

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА АДМІНІСТРУВАННЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**з підготовки до практичних занять,
самостійної та індивідуальної роботи з**

освітнього компонента «Психологічна допомога постраждалим під час
війни»

для здобувачів спеціальності С4 «Психологія»
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти
денної та заочної форми здобуття вищої освіти

РЕКОМЕНДОВАНО

на засіданні кафедри публічного управління та
адміністрування

Навчально-наукового юридичного інституту
(протокол № 2 від 21.10.2025р.)

ПОГОДЖЕНО

на засіданні Науково-методичної ради

Державного університету економіки і
технологій

(протокол № 3 від 21.10.2025р.)

Кривий Ріг
2025

Методичні вказівки з підготовки до практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з освітнього компонента «Психологічна допомога постраждалим під час війни» для здобувачів спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форми здобуття вищої освіти / укладачі: Ю. МАЄР, Н. ШУЛЮК, М. ТЮГАНОВА. Кривий Ріг, ДУЕТ, 2025 р. 28 с.

Укладачі:	Юлія МАЄР	доктор філософії з психології, доцент кафедри психології
	Надія ШУЛЮК	магістр психології, асистент кафедри психології
	Марія ТЮГАНОВА	магістр психології, асистент кафедри психології

Відповідальний за випуск: Ганна ПУРІЙ, завідувач кафедри публічного управління та адміністрування, к.е.н., доцент

Методичні рекомендації з підготовки до практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з освітнього компонента «Психологія довіри». Ці методичні рекомендації розроблено для здобувачів вищої освіти спеціальності С4 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форми навчання. Метою рекомендацій є сприяння формуванню практичних умінь і навичок у вивченні психологічних аспектів формування довіри у міжособистісній взаємодії, а також розумінні ролі довіри у розвитку особистості, соціальних стосунків та професійної діяльності, зокрема в умовах травматичного досвіду, спричиненого війною. Матеріали допоможуть студентам: оволодіти основними методами діагностики рівня довіри та недовіри у міжособистісних стосунках, особливо в контексті психологічної допомоги постраждалим під час війни; розвинути здатність до самостійного аналізу психологічних чинників, що впливають на формування або руйнування довіри, враховуючи травматичний досвід і наслідки стресу; сформувати навички застосування здобутих знань у

практиці психологічної допомоги з метою відновлення та розвитку довірливих стосунків у постконфліктних ситуаціях; навчитися будувати ефективну психокорекційну взаємодію, спрямовану на формування атмосфери довіри у різних соціальних та професійних контекстах, зокрема у роботі з постраждалими під час війни.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Перелік завдань з підготовки до практичних занять та самостійної та індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти	13
Поточне та підсумкове оцінювання	20
Перелік питань для підготовки до підсумкового оцінювання	26
Список використаних джерел	27

ВСТУП

Актуальність дисципліни «Психологічна допомога постраждалим під час війни». У сучасному українському суспільстві, яке переживає важкі наслідки повномасштабної війни, масштабні людські втрати, вимушене переміщення, втрату близьких, майна та звичного способу життя, особливої значущості набуває питання надання кваліфікованої психологічної допомоги постраждалим. Психологічна підтримка є важливим чинником у подоланні наслідків психотравмуючих подій, відновленні емоційної стабільності, адаптації до нових життєвих умов і поверненні до конструктивної соціальної взаємодії.

Професійна підготовка психологів у цій сфері вимагає: вміння аналізувати психологічні наслідки травматичних подій (стресові реакції, ПТСР, ускладнене горе, емоційне вигорання); розпізнавати різні форми психологічних порушень у постраждалих під час війни (дітей, дорослих, військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, осіб, що пережили полон чи тортури); застосовувати ефективні методи першої психологічної допомоги та довгострокової психокорекційної роботи; будувати міжособистісну взаємодію на основі довіри та емоційної безпеки; сприяти відновленню психологічної резилієнтності та соціальної адаптації постраждалих.

Дисципліна «Психологічна допомога постраждалим під час війни» дозволяє: інтегрувати теоретичні знання про психологічні механізми травми, стресу, адаптації у практичну діяльність; формувати практичні навички діагностики психічного стану, кризового консультування, профілактики психосоматичних розладів; навчитися застосовувати методи і техніки підтримки людей у шоккових та кризових станах; розвивати професійну компетентність для надання допомоги у складних і надзвичайних умовах.

Опанування цього курсу є критично важливим для професійного становлення майбутнього психолога, здатного ефективно працювати у сфері кризової, посттравматичної та реабілітаційної психологічної допомоги, сприяючи зціленню та відновленню українського суспільства.

Мета дисципліни «Психологічна допомога постраждалим під час війни» є надання психологічної підтримки та допомоги людям, які страждають внаслідок війни. Курс спрямований на розуміння та поліпшення психологічного стану постраждалих, надання навичок для подолання стресу, посилення самопочуття та забезпечення інструментів для відновлення психологічного благополуччя. В рамках курсу можуть будуть викладені методики, стратегії та практичні прийоми, спрямовані на зниження тривоги, покращення самопочуття, та навичок роботи з травмою, що спричинена війною. Формування у студентів навичок використання специфічних і особливих знань, яких потребують психологи, соціальні працівники, педагоги, медичні працівники, волонтери, які працюють під час війни.

Завдання дисципліни ознайомлення студентів з системою теоретико-практичною підготовкою щодо проведення психологічного супроводу людей, які постраждали від наслідків війни.

Метою методичних рекомендацій є надання допомоги здобувачам вищої освіти у формуванні цілісної системи теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для дослідження психологічних закономірностей виникнення, перебігу та подолання психотравматичних наслідків у людей, які постраждали внаслідок війни. Особлива увага приділяється вивченню процесів формування, порушення та відновлення міжособистісної довіри, психологічної стійкості та соціальної адаптації постраждалих.

Рекомендації спрямовані на підтримку освітнього процесу з дисципліни «Психологічна допомога постраждалим під час війни», розвиток навичок аналізу міжособистісних і соціальних процесів у кризових умовах, вивчення психологічних аспектів посттравматичних переживань у різних сферах життєдіяльності постраждалих, опанування методів психологічної діагностики, профілактики та корекції посттравматичних порушень у дітей, підлітків і дорослих, які зазнали впливу бойових дій, вимушеного переміщення, втрати близьких та інших травматичних подій.

Тема 1. Розлади, пов'язані зі стресом. Психосоматичні розлади.

1. Психологічні механізми стресу та адаптації: загальний адаптаційний синдром Ганса Сельє і роль релізієнсу
2. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у подоланні стресових ситуацій
3. Синдром набутої беспорядності і «В'єтнамський синдром»: психологічні наслідки травматичних подій
4. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): критерії діагностики, чинники розвитку та методи психокорекції
5. Психосоматичні та соматопсихічні розлади: класифікація, діагностика та особливості корекції за підходом О. Чабана і О. Хаустової

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні етапи загального адаптаційного синдрому за Гансом Сельє?
2. Чим відрізняються копінг-стратегії від механізмів психологічного захисту?
3. Які психологічні та поведінкові прояви характерні для синдрому набутої беспорядності?
4. Які ключові симптоми та критерії діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР)?
5. Як психосоматичні та соматопсихічні розлади впливають на психічне і фізичне здоров'я людини?

Самостійна робота:

Написати реферат на одну з тем, від 10 сторінок.

Реферат (лат. *refere* — доношу, повідомляю, переказую) — короткий переказ змісту наукової роботи, книги або вчення, оформлений у вигляді письмової публічної доповіді; доповідь на задану тему, зроблена на основі критичного огляду відповідних джерел інформації (наукових праць, літератури на тему).

Оформлення реферату: титул, зміст, вступ, література.

Текст реферату необхідно друкувати, залишаючи береги таких розмірів: ліве – 30 мм, праве – 10 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм. Шрифт тексту – Times New Roman, накреслення – звичайне, розмір шрифту 14 пт, колір тексту – чорний. Параметри абзацу: вирівнювання – за шириною, перший рядок – відступ 1,25 см, інтервал – до абзацу 0 пт, після абзацу 0 пт, міжрядковий інтервал – полуторний.

Теми:

1. Психологічні наслідки війни: особливості травматичного стресу у постраждалих.
2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у військових та цивільних осіб: діагностика та корекція.
3. Методи психологічної підтримки дітей, які пережили воєнні дії.

4. Роль сімейної підтримки у процесі відновлення психічного здоров'я постраждалих.
5. Психологічні механізми подолання втрати та горя у військових конфліктах.
6. Когнітивно-поведінкова терапія як ефективний метод психокорекції військових травм.
7. Ресурсні стратегії та копінг-механізми у постраждалих від війни.
8. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам (ВПО).
9. Вплив війни на психічне здоров'я жінок: специфіка психологічної допомоги.
10. Профілактика професійного вигорання у психологів, які працюють з постраждалими від війни.

Опрацювання літератури:

основна: 1-3.

додаткова: 1-5.

Тема 2. Психологічні аспекти переживання гострого горя як аномальної життєвої кризи.

1. Визначення та особливості нормативної і аномальної кризи в психології горя.
2. Синдром втрати (гострого горя): стадії переживання за моделлю Дж. Енджела та Дж. Тельтейбаума.
3. Поведінкові реакції при нормальному горі: особливості та психологічна динаміка.
4. Форми дисфункціонального горя за Е. Ліндемманном: класифікація та характеристика.
5. Психологічні наслідки ускладненого горя та методи їх подолання.

Самостійна робота:

Здійснити пошук наукової публікації з проблематики, що охоплюється курсом «Психологічна допомога постраждалим під час війни». Обрана стаття повинна відповідати наступним критеріям:

- бути опублікованою в науковому журналі (українському або міжнародному);
- мати чітко вказаного автора, назву та електронне посилання (DOI або URL);
- стосуватися однієї з базових тем курсу (історія психології, предмет і методи психології, основи психічної діяльності тощо);
- містити актуальну наукову інформацію, що може бути використана для рефлексії та аналітичного осмислення.

На основі прочитаної статті підготуйте есе, в якому:

- коротко охарактеризуйте основні положення статті;
- висловіть власне бачення проблеми, що розглядається у публікації;
- аргументовано проаналізуйте значущість отриманої інформації для розуміння предмету психології.
- Обсяг есе: 1–3 сторінки друкованого тексту (шрифт Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5).

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке нормативна і аномальна криза у контексті переживання горя?
2. Які основні стадії переживання гострого горя за моделлю Дж. Енджела та Дж. Тельтейбаума?
3. Які поведінкові реакції характерні для неускладненого (здорового) горя?
4. Які форми дисфункціонального горя виділяє Е. Ліндемманн і чим вони відрізняються?
5. Які особливості має хронічне та відстрочене горе у порівнянні з іншими формами патологічного горя?

Опрацювання літератури:

основна 1-3.

додаткова 1-5.

Тема 3. Самодопомога при стресових реакціях. Норма та патологія в поведінці людини.

1. Стресові реакції: природа, прояви та основні види.
2. Методи зниження стресу в умовах посттравматичних станів.
3. Посттравматичні розлади: діагностика та психологічна підтримка.
4. Перша психологічна допомога при афективно-шокових реакціях: методики та рекомендації.
5. Критерії психічної норми та причини розладів поведінки: рівні тяжкості порушень.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні види стресових реакцій можна виділити?
2. Які методи зниження стресу є найбільш ефективними у посттравматичних ситуаціях?
3. Що таке посттравматичні розлади і які їх основні симптоми?
4. Які особливості надання першої психологічної допомоги при афективно-шокових реакціях?
5. Як визначити психічну норму і які критерії використовують для оцінки порушень поведінки?

Опрацювання літератури:

основна 1-3.

додаткова 1-5.

Тема 4. Психологічна діагностика, корекція та профілактика в роботі з постраждалими у наслідок війни.

1. Методи психологічної діагностики психічного стану постраждалих унаслідок війни.
2. Особливості корекційної роботи з дітьми, які пережили воєнні події.
3. Профілактика кризових станів у постраждалих: психологічні підходи та методики.
4. Діагностика суб'єктивної значущості психогенних ситуацій у воєнний період.
5. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють із військовими під час війни.

Запитання для самоконтролю:

1. Які методи використовуються для діагностики психічного стану постраждалих від війни?
2. Чим відрізняється діагностика кризових станів у дітей, які пережили війну?
3. Які основні підходи застосовуються для корекції психічного стану у постраждалих?
4. Як визначається суб'єктивна значущість психогенних ситуацій для людини?
5. Яку роль відіграє психологічна допомога волонтерам у підтримці військових?

Опрацювання літератури:

основна 1-3.

додаткова 1-5.

Тема 5. Консультування людей які постраждали від війни. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам.

1. Особливості психологічної підтримки в умовах війни: виклики та перспективи.
2. Допомога людині у шоківому стані: принципи та практичні підходи.
3. Травма і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у контексті воєнних дій.
4. Психологічні потреби внутрішньо переміщених осіб: аналіз і рекомендації.
5. Методи і техніки психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам: практичний досвід.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні особливості надання психологічної підтримки людині у шоківому стані?

2. Що таке травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?
3. Які специфічні потреби мають внутрішньо переміщені особи в умовах війни?
4. В чому полягають особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам?
5. Які методи та техніки використовуються для психологічної підтримки ВПО?

Опрацювання літератури:

основна: 1-3.

додаткова: 1-5.

Тема 6. Робота з членами родини військових. Діти які постраждали від військових дій.

1. Вплив сімейних стосунків на морально-психологічний стан військовослужбовця.
2. Проблеми сім'ї на різних етапах служби у зоні бойових дій: психологічний аспект.
3. Реакції на воєнний стрес у військовослужбовців: шляхи відновлення та адаптації.
4. Психологічна реабілітація після травматичного стресового розладу у військових.
5. Ефективні техніки психологічної допомоги для військовослужбовців і їхніх сімей.

Запитання для самоконтролю:

1. Який вплив має сім'я на морально-психологічний стан військовослужбовця?
2. Які основні проблеми виникають у сімейних стосунках під час виконання службово-бойових завдань?
3. Які типові реакції на стрес виникають у військовослужбовців під час війни?
4. Які методи відновлення застосовують після травматичного стресового розладу?
5. Які техніки психологічної роботи є ефективними для підтримки військовослужбовців та їхніх сімей?

Опрацювання літератури:

основна: 1-3.

додаткова: 1-5.

Тема 7. Соціально психологічна допомога особам, що пережили полон та тортури. Профілактика емоційного вигорання.

1. Міжнародні стандарти соціально-психологічної реабілітації осіб, які пережили полон та тортури.

2. Український досвід організації соціально-психологічної допомоги полоненим і жертвам тортур.

3. Особливості психологічної підтримки та допомоги людям, що пережили полон і тортури.

4. Професійне (емоційне) вигорання психологів і волонтерів, що працюють з постраждалими від війни: діагностика і профілактика.

5. Стадії розвитку емоційного вигорання у фахівців соціально-психологічної допомоги: практичні підходи до запобігання.

Запитання для самоконтролю:

1. Які міжнародні стандарти використовуються у соціально-психологічній реабілітації людей, що пережили полон та тортури?

2. У чому полягають особливості українського досвіду організації допомоги полоненим та жертвам тортур?

3. Які основні психологічні проблеми виникають у людей, що пережили полон і тортури?

4. Що таке професійне (емоційне) вигорання, які його складові та стадії?

5. Які методи діагностики та профілактики емоційного вигорання є найбільш ефективними для фахівців, які працюють з постраждалими під час війни?

Опрацювання літератури:

основна: 1-3.

додаткова: 1-5.

Тема 8. Технології надання психологічної допомоги військовим, які отримали бойову психологічну травми.

1. Основні підходи до діагностики та лікування психотравмованих військовослужбовців.

2. Види та специфіка психологічної допомоги військовим, які зазнали психотравми.

3. Принципи організації ефективної психологічної допомоги в умовах бойових дій.

4. Особливості організації психологічної підтримки у локальних війнах та збройних конфліктах.

5. Досвід міжнародних та українських організацій психологічної допомоги військовослужбовцям у миротворчих місіях.

Запитання для самоконтролю:

1. Які основні підходи застосовуються для діагностики психічних станів у військовослужбовців, які пережили бойові дії?

2. Які види психологічної допомоги найчастіше надаються психотравмованим військовослужбовцям?

3. Які принципи організації психологічної допомоги вважаються найбільш ефективними в умовах локальних війн і збройних конфліктів?

4. Які особливості має організація психологічної допомоги в миротворчих операціях?

5. Які міжнародні стандарти та практики використовуються у роботі з військовослужбовцями, які зазнали психотравм?

Опрацювання літератури:

основна: 1-3.

додаткова: 1-5.

ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ З ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Завдання 1.

Обрати одне з завдань.

1. Ознайомитися з поняттями:

стрес, резилієнс;
загальний адаптаційний синдром (Г. Сельє);
механізми психологічного захисту;
копінг-стратегії;
синдром набутої беспорядності;
«В'єтнамський синдром»;
ПТСР (посттравматичний стресовий розлад);
психосоматичні та соматопсихічні розлади.

2. Проаналізувати один реальний або змодельований випадок (можна взяти приклад з літератури, фільму, новин чи клінічної практики) постраждалого від війни, описати: симптоматику ПТСР або психосоматичних розладів; можливі механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у даної людини; чинники резилієнс, які можуть допомогти у відновленні.

3. Виконати порівняльний аналіз понять: психосоматичні розлади vs соматопсихічні розлади; класифікація психосоматичних розладів (за О. Чабаном, О. Хаустовою).

4. Визначити критерії діагностики та можливі підходи до корекції ПТСР.

5. Підготувати звіт у форматі документа Word, що має містити: короткий огляд теоретичних понять; опис обраного випадку; результати аналізу; рекомендації для психологічної допомоги.

Завдання 2.

Створіть презентацію на одну з тем.

1. Основні клінічні ознаки синдрому гострого горя.
2. Розуміння горя: як хвороби, як втрати прихильності, як стресового стану.
3. Стадії переживання гострого горя за Дж. Енджелом і Дж. Тельтейбаумом.
4. Поведінкові реакції при неускладненому (нормальному) горі.
5. Клінічні ознаки дисфункціонального горя: як розпізнати відхилення від норми.
6. Основні принципи психологічної допомоги при гострому горі.
7. Вікові особливості переживання горя: від дитинства до зрілого віку.
8. Поведінкові реакції дітей і підлітків на смерть близької людини.
9. Психологічна допомога дітям залежно від стадії переживання горя.

Завдання 3.

Створіть презентацію на одну з тем.

1. Ефективні техніки релаксації: дихальні вправи, медитація, йога.
2. Як працює метод "заземлення" в умовах стресу? Практичні рекомендації.
3. Роль фізичної активності у подоланні стресу.
4. Самодопомога в екстремальних умовах: психологічна підготовка до кризових ситуацій.
5. Музика та аромотерапія як інструменти боротьби зі стресом.
6. Як відновити психоемоційну рівновагу після конфліктів або травматичних подій?
7. Використання щоденника для управління емоціями.
8. Довготривалий стрес: як не допустити його переростання у вигорання?
9. Підтримка від близьких та її роль у зниженні рівня стресу.
10. Поняття "норми" в психології: соціальні, культурні та індивідуальні аспекти.
11. Психологічна адаптація: коли поведінка виходить за рамки норми?
12. Агресія та апатія: патологія чи адаптаційний механізм?
13. Розлади особистості: типи та їх прояви в поведінці.
14. Як розпізнати ранні ознаки психологічних порушень?
15. Соціальна ізоляція: межа між нормою і патологією.
16. Вплив дитячих травм на поведінкові порушення у дорослому віці.
17. Роль емоційного інтелекту у формуванні здорової поведінки.
18. Сучасні виклики: як цифровізація впливає на норму та патологію в поведінці?
19. Етичні аспекти діагностики поведінкових розладів.

Завдання 4.

Створіть презентацію на одну з тем.

1. Методи виявлення посттравматичного стресового розладу у військових та цивільних осіб.
2. Особливості психотерапії для людей, які пережили військові травми: емпіричний підхід.
3. Як запобігти повторній травматизації під час психодіагностики?
4. Роль сімейної терапії у відновленні психологічного стану постраждалих.
5. Програми групової терапії для ветеранів та переселенців: ефективність та підходи.
6. Використання арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик для корекції станів.
7. Соціометричні методи оцінки групової динаміки у громадах, які пережили війну.
8. Особливості поведінки людей у кризових ситуаціях: індивідуальні та групові аспекти.

9. Методи спостереження та інтерв'ю для дослідження психологічних наслідків війни.
10. Використання психологічних тестів для оцінки рівня стресу у переміщених осіб.
11. Групові інтервенції у колективах, які працюють з травмованими: психодіагностика та допомога.
12. Методика шкалування життєвих цінностей у постраждалих від військових дій.
13. Вивчення когнітивних оцінок травматичного досвіду: якісні методи.
14. Методика вільних асоціацій для дослідження особистісного сприйняття війни.
15. Роль наративної терапії у розумінні значущості психогенних ситуацій.
16. Когнітивно-емоційний аналіз травматичних спогадів: практичні підходи.

Завдання 5.

Створіть презентацію на одну з тем.

1. Основи кризового консультування: як працювати з людьми, які пережили травматичні події.
2. Специфіка роботи з посттравматичним стресовим розладом у військових та цивільних осіб.
3. Техніки активного слухання та емпатії у консультуванні постраждалих від війни.
4. Етапи роботи з травмою: як побудувати консультування, орієнтоване на відновлення.
5. Використання когнітивно-поведінкової терапії у роботі з травмованими клієнтами.
6. Як допомогти людині повернутися до звичного життя після втрат і руйнувань.
7. Консультування осіб, які втратили близьких: етичні та психологічні аспекти.
8. Групові консультації для постраждалих: переваги та обмеження.
9. Як уникнути повторної травматизації клієнтів під час консультування?
10. Роль релігії та духовної підтримки у консультуванні жертв війни.
11. Основні потреби ВПО та як психологічна допомога може їх задовольнити.
12. Психосоціальна підтримка переселенців: практичні рекомендації.
13. Робота з почуттям втрати дому: як допомогти переселенцям адаптуватися.
14. Методи подолання тривоги та депресії у ВПО.
15. Як сприяти інтеграції переселенців у нові громади? Психологічний аспект.

16. Робота з дітьми ВПО: арт-терапія, ігрові техніки, емоційна підтримка.
17. Конфлікти в громадах: як уникнути стигматизації внутрішньо переміщених осіб?
18. Використання ресурсно-орієнтованої терапії для відновлення емоційної рівноваги ВПО.
19. Як підтримувати сім'ї переселенців, які втратили зв'язок із близькими?
20. Емоційне вигорання у волонтерів та психологів, які працюють із переселенцями: як його попередити?

Завдання 6.

Створіть презентацію на одну з тем.

1. Психологічна підтримка дружин військових: як допомогти впоратися з тривогою та невизначеністю.
2. Емоційне вигорання у сім'ях військових: причини та шляхи подолання.
3. Як підтримувати дітей військових, які переживають розлуку з батьками?
4. Роль сімейних цінностей та спільної терапії у зміцненні родин військових.
5. Робота з травмою втрати: як підтримувати родини загиблих військових.
6. Комунікація між військовими та їх сім'ями: як побудувати взаєморозуміння після повернення з війни.
7. Соціальна адаптація ветеранів у родинному середовищі після війни.
8. Роль груп підтримки для сімей військовослужбовців: як ефективно організувати допомогу.
9. Як військові сім'ї справляються зі страхом за життя близького: техніки роботи з тривогою.
10. Підтримка батьків військовослужбовців: як допомогти літнім людям прийняти реальність війни.
11. Вплив війни на психічний стан дітей: ключові симптоми та наслідки.
12. Як проводити діагностику ПТСР у дітей, які пережили військові події?
13. Методи арт-терапії для роботи з травмованими дітьми.
14. Робота з почуттям втрати у дітей, які втратили домівку чи близьких.
15. Як навчальні заклади можуть допомогти дітям, постраждалим від війни?
16. Гра як спосіб реабілітації: техніки роботи з дітьми, які пережили стрес.
17. Відновлення відчуття безпеки у дітей, які стали свідками війни.
18. Як говорити з дітьми про війну, щоб знизити їхню тривогу?
19. Роль батьків у підтримці психоемоційного стану дитини після травматичних подій.

20. Інтеграція дітей-переселенців у нове соціальне середовище: роль психологів та педагогів.

Завдання 7.

Створіть презентацію на одну з тем.

1. Огляд ключових міжнародних документів з прав людини: стандарти роботи з жертвами тортур.
2. Принципи Стамбульського протоколу: як його застосовувати у реабілітації жертв тортур.
3. Міжнародний досвід психологічної допомоги полоненим: уроки для України.
4. Особливості роботи із травмою: найкращі практики, визнані ВООЗ та ООН.
5. Міжнародна співпраця у сфері реабілітації постраждалих від катувань.
6. Центри психологічної реабілітації в Україні: структура, функції та результати.
7. Роль волонтерських організацій у наданні допомоги жертвам війни.
8. Особливості роботи кризових центрів в умовах війни: український досвід.
9. Використання групової терапії у роботі з колишніми полоненими.
10. Психосоціальна підтримка родин полонених: досвід та виклики.
11. Робота з почуттям провини та сорому у постраждалих від полону.
12. Як допомогти людині повернутися до звичного життя після катувань?
13. Використання тілесно-орієнтованих методик у роботі з травмою.
14. Підтримка людей із розладами пам'яті та когнітивними порушеннями після полону.
15. Травма довіри: як допомогти постраждалим відновити соціальні контакти?
16. Методи діагностики професійного вигорання: анкети, тести та інтерв'ю.
17. Профілактика емоційного вигорання: що можуть зробити роботодавці?
18. Техніки самопомоги у боротьбі з емоційним виснаженням.
19. Роль фізичної активності та здорового способу життя у профілактиці вигорання.
20. Як уникнути вигорання у помічників: психологи, волонтери, медичні працівники.

Завдання 8.

Створіть презентацію на одну з тем.

1. Методи діагностики посттравматичного стресового розладу у військових.

2. Рання діагностика депресії та тривожних розладів у військовослужбовців.
3. Виявлення ознак когнітивних порушень після бойових дій: сучасні підходи.
4. Використання нейропсихологічного тестування у роботі з військовими.
5. Медикаментозна та немедикаментозна терапія у лікуванні психотравм військових.
6. Роль фізичної реабілітації у комплексному лікуванні військовослужбовців.
7. Програми реабілітації ветеранів: міжнародний досвід.
8. Індивідуальне консультування військових: ключові техніки.
9. Групова терапія для військовослужбовців: особливості проведення.
10. Використання когнітивно-поведінкової терапії для подолання бойових травм.
11. Тілесно-орієнтована терапія у роботі з психотравмованими військовими.
12. Сімейна терапія для допомоги військовим та їхнім родинам.
13. Використання арт-терапії у відновленні психоемоційного стану військовослужбовців.
14. Робота з ветеранами з хронічним ПТСР: виклики та рішення.
15. Етапність психологічної допомоги у військових умовах: від фронту до реабілітаційного центру.
16. Принципи конфіденційності та етичні норми у роботі з військовими.
17. Інтеграція медичної та психологічної допомоги в умовах бойових дій.
18. Підготовка психологів для роботи з військовими: що необхідно знати?
19. Співпраця медичних, соціальних і психологічних служб у наданні допомоги військовим.
20. Роль ООН у наданні психологічної допомоги військовим під час миротворчих місій.
21. Діяльність Міжнародного комітету Червоного Хреста у підтримці військовослужбовців.
22. Психологічна реабілітація військових у миротворчих операціях НАТО.
23. Сучасні програми психологічної допомоги миротворцям: огляд ключових ініціатив.
24. Взаємодія міжнародних та національних організацій у реабілітації військових.

ПОТОЧНЕ ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ

G. CURRENT AND FINAL EVALUATION / ПОТОЧНЕ ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ

Складові поточного контролю результатів освітньої діяльності здобувачів вищої освіти	Форма підсумкового контролю			
	екзамен		залік	
	за формами навчання		за формами навчання	
	денна	заочна	денна	заочна
Поточний контроль				
Знання, уміння та навички, продемонстровані на аудиторних заняттях	-	-	40	30
Виконання модульних контрольних робіт	-	-	20	20
Виконання і захист завдань самостійної роботи	-	-	30	40
Професійні комунікації за компонентом	-	-	5	5
Наукова робота за компонентом	-	-	5	5
Підсумковий контроль				
	-	-	-	-
УСЬОГО	-	-	100	100

Результати контролю знань слугують основним показником, за яким оцінюється робота окремого здобувача, академічної групи, курсу.

Контроль знань здійснюється у вигляді:

- 1) поточного контролю знань ;
- 2) підсумкового контролю знань .

Поточний контроль знань здобувача є невід'ємною частиною всього навчального процесу і засобом виявлення ступеню засвоєння здобувачем програмного матеріалу.

Підсумковий контроль результатів освітньої діяльності здобувачів вищої освіти

1. На екзамені оцінюванню підлягають:

- володіння категоріальним апаратом, фаховою термінологією та теоретичними знаннями;
- вміння демонструвати практичні навички при розв'язуванні задач, вирішенні ситуацій;
- вміння продемонструвати креативність та системність знань, володіння сучасними методами, методиками при вирішенні практичних питань.

2. Загальна підсумкова оцінка вивчення освітнього компоненту з підсумковим

контролем у формі екзамену складається із суми результатів поточного та підсумкового контролю, яка фіксується в екзаменаційній відомості. Якщо за результатами екзамену здобувач вищої освіти набрав менше 30 балів, вважається, що він не склав екзамен. В цьому випадку підсумкова оцінка складається лише з результатів поточного контролю, яка і фіксується в екзаменаційній відомості.

3. Здобувачі вищої освіти, які за сумарним результатом поточного і підсумкового контролю у формі екзамену набрали від 21 до 59 балів (включно), після належної підготовки мають право повторно скласти екзамен.

Перескладання екзамену з дисципліни дозволяється двічі (вдруге – комісії). У загальному підсумковому оцінюванні рівня результатів освітньої діяльності цих здобувачів вищої освіти враховується результат поточного контролю рівня знань, умінь та навичок.

Здобувачі вищої освіти, які за сумарним результатом поточного і підсумкового контролю у формі екзамену набрали менше 21 бала, не допускаються до повторного складання екзамену.

Вони повинні вивчати освітній компонент за індивідуальним графіком у формі додаткової індивідуально-консультативної роботи, після чого здобувач вищої освіти допускається до перескладання екзамену.

Зміст даного пункту розповсюджується на здобувачів вищої освіти денної та заочної форми навчання.

4. Порядок повторного проходження контрольних заходів та повторного вивчення освітнього компоненту регулюється Положенням про порядок повторного проходження контрольних заходів та повторного вивчення дисципліни.

Освітній процес в Університеті відбувається за такими формами:

- 1) навчальні заняття;
- 2) самостійна робота;
- 3) практична підготовка;
- 4) контрольні заходи.

Основними видами навчальних занять в Університеті є:

- 1) лекція;
- 2) лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне, факультативне заняття;
- 3) контактне заняття;
- 4) консультація.

Лекція – це основна форма проведення навчального заняття, що є логічно довершеним, науково обґрунтованим і систематизованим викладом певного наукового чи науково-методичного питання, ілюстрованим за

необхідності засобами наочності та демонстрацією результатів досліджень.

Лекція покликана формувати у здобувачів вищої освіти основи знань з певної наукової галузі, а також визначати напрям, основний зміст і характер усіх інших видів навчальних занять і самостійної роботи здобувачів вищої освіти з відповідного освітнього компонента.

Лекція повинна охоплювати все нове, що є в законодавчих та інших нормативно-правових актах, у фаховій і навчальній літературі, висвітлювати динаміку змін та актуальні проблемні питання. У процесі викладення лекційного матеріалу можуть використовуватися результати науково-дослідної роботи лектора і викладачів кафедри, лекція повинна мати проблемний характер.

Практичне заняття – це організаційна форма навчального заняття, на якому викладач організовує детальний розгляд здобувачами вищої освіти окремих теоретичних положень освітнього компонента і формує вміння та навички їх практичного застосування шляхом виконання практичних завдань.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти – це форма організації освітнього процесу, за якої заплановані завдання виконуються здобувачами вищої освіти під методичним керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі.

Метою самостійної роботи є засвоєння в повному обсязі освітньої програми і послідовне формування у здобувачів вищої освіти самостійності як риси характеру, що відіграє суттєву роль у формуванні сучасного фахівця.

У ході самостійної роботи здобувачів вищої освіти має перетворитися на активного учасника освітнього процесу, навчитися свідомо ставитися до оволодіння теоретичними і практичними знаннями, вільно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Самостійна робота – основний засіб оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Навчальний час, відведений для самостійної роботи здобувача вищої освіти, визначається навчальним планом і становить, як правило, не менше як $1/3$ і не більше як $2/3$ загального обсягу навчального часу, відведеного для вивчення конкретного освітнього компонента.

Науково-дослідницька робота – це форма організації наукової та дослідницької роботи здобувачів вищої освіти, за якої вони залучаються до активної самостійної (або під керівництвом викладача) науково-дослідницької діяльності для формування наукового світогляду, розвитку науково-дослідних умінь, навичок творчого вирішення практичних завдань; це форма сприяння молодим дослідникам в опануванні методології та методів наукового пошуку.

Науково-дослідницька робота здобувачів вищої освіти в Університеті відбувається за трьома основними напрямками: науково-дослідницька робота в освітньому процесі; науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти у позанавчальний час; науково-організаційні заходи – конференції, конкурси, олімпіади та ін.

Науково-дослідницька робота здобувачів вищої освіти у освітньому процесі є обов'язковою і визначається навчальними планами і робочими навчальними планами (спеціальні лекційні курси з основ наукових досліджень, різні види навчальних занять з елементами наукових досліджень тощо).

Виконання науково-дослідницької роботи у процесі вивчення освітніх компонентів відбувається за умов оптимального співвідношення репродуктивних і творчих завдань, індивідуальних і колективних форм організації процесу навчання, максимального насичення занять ситуаціями спільної творчої діяльності.

Науково-дослідницька робота здобувачів вищої освіти у позанавчальний час є ефективним засобом об'єктивного вияву обдарованої студентської молоді, реалізації її творчих здібностей, стимулювання потреби у творчому оволодінні знаннями, активізації навчально-пізнавальної діяльності.

Індивідуальне завдання – одна з форм самостійної роботи здобувачів вищої освіти, яка передбачає створення умов для якнайповнішої реалізації творчих можливостей здобувачів вищої освіти і має на меті поглиблення, узагальнення і закріплення знань, які здобувачі вищої освіти одержують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

До індивідуальних завдань належать такі: підготовка рефератів, есе, виконання розрахункових, графічних робіт, аналіз практичних ситуацій, підготовка реферативних матеріалів із фахових публікацій, власні дослідження до конференцій, участь в олімпіадах тощо.

Види індивідуальних завдань, терміни їх видачі, виконання і захисту встановлюються кафедрою.

Індивідуальні завдання виконуються здобувачами вищої освіти самостійно з одержанням необхідних консультацій з боку науково-педагогічного працівника. Допускаються випадки виконання робіт з комплексної тематики кількома здобувачами вищої освіти.

Результати роботи в семестрі оцінюються за 100 бальною системою з подальшим переведенням у 4-бальну та систему ECTS за наступною шкалою:

Розподіл балів, які отримують здобувачі денної форми навчання:

T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

В т.ч.: 20 (8*1,35) балів - знання, уміння та навички, продемонстровані на аудиторних заняттях систематичність та активність роботи на практичних заняттях ; 10 (8*0,65) балів - виконання завдань для

самостійної роботи відповідної теми;

10 балів (2*5) модульні
контрольні роботи

5 балів науково-дослідницька
робота

5 балів професійні комунікації за
компонентом

Усього 50 балів за поточний
контроль.

Розподіл балів, які отримують здобувачі заочної форми навчання

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

T1, В т.ч.: 10 балів (4*2,5)

- знання, уміння та навички, продемонстровані на аудиторних заняттях систематичність та активність роботи на семінарських заняттях ; 20 балів - виконання і захист завдань для самостійної роботи;

10 балів (2*5) модульні контрольні роботи

5 балів науково-дослідницька
робота

5 балів професійні комунікації за
компонентом

Максимальна кількість балів за поточним контролем складає 50 балів.

Критерії оцінювання відповіді на семінарських
заняттях

Оцінка «відмінно»

Відповідь здобувача базується на самостійному творчому мисленні. Знання питання, належне висвітлення питання, вміння скласти тезисний план відповіді і вміло користуватись понятійним апаратом. Відповідь грамотно та логічно побудована. Здобувач без зволікань дає відповідь на основні та додаткові питання. Програмний матеріал засвоєно повністю. Ґрунтовні знання першоджерел, нормативно - правових актів, вміння робити узагальнення та висновки, використовуючи додаткову літературу.

Оцінка «добре»

Відповідь здобувача базується на самостійному аналізі даного питання. Належні знання структури тексту, висвітлення матеріалу - грамотно по суті. Добре засвоєння програмного матеріалу, володіння навичками і засобами виконання практичних завдань. Можливі несуттєві неточності в поясненні деяких не основних питань. Знання першоджерел, нормативно-правових актів

та іншої літератури.

Оцінка «задовільно»

Відповідь здобувача ґрунтується на рівні репродуктивного мислення. Слабкі знання структури курсу, допускає помилкові тлумачення термінів, формулювань. Спостерігається порушення послідовності у висвітленні питання. Засвоєно лише основну частину програмного матеріалу. Не достатньо володію знаннями понятійного апарату, нормативно-правового матеріалу, навичками узагальнення та висновків.

Оцінювання семестрової роботи студента здійснюється в межах 100 балів.

Результати роботи в семестрі оцінюються за 100 бальною системою з подальшим переведенням у 4-бальну та систему ECTS за наступною шкалою:

Оцінка за шкалою, за якою використовується ДУЕТ	Оцінка за національною шкалою	Оцінка у формі заліку (для вибіркових дисциплін)	Оцінка за шкалою ECTS
90-100	Відмінно	зараховано	A
80-89	Добре	зараховано	B
70-79			C
66-69	Задовільно	зараховано	D
60-65			E
21-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано — з можливістю повторного складання заліку	FX
0-20	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано — з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО ОЦІНЮВАННЯ

1. ... – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.
2. це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях.
3. Скільки стадій тривоги
4. ... стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.
5. ... це форма стресу, яка відбувається в результаті позитивних подій або ситуацій, які викликають певну ступінь збудження або зацікавленості.
6. Скільки механізмів психологічного захисту, згідно з сучасною класифікацією Дж. Вайланта
7. ... це психологічний стан, коли людина розуміє, що не має контролю над негативними подіями у своєму житті, незалежно від їхньої спроби або дій.
8. ... це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач.
9. ... це розлад психічного здоров'я, який може розвинути після переживання або спостереження стресової, страшною або небезпечною для життя ситуації.
10. у своїй книзі «Про смерть і вмирання», описала п'ять стадій горя: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття;
11. Які стадії переживання гострого горя, за Дж.Енджел?
12. ... реакція на втрату чи смерть є постійною, інтенсивною і не згасає з часом, а впливає на здатність людини нормально функціонувати.
13. Найбільш важкими наслідками пережитого сильного стресу можуть бути марення (помилкові, перекручені, абсолютно нелогічні уявлення або умовиводи, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати) й галюцинації (потерпілий сприймає об'єкти, які в цей момент не впливають на відповідні органи почуттів: чує голоси, бачить неіснуючих людей, відчуває запахи, яких немає насправді й т. ін.). Що НЕ входить до екстреної психологічної допомоги?
14. Людина, яка тільки що пережила екстремальну ситуацію, сильно тремтить - не може удержати в руках дрібні предмети, запалити сигарету. З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Що НЕ входить до екстреної психологічної допомоги?
15. Перша психологічна допомога полягає в тому, що ви, перебуваючи «на місці»....
16. Що НЕ входить до головних принципів надання психологічної допомоги, людям що перенесли психологічну травму в результаті впливу екстремальних ситуацій є:

17. Що НЕ входить до: «Особливості надання екстреної психологічної допомоги при виникненні страху»?
18. Що НЕ входить до ознак ПТСР у дітей?
19. Що НЕ входить до стадій емоційного вигорання?
20. Які завдання НЕ вирішує психологічна реабілітація?
21. Що НЕ входить до концептуальної моделі, терапії у випадках ПТСР, стосовно клієнтів, що пережили катування?
22.— це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі.
23. Що НЕ входить до ключових факторів формування стабільної стресостійкої позиції
24. Одним з найвідоміших дослідників стресу є -
25. На якому етапі кризового консультування застосовуємо психоедукацію, техніки дихання та заземлення?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна:

1. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб.

2. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім тбатькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.

3. Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років /Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонішин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. — 108 с.

Додаткова:

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

3. Невротичні, пов'язані зі стресом розлади, посттравматичній стресовий розлад: Методичні вказівки для підготовки студентів до практичних занять / уряд. Г.М. Кожина, Г.О.Самардакова, Л.Д.Коровіна, Л.М.Гайчук. – Харків:ХНМУ, 2018. – 27 с.

4. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Коқун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

5. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. — Дніпро: Середняк Т.К., 2019, — 96 с.