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. New York: Flatiron Books, 2021. Українське видання: Перрі Б., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення.
9. Janina Fisher Fisher J. Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors. New York: Routledge, 2017.

10. Bessel van der Kolk Van der Kolk B. (ed.) Psychological Trauma. Washington: American Psychiatric Publishing.

#### Додаткова література

1. Judith Lewis Herman Herman J. Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice. New York: Basic Books, 2023.
2. Stephen Porges Porges S. The Pocket Guide to the Polyvagal Theory. New York: Norton, 2017.
3. Deb Dana Dana D. The Polyvagal Theory in Therapy. New York: Norton, 2018.
4. Peter A. Levine Levine P. Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past. Berkeley: North Atlantic Books, 2015 (широко використовується у сучасних курсах після 2016).
5. Cathy A. Malchiodi Malchiodi C. Trauma and Expressive Arts Therapy. New York: Guilford Press, 2020.
6. Tytarenko T. Socio-psychological rehabilitation of persons who suffer from military aggression. Ukrainian Psychological Journal, 2018.
7. Brewin C. Memory and PTSD. Clinical Psychology Review, 2017.
8. Cloitre M. Complex PTSD: Current understanding. European Journal of Psychotraumatology, 2019.
9. Літвінова О. В., Бихало Л. О. Вплив емоційних станів людей похилого віку на рівень їхньої життєстійкості. Virtus : Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A.Zhurba. October #47, 2020. P.42-48.
10. Літвінова О. В., Бихало Л. О. Тривожність людини похилого віку в період пандемії COVID-19. Психологічні науки : теорія і практика сучасної науки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14-15 серпня 2020 р. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2020. С. 91-96.
11. Літвінова О. В., Петруніч Є. Ю. Соціально-психологічна адаптація українських біженців до умов проживання у Німеччині. Тринадцять Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції (25 листопада 2022 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. Т.1. С. 77-82.

#### Інформаційні ресурси

1. **van der Kolk, B. (2014/2022).** The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.

Одна з найвідоміших сучасних книг про нейробіологію травми та методи її лікування. Книга пояснює, як травма змінює мозок і тіло людини.

Доступ:

<https://www.besselvanderkolk.com/resources/the-body-keeps-the-score>

PDF: <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>

2. **Fisher, J. (2017).** Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors. Книга про дисоціацію та інтеграцію травматичного досвіду в психотерапії.

Доступ:

<https://www.routledge.com/Healing-the-Fragmented-Selves-of-Trauma-Survivors/Fisher/p/book/9780415708234>

3. **Perry, B., & Winfrey, O. (2021).**

What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing.

Доступ:

<https://www.flatironbooks.com/books/what-happened-to-you/>



**4. Porges, S. (2017).**

The Pocket Guide to the Polyvagal Theory.

Доступ:

<https://wnnorton.com/books/9780393707878>

**5. Dana, D. (2018).**

The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation.

Доступ:

<https://wnnorton.com/books/9780393712377>

**6. Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2016).**

Trauma-Focused CBT for Children and Adolescents.

Один з основних доказових підходів до лікування дитячої травми.

Доступ:

<https://www.guilford.com/books/Trauma-Focused-CBT-for-Children-and-Adolescents/Cohen-Mannarino-Deblinger/9781462527779>

PDF: [https://www.researchgate.net/publication/275189276\\_Trauma-Focused\\_CBT\\_for\\_Children\\_and\\_Adolescents\\_Treatment\\_Application](https://www.researchgate.net/publication/275189276_Trauma-Focused_CBT_for_Children_and_Adolescents_Treatment_Application)

**7. Courtois, C., & Ford, J. (2020).**

Treatment of Complex Trauma: A Sequenced, Relationship-Based Approach.

Доступ:

<https://www.guilford.com/books/Treatment-of-Complex-Trauma/Courtois-Ford/9781462548507>

**8. Malchiodi, C. (2020).**

Trauma and Expressive Arts Therapy.

Доступ:

<https://www.guilford.com/books/Trauma-and-Expressive-Arts-Therapy/Malchiodi/9781462543113>

**9. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2018).**

Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.

Доступ:

<https://wnnorton.com/books/9780393704570>

**10. Bonanno, G. (2021).**

The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD.

Доступ:

<https://www.basicbooks.com/titles/george-a-bonanno/the-end-of-trauma/9781541674363/>

**9. Лозінська Н. (2019).**

Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*, 50(2), 65–73.

<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73>.

**10. Гриневич Є.Г.**

Стан психічного здоров'я постраждалих внаслідок терористичного акту в м. Беслан: [Електроний ресурс] // Новини української психіатрії, 2007:

<http://www.psychiatry.ua/articles/paper233.htm>.

11. Наукова бібліотека Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=ua>

12. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. Бібліотечні електронні ресурси та технології

[http://nbuv.gov.ua/e\\_technology?field\\_e\\_technology\\_tid=444&field\\_yfpdf\\_tid=All](http://nbuv.gov.ua/e_technology?field_e_technology_tid=444&field_yfpdf_tid=All)

13. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. Наукові ресурси. <http://nbuv.gov.ua/node/1539>

14. Новини української психіатрії <http://www.psychiatry.ua/>

15. Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка <https://www.library.cv.ua/>

## **Політика академічної доброчесності**

Освітня діяльність під час вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на принципах співробітництва та академічної доброчесності.

**Політика щодо відвідування занять.** Регулярне відвідування лекційних та практичних занять, самостійна робота та опрацювання рекомендованої літератури і матеріалів є необхідною умовою для вивчення дисципліни.

**Політика щодо академічної доброчесності:** академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату, фабрикації, фальсифікації тощо. У разі порушення студентом академічної доброчесності, робота оцінюється на нижчу оцінку або ж незадовільно та має бути виконана повторно. Викладач залишає за собою право змінити тему завдання. Політика щодо академічної доброчесності регламентується «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» (<https://www.chnu.edu.ua/media/f5e1e0bm/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu-2025.pdf>), «Етичним кодексом Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» (<https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>).

**Політика щодо дедлайнів і перескладання:** роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

**Політика оцінювання роботи викладача.** Здобувачі після кожного заняття оцінюють роботу викладача та можуть залишати відгуки і пропозиції в анкеті в системі електронного навчання Moodle.