



МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра педагогіки та психології

Бедан В.Б.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ ОТРИМАЛИ
ПСИХІЧНІ ТРАВМИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до організації самостійної роботи
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
освітньо-професійної програми спеціальності 053 Психологія»
денної та заочної форм навчання**

Одеса 2024

Рекомендовано навчально-методичною радою Міжнародного гуманітарного університету протокол № 1 від 30 серпня 2024 р.

Укладачі

Бедан В.Б. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету

Рецензенти:

Поплавська Є.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

Ситнік С.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Навчально-методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологічна допомога особам, які отримали психічні травми внаслідок війни» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 41 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Очікувані результати навчання.....	6
Тематичний зміст навчальної дисципліни.....	7
Структура навчальної дисципліни	9
Теми практичних занять та методичні рекомендації до підготовки.....	13
Завдання до самостійної роботи та методичні рекомендації до їх виконання	22
Приклад тестових завдань для самоперевірки	26
Питання до підсумкового контролю	33
Форми підсумкового контролю успішності здобувачів.....	35
Критерії оцінювання	36
Перелік рекомендованої літератури.....	38

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні рекомендації розроблені для вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога особам, які отримали психічні травми внаслідок війни» здобувачами вищої освіти, що навчаються на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», на кафедрі педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

Методичні рекомендації містять плани практичних занять, завдання для виконання під керівництвом викладача та самостійної роботи студентів, питання для самоконтролю, описові та творчі завдання, проблемні ситуації для самостійної роботи з курсу, тематику навчально-дослідних завдань, список рекомендованої літератури, перелік екзаменаційних питань.

Мета вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога особам, які отримали психічні травми внаслідок війни»: формування у студентів фундаментальних теоретичних знань та практичних умінь щодо психологічної підтримки та реабілітації осіб, які зазнали психотравмуючих впливів у результаті екстремальних ситуацій. Курс передбачає глибоке дослідження психічних реакцій на екстремальні події, теоретичних аспектів переживання травматичного досвіду, а також розвиток компетентностей у сфері стрес-менеджменту, психодіагностики та надання психологічної допомоги. Особливу увагу приділено психологічному супроводу дітей, підлітків та родин, які зазнали травмуючого досвіду, а також допомозі внутрішньо переміщеним особам, ветеранам і особам, які пережили полон або тортури.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога особам, які отримали психічні травми внаслідок війни» здобувачі повинні:

знати:

- поняття психічної травми, психофізіологію психічної травматизації, чинники психічної травми під час воєнних дій;
- основні принципи, міжнародні і вітчизняні протоколи та засоби надання першої психологічної допомоги населенню з гострими стресовими реакціями під час воєнних дій;
- специфіку стресу у різних категорій населення при перебуванні в укриттях;
- особливості психічної травми дітей під час війни та засоби психологічної допомоги дітям різного віку;
- особливості психічної травми вимушеного переселення та принципи психологічної допомоги вимушено переміщеним особам;

- специфіку психічної травми військовослужбовців; основи психологічної реабілітації населення у повоєнний час;
- психологічні засоби підтримки ментального здоров'я під час тривалої травматизації через військові дії та у післявоєнний час.

вміти:

- аналізувати та розрізняти поведінкові особливості проявів гострих реакцій на стрес та ознаки психічної травми;
- визначати чинники, що підвищують або знижують рівень психічної травматизації різних категорій населення під час воєнних дій;
- володіти практичними базовими навичками надання першої психологічної допомоги населенню в ситуаціях воєнних дій, свідомо обирати коректні комунікативні стратегії з пацієнтами, що мають прояви психічної травми;
- вміти критично оцінювати власні психоемоційні реакції у стресових обставинах та володіти навичками психічної саморегуляції

володіти навичками:

- аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;
- навички вибору способів вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, прийняття та аргументації власних рішень щодо їх розв'язання;
- доступно формулювати думку, дискутувати, обстоювати власну думку.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Процес вивчення навчальної дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

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.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК12. Здатність використовувати теоретичні та практичні знання у сфері психологічної реабілітації.

Програмні результати навчання:

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні з рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР19. Здійснювати та реалізовувати заходи психологічної реабілітації для осіб, які її потребують.

ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Предмет вивчення психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх родин

Предмет вивчення психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх родин. Особливості психологічного консультування військовослужбовців та ветеранів, які постраждали внаслідок травмівних подій. Травма та її наслідки для психічного здоров'я військовослужбовців. Психофізіологічний механізм реакції на травмуючу подію. Поняття психічної травми війни та її психологічні наслідки для населення.

Теорія стресу Г.Сельє. Війна як фактор стресу. Поняття психічної травми, психофізіологія психічної травматизації. Чинники психічної травми. Різновиди психічних травм. Колективна травма. Вторинна травматизація. Поняття резилієнтності та чинники її розвитку.

Тема 2. Психологічна травматизація клієнтів військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей

Поняття посттравматичний стресовий розлад. Симптоми ПТСР. Специфіка стосунків психолог - клієнт у ситуації надання психологічної допомоги. Рекомендації психологу. Перша психологічна допомога населенню з гострими реакціями на стрес під час воєнного стану. Поняття першої психологічної допомоги. Міжнародні протоколи з надання першої психологічної допомоги населенню. Принципи першої психологічної допомоги. Критерії визначення потреби населення у першій психологічній допомозі. Засоби першої психологічної допомоги. Специфіка першої психологічної допомоги дітям.

Тема 3. Психологічна допомога населенню в укриттях.

Специфіка війни в Україні та потреба перебування тривалий час в укриттях. Особливості психологічних та гострих стресових реакцій у населення при перебуванні в укриттях. Психологічна допомога різним групам населення в укриттях (дорослі, діти, хворі люди, вагітні жінки). Особливості психічної травми дітей під час війни та засоби психологічної допомоги дітям різного віку. Психологічні особливості дітей різних вікових груп. Особливості психічних реакцій дітей раннього молодшого, дошкільного, шкільного віку (підлітки, старшокласники) у відповідь на травмуючі фактори, що пов'язані з бойовими діями. Особливості надання психологічної допомоги дітям різних вікових груп.

Тема 4. Особливості соціально-психологічного супроводу особистості, яка переживає втрату

Втрата як невід’ємний атрибут нової соціальності в період переходу від війни до миру. Етапи переживання втрати. Критичні періоди переживання. Різновиди втрат населення в період трансформаційних змін. Способи підтримки осіб, що переживають втрату, і допомога таким особам. Картографія ресурсів під час переживання втрати. Теорія Елізабет Кюблер-Рос. Теорія Ваміка Волкана. Концепція переживання втрати А. Д. Пренд. Критичні періоди переживання горя. Фази горювання за Паркесом. Патологічне горе. Форми ускладненого горя

Тема 5. Сім’я та наслідки війни. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам і членам їхніх сімей

Поняття бойового стресу, його візуальні ознаки («погляд на дві тисячі ярдів», «бойова посмішка»). Поняття бойової травми. Види гострих психічних реакцій на стрес у військовослужбовців та особливості надання психологічної допомоги в бойових умовах. Міжнародні та вітчизняні протоколи психологічної допомоги військовослужбовцям ЗСУ. Синдром вижившого. Діагностика ризиків та психопрофілактика суїцидальної (гомоцидальної) поведінки у військовослужбовців.

Тема 6. Особливості та засоби психологічної реабілітації військовослужбовців.

Організація системи медико-психологічної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій: мета, завдання, умови проведення. Психологічна реабілітація військовослужбовців: досвід армії Ізраїлю та США. Психопрофілактична робота з військовослужбовцями зі складу групи посиленої психологічної уваги (ГППУ). Показання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців. Протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців. Основні принципи та критерії діагностики посттравматичних стресових розладів. Психологічна допомога родинам військовослужбовців і ветеранів війни. Міждисциплінарний підхід до реабілітації військовослужбовців з тяжкими пораненнями. Інноваційні психотерапевтичні практики: EMDR, когнітивно-поведінкова терапія. Адаптація до мирного життя: формування нової ідентичності та сенсу. Соціальна підтримка військових: роль сім’ї, громади, волонтерів. Програми професійної переорієнтації та інклюзії в цивільне середовище. Мотиваційні та групові тренінги для підвищення життєстійкості військових. Психологічна допомога військовим з інвалідністю: бар’єри і можливості.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
Тема 1. Предмет вивчення психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх родин	14	2	6	6	14	2	2	10
Тема 2. Психологічна травматизація клієнтів військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей	14	2	6	6	4	2	-	12
Тема 3. Психологічна допомога населенню в укриттях	14	2	6	6	14	-	2	12
Тема 4. Особливості соціально-психологічного супроводу особистості, яка переживає втрату	16	2	6	8	14	-	2	12
Тема 5. Сім'я та наслідки війни. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам і членам їхніх сімей	16	2	6	8	14	-	-	14
Тема 6. Особливості та засоби психологічної реабілітації військовослужбовців	16	2	6	8	20	-	-	20
Усього:	90	12	36	42	90	4	6	80
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ –ЗАЛІК								

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПІДГОТОВКИ

Тема 1. ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ РОДИН

Питання до практичних занять:

1. Предмет вивчення психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх родин.
2. Особливості психологічного консультування військовослужбовців та ветеранів, які постраждали внаслідок травмівних подій.
3. Травма та її наслідки для психічного здоров'я військовослужбовців. Психофізіологічний механізм реакції на травмуючу подію.
4. Поняття психічної травми війни та її психологічні наслідки для населення.

Питання для самоконтролю:

1. Хто може виступати надавачем психологічної допомоги військовослужбовцям?
2. Які основні потреби військовослужбовців та їхніх родин у сфері психологічної підтримки?
3. Які етичні принципи необхідно дотримуватись під час роботи з військовими?
4. Як побудувати ефективний терапевтичний контакт із клієнтом, який має бойовий досвід?
5. У чому полягають відмінності між роботою з діючими військовослужбовцями та ветеранами?
6. Які симптоми вказують на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?
7. Як проявляється вторинна травматизація у членів сімей військових?
8. Які нейрофізіологічні зміни відбуваються в мозку під час переживання травми?
9. Чим відрізняються гостра стресова реакція та хронічної травми?
10. Як війна впливає на психологічну стабільність цивільного населення?
11. Які психосоціальні програми підтримки ефективні в умовах післяконфліктного періоду?
12. Як можна здійснювати профілактику розвитку психічних розладів у мирного населення під час війни?

Практичне групове завдання

Аналіз ситуації психологічного консультування військовослужбовця після повернення із зони бойових дій

Мета: розвинути навички аналізу психоемоційного стану клієнта та вироблення стратегії психологічної підтримки.

Завдання:

1. Об'єднайтеся в підгрупи по 3–4 особи.
2. Отримайте опис ситуації (кейсу) нижче.
3. Проаналізуйте психологічний стан головного героя.
4. Визначте можливі наслідки травмуючої події.
5. Складіть план консультування (2–3 етапи допомоги).
6. Презентуйте результати перед групою, обґрунтовуючи свої дії.

Кейс-ситуація:

Солдат Сергій, 34 роки, повернувся із ротації після шести місяців бойових дій. Вдома мешкає з дружиною та 5-річною донькою. Після повернення спостерігаються часті спалахи гніву, безсоння, небажання спілкуватись, уникає гучних звуків. Зрідка згадує окремі події з фронту, іноді плаче. Дружина скаржиться на відчуження та холодність у спілкуванні.

Питання для обговорення:

- Які симптоми травматизації спостерігаються у Сергія?
- Як можуть впливати ці симптоми на родину?
- Яку тактику вибрали б для першого сеансу психологічного консультування?
- Які техніки могли б бути корисними в його випадку?

Література:

1. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Полтава: АСМІ, 2010. 240 с.
2. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Авуст Трейд», 2007.
3. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
4. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.

Тема 2. ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ КЛІЄНТІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

Питання до практичних занять:

1. Поняття посттравматичний стресовий розлад. Симптоми ПТСР.
2. Специфіка стосунків психолог - клієнт у ситуації надання психологічної допомоги. Рекомендації психологу.
3. Перша психологічна допомога населенню з гострими реакціями на стрес під час воєнного стану.
4. Поняття першої психологічної допомоги.
5. Міжнародні протоколи з надання першої психологічної допомоги населенню.
6. Принципи першої психологічної допомоги.
7. Критерії визначення потреби населення у першій психологічній допомозі. Засоби першої психологічної допомоги.
8. Специфіка першої психологічної допомоги дітям.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке ПТСР і як він класифікується у міжнародних діагностичних системах? Які основні симптоми ПТСР?
2. У чому полягає різниця між ПТСР, тривожним розладом і депресією?
3. Які етапи формування довірливих стосунків у консультуванні військових?
4. Які реакції на гострий стрес є типовими у населення під час воєнного стану?
5. Як надати короткострокову підтримку у кризовій ситуації?
6. У яких випадках необхідне негайне направлення до спеціаліста?
7. Які основні принципи визначено у протоколах ВООЗ, Червоного Хреста, UNICEF?
8. Які ключові кроки передбачає модель «Психологічна перша допомога» (PFA)?
9. Як адаптуються міжнародні протоколи до умов України?
10. Назвіть та поясніть принципи «заспокоїти», «захистити», «з'єднати», «підтримати»
11. Як відрізняється реакція дитини на стрес від реакції дорослого?
12. Які методи допомоги найбільш ефективні для дітей різного віку?
13. Як працювати з батьками та опікунами при наданні ППД дитині?

Практичне завдання:

Розробка плану першої психологічної допомоги (ППД) в умовах надзвичайної ситуації

Мета: формування практичних навичок надання першої психологічної допомоги різним категоріям населення у кризовій ситуації.

Ситуація (сценарій для опрацювання)

Унаслідок обстрілу евакуйовано групу цивільних осіб (15 осіб), серед яких — військовий ветеран із явними симптомами ПТСР, його дружина, двоє дітей віком 6 і 11 років, а також кілька літніх осіб. Усі перебувають у тимчасовому притулку, частина з них у стані емоційного шоку, дехто плаче, є мовчазні, напружені.

Завдання для груп:

1. Поділіться на підгрупи по 4–5 осіб.
2. Проаналізуйте потреби кожної групи клієнтів (ветеран, діти, жінка, літні люди).
3. Розробіть покроковий план дій для надання ППД відповідно до міжнародних протоколів (PFA): перше знайомство і встановлення контакту, безпечне місце, заспокоєння, підтримка базових потреб, обговорення емоційного стану, надання подальших контактів або інформації.
4. Презентуйте свою стратегію для інших груп.
5. Обговоріть, які труднощі можуть виникнути під час реалізації ППД на практиці.

Додаткове питання для обговорення:

- Як може відрізнитися підхід до дитини та дорослого у стані стресу?
- Чи має право волонтер надавати ППД, не маючи професійної психологічної освіти?

Література:

1. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Полтава: АСМІ, 2010. 240 с.
2. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Авуст Трейд», 2007.
3. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.

Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НАСЕЛЕННЮ В УКРИТТЯХ

Питання до практичних занять:

1. Специфіка війни в Україні та потреба перебування тривалий час в укриттях.
2. Особливості психологічних та гострих стресових реакцій у населення при перебуванні в укриттях.
3. Психологічна допомога різним групам населення в укриттях (дорослі, діти, хворі люди, вагітні жінки).
4. Особливості психічної травми дітей під час війни та засоби психологічної допомоги дітям різного віку.
5. Психологічні особливості дітей різних вікових груп.
6. Особливості психічних реакцій дітей раннього молодшого, дошкільного, шкільного віку (підлітки, старшокласники) у відповідь на травмуючі фактори, що пов'язані з бойовими діями.
7. Особливості надання психологічної допомоги дітям різних вікових груп.

Питання для самоконтролю:

1. Які наслідки для психіки викликає тривале перебування в укриттях?
2. Які типові емоційні та поведінкові реакції проявляються у людей в укриттях?
3. Що таке «паніка», і як її попередити?
4. Як допомагати дітям, що перебувають у стані переляку або ізоляції?
5. Що необхідно враховувати при наданні допомоги хворим людям і вагітним жінкам?
6. Як впливають бойові дії на психіку дітей?
7. Чим відрізняється реакція на травму у дитини від дорослого?
8. Які методи є найбільш ефективними для зниження рівня тривоги у дітей?
9. Як вік впливає на сприйняття загрози та реакцію на неї?
10. Як реагують діти раннього віку на гучні звуки та втрату рутини?
11. Які техніки допомагають заспокоїти маленьку дитину?
12. Як організувати ігрову або творчу діяльність для зниження напруги у школярів?
13. Які підходи найбільш ефективні у роботі з підлітками?

Практичне завдання:

Надання психологічної допомоги у кризовій ситуації в укритті

Мета: навчитись розпізнавати емоційні реакції різних категорій населення в умовах укриття та планувати психологічну підтримку з урахуванням вікових та фізичних особливостей.

Кейсова ситуація

У бомбосховищі під школою перебуває група з 25 осіб:

- 8 дітей віком від 3 до 14 років
- 4 літні люди
- 3 вагітні жінки
- 10 дорослих різного віку, серед яких 1 особа з інвалідністю та 2 з панічними реакціями.

У приміщенні холодно, обмежене освітлення, лунає тривожна сирена. Частина людей – у стані шоку, інші намагаються заспокоїти дітей, кілька осіб поводяться агресивно.

Завдання для груп:

1. Розділіться на підгрупи по 3–4 учасники.
2. Оцініть психологічну ситуацію у сховищі: хто з присутніх потребує негайної уваги, які можуть бути ризики?
3. Складіть план дій щодо надання першої психологічної допомоги різним категоріям осіб.
4. Які слова/жести ви використаєте для заспокоєння?
5. Як допомогти дітям відволіктися?
6. Як організувати простір, щоб підтримати вразливих осіб?
7. Виконайте коротку інсценізацію (1-2 хвилини): демонстрація допомоги у кризовій ситуації (наприклад, діалог з дитиною чи дорослим у паніці).
8. Обговоріть у групі: що вдалося, що було складно, які навички потребують доопрацювання?

Література:

1. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Полтава: АСМІ, 2010. 240 с.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
3. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.

Тема 4. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

Питання до практичних занять

1. Втрата як невід'ємний атрибут нової соціальності в період переходу від війни до миру.
2. Способи підтримки осіб, що переживають втрату, і допомога таким особам.
3. Картографія ресурсів під час переживання втрати.
4. Теорія Елізабет Кюблер-Рос. Теорія Ваміка Волкана.
5. Концепція переживання втрати А. Д. Пренд.
6. Критичні періоди переживання горя. Фази горювання за Паркесом.
7. Патологічне горе. Форми ускладненого горя.

Питання для самоконтролю:

1. Як війна змінює соціальні структури та цінності, пов'язані з втратою?
2. У чому полягає різниця між психологічною допомогою та психологічною присутністю?
3. Що таке «внутрішні» та «зовнішні» ресурси в ситуації втрати?
4. Як створити карту ресурсів для конкретного клієнта?
5. Яку роль відіграють соціальні зв'язки у подоланні горя?
6. Назвіть 5 стадій прийняття втрати за Е. Кюблер-Рос та коротко охарактеризуйте кожну.
7. Як концепція Волкана пояснює колективне горювання та психологічні межі втрати? Яке практичне застосування мають ці теорії у роботі психолога?
8. Які ключові етапи переживання втрати описує Пренд?
9. Як ця концепція допомагає адаптувати людину до нових умов життя?
10. У чому її відмінність від інших моделей горювання?
11. Які фази горювання визначає Паркес?
12. У чому полягає критичність окремих етапів?
13. Як фахівець може вчасно розпізнати ускладнення в переживанні втрати?
14. Що таке патологічне або ускладнене горювання?
15. Які ознаки вказують на потребу спеціалізованої психологічної або психіатричної допомоги?
16. Які форми ускладненого горя виділяють сучасні дослідники?

Практичне завдання:

Побудова індивідуального плану супроводу людини, яка переживає втрату

Мета: розвинути навички емпатичного слухання, оцінки стадії горювання та підбору ресурсних підходів до підтримки особистості в кризовому стані.

Ситуація (кейс):

Ірина, 42 роки, втратила чоловіка, який загинув на фронті. Вона залишилась із двома дітьми (8 і 14 років). Після поховання пройшло 2 місяці. Вона продовжує виконувати щоденні обов'язки, однак часто замикається в собі, відмовляється від підтримки родичів, уникає розмов про чоловіка, плаче ночами. Її старший син проявляє агресію в школі, молодший – став замкнутим.

Завдання для виконання:

1. Оцініть стадію горювання за моделлю Кюблер-Рос або Паркеса – на якому етапі перебуває Ірина?
2. Розробіть карту ресурсів (внутрішніх і зовнішніх), які можуть допомогти Ірині.
3. Складіть індивідуальний план соціально-психологічного супроводу, який включає: Основну мету підтримки; Першочергові дії; Засоби стабілізації емоційного стану; Роботу з дітьми.
4. Представте свій план у формі короткої презентації (до 5 хвилин) для решти групи. Обговоріть, які труднощі можуть виникнути у практичній роботі з подібним клієнтом.

Запитання для обговорення після виконання:

- Як зберігати професійні межі, працюючи з людьми у стані горя?
- Які культурні особливості слід враховувати при роботі з втратою в українському суспільстві?

Література:

1. Сабліна Н. В. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія. Навчально-терапевтичний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 228 с.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
3. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.

Тема 5. СІМ'Я ТА НАСЛІДКИ ВІЙНИ

Питання до практичних занять

1. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам і членам їхніх сімей
2. Поняття бойового стресу, його візуальні ознаки («погляд на дві тисячі ярдів», «бойова посмішка»). Поняття бойової травми.
3. Види гострих психічних реакцій на стрес у військовослужбовців та особливості надання психологічної допомоги в бойових умовах.
4. Міжнародні та вітчизняні протоколи психологічної допомоги військовослужбовцям ЗСУ.
5. Синдром вижившого.
6. Діагностика ризиків та психопрофілактика суїцидальної (гомоцидальної) поведінки у військовослужбовців.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні психологічні проблеми виникають у військових після повернення з фронту?
2. Які підходи найефективніші при роботі з родинами військовослужбовців?
3. Як підтримувати дітей військовослужбовців у період тривалого розлуки або втрати?
4. Що таке бойовий стрес?
5. Що означає вираз «погляд на дві тисячі ярдів» і як його розпізнати?
6. Що таке «бойова посмішка» та які механізми її виникнення?
7. У чому полягає відмінність між бойовим стресом і бойовою травмою?
8. Як надати першу психологічну допомогу в умовах бойових дій?
9. Які ознаки вказують на необхідність термінового втручання?
10. Які основні принципи містять міжнародні протоколи психологічної допомоги (наприклад, PFA)?
11. Які особливості мають українські протоколи для ЗСУ?
12. Що таке синдром вижившого і як він проявляється у ветеранів?
13. Як надавати підтримку людям, які відчувають провину за виживання?
14. Які ознаки вказують на підвищений ризик суїциду у військовослужбовця?
15. Які техніки профілактики найефективніші у бойових колективах?
16. У чому полягає відмінність між суїцидальною та гоміцидальною поведінкою?

Практичне завдання:

Планування психологічної допомоги сім'ї військовослужбовця, який повернувся з фронту

Мета: формування навичок аналізу психологічного стану військового та його родини, розробка рекомендацій для стабілізації сімейної системи після бойових дій.

Ситуація (кейс):

Сергій, 36 років, демобілізований військовослужбовець, повернувся додому після 9 місяців служби на фронті. Удома його чекають дружина і двоє дітей (7 і 12 років). Сергій замкнутий, уникає спілкування, іноді проявляє дратівливість, спить уривками, часто перебуває в пригніченому настрої. Дружина скаржиться на емоційне віддалення, відсутність діалогу та сімейну напругу. Діти проявляють тривожність, старший син почав конфліктувати у школі.

Завдання:

1. Проаналізуйте психоемоційний стан кожного члена сім'ї.
2. Визначте потреби родини в психологічній підтримці.
3. Розробіть план сімейного психологічного супроводу, який включає: Підтримку військовослужбовця. Роботу з дружиною як емоційним ядром сім'ї. Психологічну підтримку дітей (з урахуванням вікових особливостей). Загальні принципи відновлення довіри та комунікації в родині
4. Підготуйте коротку презентацію (до 5 хвилин) своєї стратегії.
5. Обговоріть труднощі, які можуть виникнути при роботі з такими родинами.

Додаткове питання для обговорення:

- Як поєднувати індивідуальну роботу з військовослужбовцем та сімейну терапію?
- Яка роль школи, громади, місцевих психологів у підтримці таких сімей?

Література:

1. Сабліна Н. В. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія. Навчально-терапевтичний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 228 с.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.
3. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.

Тема 6. ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Питання до практичних занять

1. Психопрофілактична робота з військовослужбовцями зі складу групи посиленої психологічної уваги (ГППУ).
2. Показання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців.
3. Протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців.
4. Основні принципи та критерії діагностики посттравматичних стресових розладів.
5. Міждисциплінарний підхід до реабілітації військовослужбовців з тяжкими пораненнями.
6. Інноваційні психотерапевтичні практики: EMDR, когнітивно-поведінкова терапія.
7. Мотиваційні та групові тренінги для підвищення життєстійкості військових.

Питання для самоконтролю:

1. У яких випадках військовослужбовець потребує психологічної реабілітації?
2. Які фактори впливають на ефективність реабілітаційного втручання?
3. Як визначити готовність до проходження реабілітації?
4. Як діяти, якщо пацієнт чинить опір реабілітації?
5. Які діагностичні критерії ПТСР наведені в МКХ-11 або DSM-5?
6. Які методики використовуються для виявлення посттравматичних розладів?
7. Хто входить до міждисциплінарної команди з реабілітації військових?
8. Яку роль відіграє співпраця психолога з лікарями, фізіотерапевтами, соці працівниками?
9. У чому переваги командного підходу?
10. У чому суть методу EMDR (десенсибілізація і репроцесінг рухами очей)?
11. Як працює когнітивно-поведінкова терапія при ПТСР?
12. Які переваги й обмеження мають ці методи?
13. Які цілі мають мотиваційні тренінги для військових?
14. Які елементи групової роботи сприяють розвитку психологічної стійкості?
15. Як виміряти ефективність таких заходів?

Практичне завдання:

Розробка індивідуального плану психологічної реабілітації військовослужбовця

Мета: сформувати навички складання ефективного плану психологічної підтримки з урахуванням стану клієнта, потреб і можливостей реабілітації.

Кейс-ситуація:

Старший сержант Андрій, 38 років, демобілізований після року служби в зоні активних бойових дій. Має симптоми посттравматичного стресового розладу (флешбеки, тривожність, порушення сну), уникає соціальних контактів, проявляє дратівливість. Фізично має травму ноги, проходить реабілітацію. Має дружину і двох дітей. Висловлює бажання повернутись до мирного життя, але сумнівається в собі.

Завдання:

1. Оцініть загальний стан клієнта: психічний, емоційний, соціальний, фізичний.
2. Визначте показання до реабілітації та можливі протипоказання.
3. Складіть індивідуальний план психологічної реабілітації, що включає: короткострокові та довгострокові цілі; застосування конкретних психотерапевтичних методик (наприклад, EMDR, КПТ); участь інших фахівців у міждисциплінарній команді; мотиваційні заходи (групові заняття, тренінги)
4. Презентуйте свій план перед іншими групами.
5. Обговоріть потенційні труднощі при реалізації плану та можливі шляхи їх вирішення.

Запитання для обговорення:

- Як адаптувати реабілітацію під конкретну людину, враховуючи її минулий досвід та нинішні ресурси?
- Як оцінити ефективність проведеної реабілітації.

Література:

1. Сабліна Н. В. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія. Навчально-терапевтичний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 228 с.
2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.
3. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.

ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЇХ ВИКОНАННЯ

Тема 1. ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЧЛЕНАМ ЇХ РОДИН

1. Опрацювати Етичний кодекс психолога, виділити ключові принципи та приклади їх порушення.
2. Опрацювати фахову літературу (не менше 3-х джерел) щодо основ психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх родин. Підготувати короткий огляд (2–3 сторінки) основних підходів.
3. Скласти таблицю, у якій порівняти особливості надання психологічної допомоги:
військовослужбовцям у зоні бойових дій,
демобілізованим військовим,
членам родин військовослужбовців (діти, подружжя, батьки).
4. *Підготувати реферат на одну з тем:*
 - Основні психотравмувальні чинники для військовослужбовців.
 - Особливості роботи психолога з членами родин військових.
 - Посттравматичний стресовий розлад у військових: допомога та профілактика.
5. Скласти перелік методів психологічної діагностики, які можуть бути застосовані у роботі з: військовослужбовцями, їх родичами (з коротким описом кожного методу).
6. *Написати есе на тему: «Психологічна допомога як елемент соціальної підтримки родини військового».*
7. Розробити план корекційно-реабілітаційного заняття для групи військовослужбовців або членів їх родин (з вказівкою цілей, методів, очікуваних результатів).

Тема 2. ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ КЛІЄНТІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

Підготувати доповідь-презентацію на тему:

1. Чому етика важлива у роботі з людьми, що пережили війну
2. Досвід американських військових психологів щодо виживання у полоні
3. Загрози, з якими можуть зіткнутися полонені після звільнення
4. Дебріфінг. Правила дебріфінгу

Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НАСЕЛЕННЮ В УКРИТТЯХ

1. Підготувати есе на одну з тем:
 - Психоемоційні стани людей під час перебування в укриттях.
 - Роль психолога у кризовій ситуації: допомога в укриттях.
 - Особливості надання першої психологічної допомоги в умовах обмеженого простору.
2. Розробити пам'ятку для цивільного населення «Як зберегти психологічну стійкість в укритті».
3. Скласти добірку вправ або технік саморегуляції, які можуть бути використані під час тривалого перебування в укриттях (наприклад, дихальні вправи, методи зниження тривожності тощо).
4. Підготувати коротку презентацію на тему: «Стратегії адаптації та підтримки людей в укриттях».
5. Написати есе на тему: «Моє бачення ефективної психологічної підтримки людей під час перебування в укриттях».
6. Розробити план тренінгового заняття для волонтерів або психологів, які працюють із населенням в умовах укриття.

Тема 4. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

1. Розробити план клінічної бесіди
2. Доберіть психотерапевтичні метафори, що дозволять мінімізувати психотравму з приводу втрати близької людини у дітей різних вікових категорій.
3. Поясніть принцип дії трьохступеневої моделі допомоги під час роботи з людиною з гострою реакцією втрати.

Підготуватися до дискусії на теми:

1. Чи доцільно, на вашу думку, запроваджувати систему профілактики постстресових розладів у населення України? Які категорії населення найбільш вразливі?
2. Хто з тих, що перебувають в зоні бойових дій, насамперед потребують психологічної підтримки і супроводу: діти, вчителі, лікарі?
3. Чи відрізняється, на вашу думку, переживання сексуального насильства в мирних умовах від сексуального насильства в умовах воєнного конфлікту?

Тема 5. СІМ'Я ТА НАСЛІДКИ ВІЙНИ. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ВЕТЕРАНАМ І ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ

Розв'язання ситуаційних задач. Підготувати алгоритм дій.

Ситуаційна задача №1: До вас зателефонував військовий, який зараз знаходиться на передовій. Він каже вам: «Я вже декілька днів не сплю, не можу заступити в наряд, бо боюсь, що мене вб'ють, але мені соромно зізнатись у цьому командирі». Якими будуть ваші дії?

Ситуаційна задача №2: До Вас зателефонувала жінка, дружина військового, яка розповідає, що її чоловік приїхав на декілька днів з фронту додому. Однак, в нього вже годину тремтять руки, він не може їсти та навіть підкурити цигарку. Якими будуть ваші дії?

Ситуаційна задача №4: До Вас зателефонувала жінка, мати військового. Її син зараз перебуває на фронті під Херсоном. Хлопець постійно плаче, не хоче жити та боїться смерті. Якими будуть ваші дії?

Тема 6. ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Підготувати доповіді-презентації з елементами тренінгу

1. Техніки роботи в уяві
2. Слухові та нюхові техніки
3. Техніки подвійного фокусу уваги
4. Психотерапевтичні програми майндфулнесс підходу:
 - майндфулнесс базоване зниження стресу (MBSR),
 - майндфулнесс базована когнітивна терапія (MBCT),
 - терапія прийняття та відповідальності (ACT),
 - діалектична поведінкова терапія (DBT),
 - деактивація внутрішньої напруги (MDT),
 - Моріта терапія,
 - Хакомі терапія,
 - адаптаційні практики,
 - майндфулнесс-релаксація,
 - модель внутрішньосімейних систем.
5. Психологічна допомога ветеранам із проблемами залежності від психоактивних речовин. Мотиваційне інтерв'ювання

6. Міжнародні стандарти соціально-психологічної реабілітації людей, що пережили полон та тортури

7. Організація соціально-психологічної допомоги полоненим та жертвам тортур: український досвід

Підготуватись до дискусії.

Вас запросили бути модератором бурхливого обговорення питань щодо доцільності й недоцільності запровадження в нашій країні психологічної реабілітації постраждалих від воєнного конфлікту. Продемонструйте методи комунікації, які, з одного боку, дадуть змогу висловитися учасникам обговорення, а з іншого – зменшать надто бурхливі вияви емоцій.

ПРИКЛАД ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ
з дисципліни «Психологічна допомога особам, які отримали психічні
травми внаслідок війни»

1. Що таке ПТСР згідно з DSM-5?

- A. Хронічна депресія
- B. Гостра стресова реакція
- C. Посттравматичний стресовий розлад
- D. Шизоафективний стан

2. Який із наведених симптомів НЕ є типовим для ПТСР?

- A. Уникнення тригерів
- B. Підвищена тривожність
- C. Покращення настрою
- D. Флешбеки

3. Автором концепції «п'яти стадій прийняття втрати» є:

- A. Е. Еріксон
- B. Е. Кюблер-Рос
- C. А. Бек
- D. К. Роджерс

4. Що таке "погляд на дві тисячі ярдів"?

- A. Реакція агресії
- B. Символічна посмішка
- C. Ознака бойового стресу
- D. Психічна стійкість

5. EMDR – це:

- A. Метод лікування медикаментами
- B. Груповий тренінг
- C. Терапія рухами очей
- D. Метод гіпнозу

6. До ГППУ відносять осіб:

- A. Із діагностованим шизофренічним розладом
- B. Які мають схильність до ризикованої поведінки
- C. З високим рівнем лояльності
- D. Які закінчили курс реабілітації

7. Який з елементів НЕ є частиною першої психологічної допомоги (ППД)?

- A. Заспокоєння
- B. Призначення медикаментів
- C. Надання інформації
- D. Захист від загроз

8. Основною метою мотиваційного тренінгу є:

- A. Діагностика психічних порушень
- B. Підвищення бойової готовності
- C. Зміцнення життестійкості
- D. Профілактика депресії

9. Перший етап у моделі переживання горя за Паркесом – це:

- A. Відновлення
- B. Шок і оціпеніння
- C. Прийняття
- D. Торг

10. Синдром вижившого – це:

- A. Хвороба серця
- B. Почуття провини за порятунок
- C. Суїцидальна поведінка
- D. Психоз після травми

11. Який фактор НЕ входить до психопрофілактики?

- A. Освітня робота
- B. Визначення ресурсу
- C. Загострення стресу
- D. Моніторинг емоцій

12. Що з перерахованого є показанням до психологічної реабілітації?

- A. Тимчасова стабілізація
- B. Відсутність симптомів
- C. ПТСР середньої тяжкості
- D. Підвищена працездатність

13. У когнітивно-поведінковій терапії основна увага приділяється:

- A. Ресурсному малюнку
- B. Фізіології
- C. Змінам у мисленні й поведінці
- D. Ритуальній практиці

14. Яка вікова група дітей найсильніше схильна до фантазійних страхів у стресі?

- A. Немовлята
- B. Дошкільнята
- C. Молодші школярі
- D. Підлітки

15. Найчастіший прояв бойової травми — це:

- A. Амнезія
- B. Параноя
- C. Гіперзбудження
- D. Параліч

16. Ускладнене горе може тривати:

- A. До тижня
- B. До місяця
- C. Понад 6 місяців
- D. Не більше 3 місяців

17. Основний принцип психологічної допомоги в укриттях — це:

- A. Медикаментозність
- B. Ігнорування страхів
- C. Спокій, безпека, підтримка
- D. Ізоляція

18. Основна мета психореабілітації — це:

- A. Ізоляція пацієнта
- B. Навантаження психіки
- C. Відновлення психологічної адаптації
- D. Створення штучного стресу

19. Який із методів НЕДОПУСТИМИЙ під час першої психологічної допомоги?

- A. Слухання
- B. Тиск і примус до розмови
- C. Надання фактів
- D. Психоемоційна підтримка

20. Психологічна допомога дітям в укриттях має ґрунтуватися на:

- A. Каральному підході
- B. Відверненні уваги, грі, спокої
- C. Повному ігноруванні
- D. Дисциплінуванні

21. Що таке бойова травма?

- A. Будь-яке фізичне ушкодження
- B. Реакція на шум
- C. Психічне порушення, пов'язане з бойовими діями
- D. Стрес від конфлікту з командиром

22. Групова психотерапія у військовій реабілітації корисна тим, що:

- A. Стимулює конкуренцію
- B. Підсилює ізоляцію
- C. Дозволяє поділитися досвідом і підтримкою
- D. Є більш формальною

23. Основна мета першої психологічної допомоги – це:

- A. Вилікувати депресію
- B. Знизити рівень гострої тривоги і стабілізувати стан
- C. Відправити на госпіталізацію
- D. Зібрати дані для дослідження

24. Психологічна травма війни у дітей часто проявляється як:

- A. Зниження успішності
- B. Апатія або агресія
- C. Хронічна гіперактивність
- D. Підвищена емпатія

25. Ознака гоміцидальної поведінки – це:

- A. Бажання завдати шкоди собі
- B. Бажання заподіяти шкоду іншим
- C. Страх залишитися на самоті
- D. Відмова від їжі

26. У психореабілітації важливо підтримувати:

- A. Сувору дисципліну
- B. Власні інтереси
- C. Почуття безпеки і контролю
- D. Мінімальний контакт

27. Що таке «бойова посмішка»?

- A. Іронія під час бою
- B. Маска, що приховує емоції
- C. Радість від повернення
- D. Гумор як терапія

28. До принципів ППД належить усе, крім:

- A. Захисту
- B. Надання інформації
- C. Ігнорування емоцій
- D. Підтримки

29. У моделі Кюблер-Рос остання стадія – це:

- A. Торг
- B. Гнів
- C. Прийняття
- D. Заперечення

30. Особливість роботи з ветеранами – це:

- A. Виключно індивідуальна терапія
- B. Ігнорування травм
- C. Необхідність врахування бойового досвіду
- D. Уникання контактів із родиною

31. Методика картографії ресурсів включає:

- A. Пошук уразливостей
- B. Визначення сильних сторін
- C. Аналіз ворогів
- D. Порівняння симптомів

32. Для дітей шкільного віку ефективним методом допомоги є:

- A. Медитація
- B. Арттерапія
- C. Лекції
- D. Психоаналіз

33. Військовослужбовця з ПТСР слід направити до:

- A. Інженера
- B. Логіста
- C. Психолога або психіатра
- D. Фармацевта

34. Симптом «флешбеків» - це:

- A. Повна амнезія
- B. Неусвідомлене копіювання поведінки
- C. Раптове відтворення травматичного досвіду
- D. Втрата зору

35. У роботі з родинами військових важливо:

- A. Уникати особистих тем
- B. Зосередитись лише на солдаті
- C. Працювати з усією системою взаємодії
- D. Призначити тільки медикаментозну терапію

36. Метод когнітивно-поведінкової терапії ґрунтується на:

- A. Сні
- B. Перепроживанні досвіду
- C. Зміні мислення і поведінки
- D. Медикаментах

37. Протипоказанням до інтенсивної психотерапії є:

- А. Легка тривога
- В. Агресія до терапевта
- С. Емоційна стабільність
- Д. Добровільна участь

38. Стадія "заперечення" характеризується:

- А. Повною адаптацією
- В. Відмовою визнавати втрату
- С. Агресією
- Д. Спокоєм

39. Ранній ознакою суїцидального ризику є:

- А. Жартівливість
- В. Надмірна активність
- С. Вислови про безсенс життя
- Д. Харчування за графіком

40. Успішна реабілітація залежить від:

- А. Ізоляції
- В. Суворого контролю
- С. Інтеграції в соціум і підтримки
- Д. Учасі тільки психолога

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ
з дисципліни «Психологічна допомога особам, які отримали психічні
травми внаслідок війни»

1. Визначення ПТСР та основні його симптоми.
2. Етапи переживання втрати за Кюблер-Рос.
3. Основні принципи першої психологічної допомоги (ППД).
4. Відмінності між гострою стресовою реакцією і ПТСР.
5. Роль родини у процесі психологічної реабілітації військовослужбовця.
6. Характеристика бойової травми.
7. Поняття «погляд на дві тисячі ярдів» як прояв бойового стресу.
8. Особливості психологічного консультування ветеранів.
9. Види гострих психічних реакцій на стрес.
10. Ознаки патологічного горя.
11. Теорія переживання втрати Вamіка Волкана.
12. Модель переживання горя за Паркесом.
13. Критерії визначення потреб у ППД.
14. Специфіка психологічної допомоги дітям у воєнний період.
15. Протоколи міжнародної допомоги постраждалим у збройних конфліктах.
16. Принципи психопрофілактики у військових підрозділах.
17. Дії психолога при суїцидальній поведінці військового.
18. Особливості роботи з сім'ями, які втратили військовослужбовця.
19. Роль школи в підтримці дітей ветеранів.
20. Особливості психічних реакцій дітей раннього віку на травму.
21. Ознаки гоміцидальної поведінки.
22. Етапи реабілітації військових з ПТСР.
23. Склад міждисциплінарної команди у реабілітації військових.
24. Сутність методу EMDR.
25. Основи когнітивно-поведінкової терапії.
26. Поняття «синдром вижившого» та його психологічні прояви.
27. Види ресурсів у роботі з людьми, які пережили втрату.
28. Особливості поведінки підлітків у стані психологічної травми.
29. Методи психодіагностики ПТСР.
30. Способи зниження тривожності у військових після бойових дій.
31. Специфіка консультування жінок військових.
32. Відмінності ППД для дітей різного віку.
33. Робота психолога в укриттях: принципи та дії.

- 34.Картографія ресурсів у кризовій ситуації.
- 35.Форми ускладненого горя.
- 36.Техніки стабілізації емоційного стану.
- 37.Показання до проходження психологічної реабілітації.
- 38.Протипоказання до інтенсивної психотерапії.
- 39.Особливості діалогу психолога з учасником бойових дій.
- 40.Як розпізнати ознаки вторинної травматизації в членів родини військових?
- 41.Стратегії підтримки родини після повернення військового з фронту.
- 42.Психологічна допомога людям з інвалідністю після бойових дій.
- 43.Основні етапи організації групової психотерапії для ветеранів.
- 44.Значення арттерапії у роботі з дітьми військових.
- 45.Система підтримки військових у ЗСУ: психолог, капелан, побратими.
- 46.Наслідки тривалого перебування населення в укриттях.
- 47.Методи роботи з агресією у демобілізованих.
- 48.Принципи етичної взаємодії психолога з клієнтами.
- 49.Професійне вигорання у фахівців, які працюють з ветеранами.
50. Інструменти оцінювання ефективності психологічної реабілітації.

ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних (як правило) індивідуальних завданнях; обґрунтованість висновків, а також самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експрес-опитувань тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування здобувачів, вирішення практичних завдань, тестові завдання (для зацікавленості у навчанні, розвитку здібностей студента може бути передбачено виконання інших, індивідуальних для кожного студента завдань).

Проміжний контроль проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоюваності студентами відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань. Форми проведення проміжного контролю: тренувальні вправи, експрес-контроль на лекціях, тестове опитування, усне опитування.

Підсумковий контроль у формі заліку.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Рівень знань оцінюється:

-«відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

-«задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

-«задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

**ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА
РІЗНИМИ ШКАЛАМИ**

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81 (6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	FX	незадовільно	не зараховано
1-34 (2)	F		

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Полтава: АСМІ, 2010. 240 с.
2. Бочелюк В.Й., Турубарова А.В. Психологія людини з обмеженими можливостями: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
3. Волошина П. В., Марути Н. О. Соціально-стресові розлади (клініка, діагностика, профілактика) / за ред.: Харків: Строков Д.В., 2016. 335 с.
4. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук]; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
5. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007.
6. Євдокимова Н. О., Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик: навч. посіб. Миколаїв: Іліон, 2016. 341 с.
7. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 206 с.
8. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
9. Кокун 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. К.: 7БЦ, 2023. 175 с.
10. Організація психотерапевтичної допомоги в системі реабілітації хворих та інвалідів з психічними та поведінковими розладами, кризовими станами і потерпілих в результаті техногенних аварій і катастроф в умовах реформування охорони здоров'я. методичні рекомендації. Донецьк, 2013. 83 с.
11. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
12. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний

- посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
14. Панграцці А. Допоможи мені сказати прощай: Взаємодопомога в жалобі за померлим та при інших втратах / пер. Наталії Чернявської; за ред. Романа Скакуна. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2015. 144 с.
15. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ "Видавництво "Логос". 207 с.
16. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 1 / Уклад. І.В.Марухина, Л.О.Кондратенко. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2023. С.64
17. Сабліна Н. В. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія. Навчально-терапевтичний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 228 с.
18. Седих К. В. Основи психотерапії: навч. Посібник. Київ: Академвидав, 2016. 191 с.
19. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
20. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.
21. Хоружий С.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О., Сириця М.В. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей: навч.-метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 90 с.
22. Черненко М.І., Аршава І.Ф. Медико-соціальна і психологічна реабілітація хворих та інвалідів. Дніпропетровськ, 2007. 606 с.
23. Шевцов А. Г. Методичні основи організації соціальної реабілітації дітей з вадами здоров'я: [монографія] / А. Г. Шевцов. К.: НТІ «Інститут соціальної політики», 2004. 239 с.

Додаткова:

1. Александров Д. О., Левенець О. А. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Навч.-метод. Посібн. Київ. Національна академія внутрішніх справ, 2015. URL: https://www.naiu.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych_psuxol-zabezp9.pdf
2. Ауто- та гетероагресивна поведінка у структурі посттравматичних психічних розладів у учасників АТО / І. Я. 3. Пінчук, В. Я. Пішель, М. Ю. Полив'яна [та ін.] // Архів психіатрії. 2016. № 3. С. 6–11.
3. Військова психологічна підготовка та реабілітація/від. військ.-соц. роботи соц.-психол. упр. Голов. упр. по роботі з особовим складом Збройних Сил України. Київ: Вид. Філюк, 2015. 495 с.
4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
5. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
6. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.
7. Єгорова О. Б. Реабілітаційна психологія: курс лекцій. Навчально-методичний посібник для студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2018. 132 с.
8. Іванова О. Л., Пінчук І. Я., Хаустова О. О., Степанова Н. М., Чайка А. В., Пінчук А. О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. Підтримка реформи соціального сектору в Україні /за ред. О. Л. Іванової. URL: <http://www.mvk.if.ua/cssm/29453>
9. Калініченко Я.О. Використання метафоричних асоціативних зображень «НОТІУМ (Найвідоміші Образи Та Істоти Української Міфології)» при наданні психологічної допомоги постраждалим у період воєнних дій. Хорол: ОЗ «Хорольська гімназія», 2022. 36 с.
10. Соціально-психологічна реабілітація дітей, вилучених із ситуацій торгівлі дітьми та інших найгірших форм дитячої праці: узагальнення досвіду організацій Центральної та Східної Європи: навч.-метод. посіб. Акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи; ОБСЄ, Координатор проектів ОБСЄ в Україні. Київ: Час Друку, 2007. 116 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт.
URL: https://mgu.edu.ua/science_library
2. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL:
<https://library.pdpu.edu.ua>
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL:
<http://www.mon.gov.ua>
4. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського: офіційний сайт.
URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL:
<http://odnb.odessa.ua/>