ЗІҐМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА USFU

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни	**ТРАВМА, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ТА ВІКАРНЕ ЗРОСТАННЯ**	
Викладач (-і)	**КЛИМЕНКО ІВАН СЕРГІЙОВИЧ**	
Контакт викладача	neffalimm@gmail.com	
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий)	
Семестр вивчення	IV	
Обсяг дисципліни	Кредитів ЄКТС: Усього годин: Лекцій: Практичних / семінарських занять: Самостійної роботи:	3 90 10 6 74
Форма контролю	**ЗАЛІК**	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Мова вивчення	Українська	

АНОТАЦІЯ

Дисципліна спрямована на формування у здобувачів третього рівня вищої освіти (аспірантів психологів) системного розуміння феноменів психологічної травми, резильєнтності, посттравматичного та вікарного зростання. Вона поєднує теоретичні знання та практичні навички, необхідні для дослідження й застосування сучасних доказових підходів у психологічній практиці.

Особлива увага приділяється аналізу механізмів подолання травматичного досвіду, розвитку професійної стійкості психолога та інтеграції концепцій травми й зростання у психотерапевтичну діяльність.

Курс має міждисциплінарний характер, охоплює сучасні наукові дослідження та практичні інструменти, що дозволяють аспірантам не лише осмислити природу травматичних переживань, але й розглядати їх як потенційний ресурс для особистісного та професійного розвитку. Дисципліна забезпечує підготовку майбутніх науковців і практиків до роботи у складних умовах, формує компетентність у сфері психологічної підтримки та сприяє розвитку етичної й дослідницької культури.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Метою курсу є формування у здобувачів вищої освіти знань, умінь та навичок, необхідних для розуміння психологічних наслідків травматичних подій, розвитку професійної та особистісної резильєнтності, а також осмислення феноменів посттравматичного та вікарного зростання як ресурсів для психологічної підтримки, саморозвитку та професійної діяльності.

Студенти мають опанувати базові теоретичні знання про природу психологічної травми та механізми резильєнтності, а також навчитися аналізувати умови, що сприяють посттравматичному та вікарному зростанню. У процесі навчання вони розвивають практичні навички психологічної підтримки та саморегуляції, спрямовані на професійне використання феноменів стійкості й особистісного розвитку.

Основні завдання:

- Охарактеризувати поняття «травма», «резильєнтність», «посттравматичне зростання» та «вікарне зростання» у сучасній психології.
- Визначити чинники, що сприяють формуванню стійкості до стресових і кризових ситуацій.
- Розкрити механізми подолання травматичного досвіду та його трансформації у ресурс розвитку.

- Проаналізувати роль соціальної підтримки, етичних та культурних чинників у процесі посттравматичного та вікарного зростання.
- Запропонувати практичні інструменти саморегуляції, розвитку емоційної компетентності та професійної стійкості.
- Сформувати навички психологічної підтримки осіб, які пережили травматичні події, з урахуванням феномену вікарного досвіду.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Навчальна дисципліна «Травма, резильєнтність, посттравматичне та вікарне зростання» складається з двох змістовних модулів:

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи травми та резильєнтності

Тема 1. Поняття психологічної травми

Психологічна травма розглядається як наслідок надзвичайних або кризових подій, що перевищують адаптивні можливості особистості. Вона може проявлятися у вигляді емоційних, когнітивних та поведінкових порушень, впливати на міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Важливим є розуміння різних типів травм — від гострих до комплексних, а також їхнього впливу на психічне здоров'я.

Тема 2. Резильєнтність як психологічний конструкт

Резильєнтність визначається як здатність людини відновлюватися після стресових чи травматичних подій, зберігаючи функціональність та внутрішню рівновагу. Вона включає індивідуальні ресурси, соціальну підтримку та культурні чинники, що сприяють стійкості. Дослідження показують, що резильєнтність може розвиватися протягом життя та бути предметом цілеспрямованих інтервенцій.

Тема 3. Механізми подолання травматичного досвіду

Подолання травми відбувається через когнітивні переосмислення, емоційне опрацювання та поведінкові стратегії. До ключових механізмів належать пошук сенсу, розвиток нових життєвих цінностей та формування адаптивних моделей поведінки. Важливим є також використання психотерапевтичних методів, які допомагають інтегрувати травматичний досвід у життєву історію людини.

Тема 4. Соціальна підтримка та культурні чинники

Соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів відновлення після травми, адже вона забезпечує відчуття безпеки та приналежності. Культурні особливості визначають способи інтерпретації травматичних подій та моделі допомоги. Взаємодія індивідуальних і соціальних ресурсів створює умови для більш ефективного подолання кризових ситуацій.

Тема 5. Етичні аспекти роботи з травмою

Робота з травмою потребує дотримання високих етичних стандартів, що включають конфіденційність, повагу до клієнта та уникнення повторної травматизації. Психолог має враховувати культурний контекст та індивідуальні особливості клієнта. Етична компетентність є основою безпечної та ефективної психотерапевтичної практики.

Змістовний модуль 2. Посттравматичне та вікарне зростання

Тема 6. Феномен посттравматичного зростання

Посттравматичне зростання описує позитивні зміни, що виникають унаслідок переживання травматичних подій. Воно може проявлятися у переоцінці життєвих пріоритетів, зміцненні міжособистісних стосунків та розвитку духовності. Дослідження показують, що цей феномен є результатом активної роботи особистості над інтеграцією травматичного досвіду.

Тема 7. Вікарне зростання

Вікарне зростання виникає у психологів та інших фахівців, які працюють із травматичними історіями клієнтів. Воно проявляється у розширенні професійних і особистісних ресурсів, розвитку емпатії та нових ціннісних орієнтацій. На відміну від вікарної травматизації, цей процес має позитивний характер і сприяє професійному розвитку.

Тема 8. Професійна резильєнтність психолога

Професійна резильєнтність означає здатність психолога зберігати ефективність та емоційну стабільність у роботі з травматичними випадками. Вона включає навички саморегуляції, використання супервізії та підтримку професійної спільноти. Розвиток цієї якості є необхідним для запобігання професійному вигоранню.

Тема 9. Практичні інструменти саморегуляції

До інструментів саморегуляції належать техніки релаксації, майндфулнес, когнітивна реструктуризація та тілесно-орієнтовані практики. Вони допомагають психологам підтримувати власне психічне здоров'я та ефективність у професійній діяльності. Використання таких методів сприяє формуванню стійкості та збереженню ресурсу для роботи з клієнтами.

Тема 10. Інтеграція знань у психотерапевтичну практику

Інтеграція знань про травму, резильєнтність та зростання дозволяє психологу застосовувати комплексний підхід у роботі з клієнтами. Це включає використання доказових методів психотерапії, врахування культурного контексту та індивідуальних особливостей. Такий підхід забезпечує більш ефективну допомогу та сприяє довготривалим позитивним змінам у житті клієнта.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Ващилко, Т. Л. Резильєнтність та посттравматичне зростання українців як фактори подолання стресу під час війни : магістерська робота. – Київ : КНЕУ, 2025. – 98 с.
2. Гуменюк, О. І. Травматичний досвід та його вплив на особистісний розвиток // Вісник психології і педагогіки. – 2021. – № 3. – С. 67–74.
3. Дяченко, Р. О. Етичні аспекти роботи психолога з травмою. – Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2024. – 118 с.
4. Костюк, І. В. Вікарне зростання у професійній діяльності психолога // Наукові студії з психології. – 2023. – № 5. – С. 101–109.
5. Кравченко, О. П. Психологічні аспекти посттравматичного зростання. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022. – 144 с.
6. Литвин, М. С. Резильєнтність як ресурс професійної діяльності психолога // Психологія і суспільство. – 2020. – № 4. – С. 89–95.
7. Маркевич, А. М.; Потоцька, І. С.; Романенко, Ю. М. Посттравматичне зростання як прояв резильєнтності при органічних ураженнях ЦНС // Науковий вісник УжНУ. Серія «Психологія». – 2026. – № 1. – С. 112–120.
8. Назар, Ю. О. Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості // Психологічний журнал. – 2024. – № 2. – С. 45–53.
9. Сидоренко, Л. П. Посттравматичне зростання: сучасні дослідження та практичні аспекти. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2022. – 132 с.
10. Шевченко, Н. В. Резильєнтність як чинник психологічної стійкості особистості. – Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2023. – 156 с.

Додаткові:

1. American Psychological Association. *APA Guidelines on Trauma and Resilience*. Washington, DC, 2020.
2. Bonanno, G. A. *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books, 2009.
3. Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
4. Connor, K. M., Davidson, J. R. *Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety, 2003.
5. Cyrulnik, B. *Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past*. Penguin, 2009.
6. Figley, C. R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Brunner/Mazel, 1995.
7. Herman, J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence*. New York: Basic Books, 1992.
8. Hobfoll, S. E. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. Springer, 1998.
9. Joseph, S., Linley, P. A. *Positive Psychology in Practice: Posttraumatic Growth*. New Jersey: Wiley, 2005.
10. Luthar, S. S. *Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades*. Developmental Psychopathology, 2006.
11. Masten, A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014.
12. Park, C. L. *Religion and Meaning in Trauma and Loss*. Review of General Psychology, 2005.
13. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. *Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence*. Psychology Press, 2004.
14. Ungar, M. *The Social Ecology of Resilience*. Springer, 2012.
15. van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
16. Ващилко Т. Л. «Резильєнтність та посттравматичне зростання українців як фактори подолання стресу під час війни» (магістерська робота, КНЕУ, 2025).
17. Кравченко, О. П. «Психологічні аспекти посттравматичного зростання». Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022.
18. Науковий вісник УжНУ. «Посттравматичне зростання як прояв резильєнтності при органічних ураженнях ЦНС» (Маркевич А. М., Потоцька І. С., Романенко Ю. М., 2026).
19. Психологічний журнал. «Аксіопсихологічна модель посттравматичного зростання особистості» (Назар Ю. О., 2024).
20. Шевченко, Н. В. «Резильєнтність як чинник психологічної стійкості особистості». Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2023.

Інформаційні ресурси:

1. APA (American Psychological Association) – https://www.apa.org
2. National Center for PTSD (U.S. Department of Veterans Affairs) – https://www.ptsd.va.gov
3. European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) – https://www.estss.org
4. WHO Mental Health and Substance Use – https://www.who.int/mental_health (who.int in Bing)
5. National Institute of Mental Health (NIMH) – https://www.nimh.nih.gov

ЗІҐМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА USFU

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Підсумковою формою контролю з освітнього компонента є **залік**, який виставляється за результатами роботи здобувача освіти протягом семестру на основі загальної суми набраних балів. Окремий підсумковий контрольний захід для отримання заліку не передбачається.

Поточне оцінювання здійснюється за результатами роботи на практичних/семінарських заняттях, виконання самостійних, індивідуальних та інших передбачених програмою завдань. Максимальна кількість балів за окреме заняття або інший вид роботи виставляється за умови повного і правильного виконання завдань, ґрунтовного володіння матеріалом, розуміння основних понять і закономірностей теми, здатності аргументовано висловлювати власну позицію, застосовувати набуті знання та формулювати обґрунтовані висновки.

У разі неповного виконання завдань, наявності змістових помилок, недостатньої аргументованості відповідей або часткового володіння навчальним матеріалом кількість балів зменшується відповідно до рівня виконання роботи. Підсумкова оцінка за освітній компонент визначається як сума балів, отриманих здобувачем освіти протягом семестру за всі передбачені види навчальної роботи.

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ КУРСУ

Вивчення курсу ґрунтується на принципах академічної доброчесності, професійної відповідальності, самостійності, взаємної поваги та інтелектуальної відкритості.

Академічна залученість. Очікується систематична підготовка до занять, опрацювання рекомендованих джерел, активна участь у дискусіях, практичній та аналітичній роботі.

Самостійність. Здобувач освіти несе відповідальність за власну освітню траєкторію, своєчасне опрацювання матеріалів курсу та надолуження пропущених тем.

Академічна доброчесність. Неприпустимими є плагіат, фабрикація і фальсифікація даних, списування, несанкціоноване використання чужих матеріалів та інші форми академічної недоброчесності.

Академічна комунікація. Взаємодія в межах курсу має відповідати стандартам професійної етики: аргументованість позицій, коректність дискусії, повага до альтернативних поглядів і відповідальне використання професійної термінології.

Конфіденційність та етика. Під час аналізу клінічних, консультативних, дослідницьких або інших професійних випадків обов’язковим є дотримання принципів конфіденційності, захисту персональних даних і професійної етики.

Використання цифрових та ШІ-інструментів. Цифрові сервіси та інструменти штучного інтелекту можуть використовуватися як допоміжні засоби навчання за умови збереження авторства, академічної самостійності, критичної перевірки отриманих результатів і дотримання вимог академічної доброчесності.

Професійний стандарт. У межах курсу підтримується культура, наближена до професійного та наукового середовища: точність формулювань, доказовість тверджень, критичне мислення, відповідальність за власні висновки та повага до стандартів психологічної науки і практики.