

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології

Кафедра загальної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія посттравматичного зростання особистості

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма: «Психологія»

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри загальної психології
Протокол № 1 від вересня 2024 р.

Івано-Франківськ – 2024

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія посттравматичного зростання особистості
Викладач	Готич Вікторія Олександрівна
Контактний телефон викладача	59-60-14
E-mail	victoria.hotych@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Денний/заочний. Вибіркова
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС. 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Згідно з розкладом консультацій

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія посттравматичного зростання особистості» спрямована на формування розуміння теоретичних і практичних аспектів розвитку особистості в умовах подолання травматичного досвіду. Курс охоплює вивчення ключових теорій та моделей посттравматичного зростання, механізмів адаптації та ресурсів, які сприяють відновленню та формуванню психологічної стійкості.

Програма курсу передбачає дослідження впливу травматичних подій на когнітивні, емоційні та соціальні аспекти особистості, аналіз чинників, що підтримують процес зростання, а також роль професійної психологічної допомоги у створенні умов для позитивних змін. Особлива увага приділяється практичним інструментам та технікам роботи з клієнтами, які пережили травматичний досвід.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета курсу: формування у студентів цілісного уявлення про феномен посттравматичного зростання як процесу позитивних змін особистості, що виникають унаслідок подолання травматичного досвіду, та розвиток практичних навичок роботи з клієнтами, які пережили травматичні події.

Цілі курсу: ознайомити студентів із сучасними теоретичними моделями посттравматичного зростання; вивчити механізми формування посттравматичного зростання; дослідити вплив травматичних подій на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості; надати студентам інструменти для діагностики та оцінки рівня посттравматичного зростання; ознайомити з психологічними техніками, які сприяють активізації внутрішніх ресурсів клієнтів; розвинути вміння використовувати методи консультування та психотерапії для підтримки та розвитку процесу посттравматичного зростання; проаналізувати особливості посттравматичного зростання в умовах війни, масових травматичних подій та інших кризових ситуацій.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та

практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, мислити концептуально, системно, саногенно.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії, володіння соціально- психологічними механізмами взаєморозуміння і взаємовпливу.

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, знання юридичних та морально-етичних нормативно-регулятивних засад професійної діяльності психолога і готовність їх неухильно дотримуватись.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК12. Здатність розуміти психологічний зміст суспільних процесів і впливати на них з позицій принципу гуманізму; ставитись з повагою до мультикультурності та різноманітності; спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово у професійній діяльності, протидіяти її дискримінації.

Спеціальні компетентності:

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Програмні результати навчання:

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технологій психологічної допомоги.

ПР18. Виявляти та диференціювати проблеми збереження і відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

ПР20. Здійснювати психологічні інтервенції (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу) з використанням індивідуальних та групових методів роботи.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни		
Вид заняття	Загальна кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
Лекції	8	6
Семінарські заняття (практичні) лабораторні	22	6
Самостійна робота	60	78

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс / рік навчання	Нормативний /

			вибірковий
7 семестр	053 Психологія	4-й	Вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема		Кількість годин	
	Лекції	Практичн. заняття	Самост. робота
Тема 1. Вступ до дисципліни: феноменологія поняття посттравматичного зростання особистості, історія вивчення, основні теоретичні моделі. Поняття посттравматичного зростання (ПТЗ). Історія вивчення феномену. Основні теоретичні підходи та моделі (Тедескі та Калгун, інші автори).	2/2	2/2	8 денна 8 заочна
Тема 2. Напрямки посттравматичного зростання особистості та бар'єри на шляху до зростання. Зміни у самосприйнятті – нові можливості, персональна стійкість. Міжособистісні стосунки. Зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності. Бар'єри до зростання: уникання, заперечення, недостатня підтримка, застрягання в травматичному досвіді та ін.		2/2	9 денна 9 заочна
Тема 3. Взаємозв'язок посттравматичного зростання та психологічної стійкості особистості	2/2	2 денна	6 денна 9 заочна
Тема 4. Психодіагностика та інструменти дослідження посттравматичного зростання Огляд методів і технік оцінки ПТЗ: кількісні та якісні методи. Особливості використання опитувальників, анкет та інтерв'ю. Аналіз динаміки зростання в процесі консультування.	2/2	4 денна	9 денна 10 заочна
Тема 5. Особливості посттравматичного зростання особистості на різних етапах онтогенезу: практичні аспекти Посттравматичне зростання у дитячому віці. Посттравматичне зростання у підлітковому віці. Посттравматичне зростання у юнацькому віці. Посттравматичне зростання у дорослому віці. Посттравматичне зростання у літньому віці.		4 денна	10 денна 10 заочна

Тема 6. Індивідуальні та групові форми роботи з посттравматичним зростанням Фасилітація посттравматичного зростання в індивідуальному консультуванні. Групові методики: тренінги, терапевтичні групи. Вплив групової динаміки на процес зростання.		2/2	6 денна 7 заочна
Тема 7. Соціально-психологічна програма розвитку посттравматичного зростання		2 денна	6 денна

Методологічна основа програми. Зміст та основні напрямки роботи інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання			7 заочна
Тема 8. Психологічна допомога в процесі посттравматичного зростання: роль психолога, етичні аспекти роботи. Забезпечення психологічної безпеки клієнта. Основні принципи сприяння розвитку ПТЗ клієнта без тиску чи нав'язування власних цінностей. Постійна професійна рефлексія та вдосконалення. Дотримання конфіденційності.	2/2	4 денна	6 денна 9 заочна
Загалом	8 денна 6 заочна	22 денна 6 заочна	60 денна 78 заочна

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Курс вивчення навчальної дисципліни (далі – н. д.) завершується заліком. Оцінки виставляються у 100-бальній шкалі за наступним розподілом: - аудиторна активність - 30 - індивідуальні письмові завдання - 30 - тестування - 20 - контрольна робота - 20 <i>Основні критерії оцінювання результатів вивчення н. д.:</i> 1) своєчасність і якість виконання навчальних завдань; 2) адекватність знань – їх правильність, відповідність теоретико-методологічним засадам н. д.; 3) розуміння (усвідомленість, осмисленість) основного, сутнісного змісту понять та положень н. д.; 4) повнота і глибина знань. Форми оцінювання регламентуються згідно з «Порядком організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої школи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (https://nmu.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2021/04isinuvannia_nove2.pdf) Облік навчальної роботи студентів здійснюється згідно з «Положенням про електронний журнал обліку навчальної роботи здобувачів освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (нова редакція). (https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/01/elektronnizyrnal.pdf)
Вимоги до письмових робіт	Письмові роботи виконуються студентами в електронній формі і завантажуються на платформу дистанційного навчання у відповідно створеному ресурсі із завданням, який відкритий протягом визначеного терміну. Письмова робота представляє собою виконання завдань з визначених тем

	(до семінарських занять) з курсу «Психологія посттравматичного зростання особистості», які пропонуються на самостійне опрацювання. Власне виконання індивідуальної роботи покликане розвивати самостійність навчальної діяльності, мисленнєві операції в опрацюванні навчального матеріалу (абстрагування, порівняння, конкретизація, узагальнення, схематизація, аналіз, синтез тощо), розвиває критичне мислення, розкриває рівень отриманих знань студентом. <i>Критерії оцінювання наукових повідомлень:</i> 9-10 балів (відмінно) – робота виконана самостійно, у повному обсязі, вчасно, тема розкрита, науково обґрунтована, містить узагальнення, висновки, рекомендації. 7-8 балів (добре) – робота виконана самостійно, уповні, вчасно, містить узагальнення, висновки, рекомендації, але є деякі упущення та інші недоліки. 5-6 балів (задовільно) – робота виконана вчасно, але не в повному обсязі. Тема розкрита і обґрунтована частково, висновки надто лаконічні й поверхові. 3-4 бали (незадовільно) – робота виконана не в повному обсязі, тема розкрита частково й фрагментарно, поверхово, немає змістовних висновків тощо. 0 балів – завдання не виконане.
Семінарські заняття	На семінарських заняттях студенти не лише аналітично висвітлюють питання семінару та дискутують, а й презентують огляди, анотації відповідних джерел, асоціативні малюнки-схеми, таблиці тощо. Опитування може бути індивідуальним або фронтальним. Для оперативного опитування студентів на семінарських заняттях використовується тестовий контроль знань. Тестові завдання – це: 1) вибір з чотирьох відповідей на питання однієї, яка є єдиною правильною; 2) встановлення правильної відповідності; 3) встановлення логічної пари. <i>Оцінки за усні та письмові відповіді, контрольні роботи, самостійну роботу виставляються на основі основних критеріїв оцінювання результатів вивчення н. д.</i>
Критерії оцінювання	Оцінка «Відмінно» (90-100 балів – А) ставиться за наявність у студента адекватного розуміння, правильних та достатньо вичерпних знань змісту питань і аргументовану логіку викладу їх. «Добре» (80-89 балів – В. 70-79 балів – С) – за загалом адекватне і правильне розуміння, але подекуди неповне, недостатньо глибоке й вичерпне знання матеріалу та переважно репродуктивний (заучений) виклад його, допускаються окремі несуттєві неточності та незначні помилки. «Задовільно» (60-69 балів – D. 50-59 балів – E) – за поверхове розуміння та фрагментарні, недостатньо систематизовані знання і слабку аргументованість викладу матеріалу, окремі суттєві помилки. «Незадовільно» (26-49 – FX дає можливість повторного складання іспиту) – за часткове знання окремих фрагментів матеріалу. «Незадовільно» (1-25 балів – F – повторне вивчення дисципліни) – за відсутність знання матеріалу н. д.
Умови допуску до підсумкового контролю	Підсумковий контроль у формі заліку здійснюється на основі зарахування всіх виконаних студентами завдань (для цього отримані бали сумуються, а їх кількість не повинна бути меншою, ніж 50 балів). Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних завдань у випадках хвороби студента чи якихось інших вагомих (поважних) причин може бути дозволене за умови надання необхідної документації (довідки тощо). У випадку неатестації з н. д. студент має право на повторне вивчення курсу, згідно з «Положенням про порядок повторного вивчення дисципліни

	в умовах кредитів ECTS» (https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/povtorneyuychenia/nove.pdf).
--	---

Підсумковий контроль	Форма підсумкового контролю – залік Форма складання заліку – письмова
----------------------	--

7. Політика навчальної дисципліни

Студент повинен виконати всі передбачені курсом види робіт, а саме: аудиторна активність, тестування до визначених тем, індивідуальні письмові завдання, контрольну роботу.

Студенти, які навчаються за *індивідуальним графіком*, виконують усі завдання згідно з вимогами та у терміни вказані в рекомендаціях на платформі дистанційного навчання: проходять тестування за визначеними темами та контрольну роботу, виконують індивідуальні письмові завдання.

Студенти *заочної форми* навчання виконують усі завдання згідно з вимогами та у терміни вказані в рекомендаціях на платформі дистанційного навчання: проходять тестування за визначеними темами та контрольну роботу, виконують індивідуальні письмові завдання. Оцінювання аудиторної активності відбувається під час практичних занять.

Для студентів денної/заочної форм навчання та тих, що навчаються за індивідуальним графіком: за умови відсутності на занятті (заняттях) студент має самостійно опрацювати матеріал та виконати всі завдання тих занять, які він пропустив, при цьому *н/б - не відпрацьовуються*. Якщо студент пропустив заняття без поважних причин, він втрачає можливість отримати бали за усні відповіді. Протягом семестру тестування відкривається тільки один раз, про час і дату студенти повідомляються під час практичних занять. Якщо студент при виконанні завдань не дотримується академічної доброчесності, ці завдання йому не зараховуються.

Якщо до останнього заняття студент не виконав передбачені курсом види робіт і не набрав мінімум 25 балів, він не буде допущений до складання заліку. Проте, згідно з Положенням про навчальний процес він матиме змогу ліквідувати академзаборгованість за 2-м та 3-м талонами за умови відпрацювання усіх передбачених курсом видів робіт. Якщо студент пропустив курс, він буде скерований на повторне вивчення навчальної дисципліни.

Академічна доброчесність

Дотримання академічної доброчесності засновується на низці принципів та положень, які регламентують діяльність здобувача вищої освіти та викладачів університету: Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<http://surl.li/dhres>); Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та навчально-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<https://surl.li/hcypmd>); Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (<http://surl.li/dzugk>); Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<https://surl.li/cxbolm>).

Неформальна освіта

Можливі зарахування курсів, які відповідають змісту навчальної дисципліни загалом чи її окремих тем. Такі курси зараховуються відповідно до того, як опрацьована тема або виконане практичне завдання, згідно з Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті

імені Василя Стефаника (<http://surl.li/equwdp>).

Комунікація з викладачем відбувається посередництвом старости (з приводу актуальних питань), при особливій особистій потребі – через електронну пошту.

8. Рекомендована література

Базова до всіх тем

1. Готич В.О. Кількісні і якісні показники посттравматичного зростання студентів в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія № 1 (3) 2024. С.55-59.
URL : <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/337/319>
2. Готич В.О. Методологічна основа програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Габітус. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2024. Вип № 57. С. 102-106.
URL : <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/18.pdf>
DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.16>
3. Готич В.О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 1. С . 21-28. URL : <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1084/1002>
DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>
4. Готич В.О. Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни: дис... канд. псих.наук : 05. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, 2025. 260 с.
5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>
6. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. Психологія. 2016. №5. С. 46–52.
7. Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки* : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2017. Вип. 1 (10). С. 217-232.
8. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. №1. С. 112–129.
9. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2006. P. 81-99.
10. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The post-traumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.
11. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. №15. P. 1-18. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>

Додаткова/допоміжна

1. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 40–44.
2. Горбунова В.В., Климчук В.О. *Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання*: UR: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_pcuxolog1_p019-022.pdf

3. Готич В.О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Габітус. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2023. Вип № 49. С. 90-94.
URL : <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/15.pdf>
4. Готич В.О. Факторний аналіз взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни. KELM (Knowledge, Education, Law, Management). № 4(56), 2023. С.150-151.
URL : <http://kelmczasopisma.com/ua/viewpdf/10749>
DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.4.23>
5. Готич В.О. Арт-терапевтичні методи при розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах війни. Міжнародна науково-практична конференція "Досягнення науки та освіти в XXI столітті". 8 лютого 2024 р. у м. Дніпро. С. 69-70. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2024/02/re-08.02.2024.pdf>
6. Готич В.О. Наратив, як інструмент розвитку посттравматичного зростання студентів. I Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Impact of Artificial Intelligence and Other Technologies on Sustainable Development» 28-29 грудня 2023р. С. 58-60. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2024/01/Conference-Proceedings-December-28-29-2023.pdf>
7. Готич В.О. Посттравматичне зростання, як рушійна сила розвитку національної ідентичності студентів в умовах війни. Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди». (29-30 листопада 2023 р.). Рівне. С. 38-40. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Zbirnyk_statei/Rozvytok_natsionalnoi_svidomosti_ta_natsionalnoi_identychnosti_osobystosti_u_voiennyi_ta_povoiennyi/
8. Готич В.О. Психотерапевтичні особливості групової роботи при розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах війни. Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Психолінгвістичні засади етикетного та конфліктного дискурсів» (29 вересня 2023 р.). Івано-Франківськ. С. 37-40. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/19912>
9. Готич В.О. Роль саногенного мислення студентства у процесі розвитку посттравматичного зростання. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Development of Education, Science and Business: Results 2023» 21-22 грудня 2023р. С.66-68. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2023/12/Conference-Proceedings-December-21-22-2023-1.pdf>
10. Готич В.О. Роль тренера-фасилітатора при розвитку посттравматичного зростання учасників соціально-психологічного тренінгу. V Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates». 8-9 лютого 2024 року. С. 51-52. URL: <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2024/02/Conference-Proceedings-February-8-9-2024.pdf>
11. Левус Н., Михальчишин Г. Арттерапевтичні техніки в психосоціальному супроводі осіб, що пережили травматичні події. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022. С. 52-61. URL: <http://surl.li/ejywwq>
12. Москалець В. П., Федик О.В., Хрущ О.В. Психологічні аспекти посттравматичного зростання особистості. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія«Медицина»), 2024. № 6(40). С. 848-858.
13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / перекл. з англ. О. Замойської. Харків; Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 160 с.

Викладач

**Готич Вікторія Олександрівна—
доктор *PhD* з психології, викладач
кафедри загальної психології**