

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»**

Кафедра загальної та диференціальної психології

ДІДУХ М.Л.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
«ВІЙНА ТА ОСОБИСТІСТЬ:
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ»**

для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія

Одеса – 2024

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (протокол № 1 від 29.08.2024 року).

Автор:

Дідух М.Л. доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та диференціальної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса).

Рецензенти:

Вдовіченко О.В., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса).

Фомено К.І. доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків).

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з вивчення навчального курсу «Війна та особистість: психотерапевтичний вимір психологічної допомоги»: для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія / Дідух М.Л. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 25 с.

Методичні рекомендації містять вступ, матеріали щодо забезпечення засвоєння матеріалів до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Війна та особистість: психотерапевтичний вимір психологічної допомоги», індивідуальне науково-дослідне завдання, критерії оцінювання, питання для самоперевірки, термінологічний словник, рекомендовану літературу.

Призначені для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

ЗМІСТ

ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ВІЙНА ТА ОСОБИСТІСТЬ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ» 4

- | | |
|--|---|
| 1. Опис навчальної дисципліни | 4 |
| 2. Пояснювальна записка | 5 |
| 3. Форми контролю та критерії оцінювання | 6 |

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ 18

- | | |
|---|-----------|
| Тема 1. Вплив війни на психічний стан людини. | 18 |
| Тема 2. Ресурси особистості під час війни. | 18 |
| Тема 3. Відновлення зв'язку з навколишнім середовищем як ключовий елемент психологічної допомоги особистості. | 19 |
| Тема 4. Психологічна допомога військовослужбовцям, звільненим з полону (умов примусової ізоляції). | 20 |
| Тема 5. Особливості консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору). | 21 |
| ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ | 23 |
| ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ | 26 |
| ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК | 28 |
| РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА | 30 |

ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ВІЙНА ТА ОСОБИСТІСТЬ:
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ»

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОНП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Статус дисципліни: вибіркова	
Модуль – 1	Спеціальність 053 Психологія ОНП Психологія	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – есе		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 5	Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий) Ступінь освіти: доктор філософії (PhD)	Лекції	
		14 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	4 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		68 год.	92 год.
		Індивідуальні завдання:	
		20 год.	20 год.
		Вид контролю: залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 26,7% : 73,3%

для заочної форми навчання – 6,7% : 93,3%

2. Пояснювальна записка

Стрімкі зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, - війна, загострення інших соціальних та політичних проблем підвищують запит на професійну психологічну допомогу і зумовлюють потребу у підготовці фахівців, які досконало володіють основами надання психологічної допомоги.

Мета навчальної дисципліни «Війна та особистість: психотерапевтичний вимір психологічної допомоги» полягає у ознайомленні і напрацюванні ефективних методів та/або технік за певним запитом особистості, визначення напрямків психологічної допомоги особистості, постраждалої внаслідок війни, технологіями переосмислення та переживання травматичного досвіду, психотерапевтичної допомоги.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Війна та особистість: психотерапевтичний вимір психологічної допомоги» є такі навчальні дисципліни як «Актуальні проблеми психології», «Філософія та етика наукових досліджень».

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- особливості гострого і хронічного стресу, епізодичного гострого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- психологічні потреби під час війни;
- захисні механізми та копінг-стратегії;
- ефективні методи лікування посттравматичних стресових розладів;
- техніки управління та подолання тривожних станів;
- методи активізації саморегуляції після пережитих травматичних подій;
- специфіку роботи арт-терапії як інструменту відновлення ресурсів у роботі з постраждалими від військових дій;
- застосування психотерапевтичних казок у підтримці дітей та дорослих, які зазнали наслідків війни;
- переваги ресурсної роботи з родинами дітей та підлітків із психофізичними порушеннями та поведінковими розладами, які перебувають за кордоном під час воєнних дій;
- особливості психологічної роботи з сім'ями постраждалих від полону й тортур;
- принципи консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).

вміти:

- сприяти позитивній адаптації до кризових умов життя;
- визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку;

- обирати психологічні методи впливу на клієнта в залежності від особливостей його проблеми;
- доцільно використовувати техніки психологічного впливу на різних етапах роботи;
- визначати ефективність обраного методу або техніки.
- використовувати новітні методики і технології роботи з групою;
- адаптувати психологічні розробки до умов реального життя.

3. Форми контролю та критерії оцінювання

Дисципліною «Війна та особистість: психотерапевтичний вимір психологічної допомоги» передбачаються наступні форми контролю рівня засвоєння здобувачами навчального матеріалу: індивідуальне опитування на практичних заняттях, диспут, перевірка виконання практичних завдань та самостійної роботи, есе, залік.

З метою демонстрації результатів навчання застосовуються також дискусії, круглий стіл, семінар, усні доповіді, робота в парах, робота в команді, презентація результатів самостійної роботи.

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичне заняття	0	відповідь невірна/здобувач не бере участі у практичному занятті
	1	здобувач бере участь у практичному занятті, однак активність є нестабільною. Відповіді на запитання загалом неправильні/ з суттєвими помилками, однак висловлюються власні міркування, наводяться приклади
	2	здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхове уявлення про предмет вивчення, не висловлює власних міркувань, не робить ґрунтовних висновків; пасивна участь у практичному занятті; виконуючи практичні завдання недостатньо використовує інформаційно-методичні матеріали
	3	здобувач відтворює достатню частину навчального матеріалу, у відповідях наявні помилки, висловлюються власні міркування та висновки; фрагментарна активність у практичному занятті; виконуючи практичні завдання/приймаючи участь у семінарі використовує інформаційно-методичні матеріали, хоча може допускати помилки

	4	здобувач відтворює достатню частину навчального матеріалу, у відповідях допускаються окремі неточності, висловлюються власні міркування, формуються висновки; стабільно висока активність у практичному занятті; виконуючи практичні завдання/приймаючи участь у практичному занятті використовує інформаційно-методичні матеріали
	5	здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань, висловлює власні міркування, робить ґрунтовні висновки; стабільна висока активність в практичному занятті; виконуючи практичні завдання/приймаючи участь у практичному занятті самостійно використовує інформаційно-методичні матеріали та не допускає помилок у їх виконанні
Самостійна робота	0	Робота не виконана або є плагіатом
	1	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує допомоги викладача.
	2	Здобувач самостійно логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань;

		систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Контрольна робота (в тестовій формі – за кожним питанням)	0	Відповідь невірна, не співпадає з правильним варіантом відповіді тесту
	1	Відповідь вірна, співпадає з правильним варіантом відповіді тесту
	18	Максимальна кількість балів
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе)	0	Завдання не виконано; есе має компілятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам, які висуваються до жанру академічного есе.
	1-3	Здобувач демонструє неглибоку обізнаність з темою, її інтерпретація поверхова, судження подеколи компілятивні. У роботі простежується комунікативний задум автора, представлений традиційний або обмежений набір ідей, відсутня діалогова (дискусійна) основа. Композиційна структура есе загалом витримана, проте наявні суттєві недоліки в аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків (не більше 2 логічних помилок), фрагменти іноді не пов'язані між собою, опущений аналіз суттєвих характеристик явища, не аналізуються альтернативні погляди на проблему. Спостерігається невдале поєднання теорії з фактичним матеріалом, використання риторики (тверджень) замість аргументації (доказів). Здобувач демонструє бідний словниковий запас, одноманітність граматичного ладу мови; спостерігається порушення мовностилістичних норм наукового стилю, зокрема наявне недоречне використання засобів виразності, неточне вживання термінології тощо; порушуються орфографічні й пунктуаційні норми.
	4-6	Здобувач демонструє розуміння проблеми, чітко її формулює, проте розкриває її на низькому теоретичному рівні / заявлена тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не

		відповідають темі. Авторська модальність і оцінність виявляється невиразно. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення тез, загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу, проте логічно упорядковані думки не пов'язані між собою мовними засобами; вказані наявні альтернативні погляди на проблему без їх адекватної оцінки; спостерігаються порушення у використанні прийомів порівняння й узагальнення. Використано змішаний стиль викладу з превалюванням неформального. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних норм наукового стилю, проте наявні окремі орфографічні і синтаксичні помилки.
	7-9	Здобувач демонструє розуміння проблеми, розкриває її на достатньому теоретичному рівні, присутня авторська модальність, оцінність, проте інтерпретація теми недостатньо глибока і самостійна. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення, проте тези й приклади не завжди переконливі, здобувач переважно використовує традиційні форми доведення. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст загалом оформлено правильно, але трапляються поодинокі

		порушення орфографічних чи пунктуаційних норм.
	10	Здобувач демонструє глибоке розуміння проблеми, чітко її формулює, розкриває на високому теоретичному рівні, обґрунтовано використовує відомості з наукових джерел. Інтерпретація теми глибока й самостійна, переважає авторська модальність й оцінність. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе; виклад зрозумілий і чіткий; стиль викладу відповідає академічним стандартам. Багатий словниковий запас, лексичні (зокрема термінологічні) та стилістичні засоби використовуються повністю адекватно й виразно. Наведені доведення логічні і обґрунтовані; сформульовані тези переконливі, супроводжуються грамотною аргументацією власної позиції; подаються альтернативні погляди на проблему та їх особиста оцінка автором; доречно й грамотно використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення; судження свідчать про самостійність мислення і широту кругозору автора. Текст повністю відповідає вимогам точності й правильності мовлення; допущені окремі (1-2) мовленнєві або стилістичні огріхи.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Війна та особистість: психотерапевтичний вимір психологічної допомоги» за навчальним планом передбачається підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), аспірант отримує під час участі у практичних заняттях, виконання усіх видів самостійної роботи та ІНДЗ.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Зараховано (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу, в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері психології. При виконанні практичних

	завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань. На високому рівні <i>знає</i> особливості гострого і хронічного стресу, епізодичного гострого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР); психологічні потреби під час війни; захисні механізми та копінг-стратегії; ефективні методи лікування посттравматичних стресових розладів; техніки управління та подолання тривожних станів; методи активізації саморегуляції після пережитих травматичних подій; специфіку роботи арт-терапії як інструменту відновлення ресурсів у роботі з постраждалими від військових дій; застосування психотерапевтичних казок у підтримці дітей та дорослих, які зазнали наслідків війни; переваги ресурсної роботи з родинами дітей та підлітків із психофізичними порушеннями та поведінковими розладами, які перебувають за кордоном під час воєнних дій; особливості психологічної роботи з сім'ями постраждалих від полону й тортур; принципи консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору). Самостійно <i>уміє</i> сприяти позитивній адаптації до кризових умов життя; визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку; обирати психологічні методи впливу на клієнта в залежності від особливостей його проблеми; доцільно використовувати техніки психологічного впливу на різних етапах роботи; визначати ефективність обраного методу або техніки.
Зараховано (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у царині фасилітації, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною. У повному обсязі <i>знає</i> особливості гострого і хронічного

	стресу, епізодичного гострого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР); психологічні потреби під час війни; захисні механізми та копінг-стратегії; ефективні методи лікування посттравматичних стресових розладів; техніки управління та подолання тривожних станів; методи активізації саморегуляції після пережитих травматичних подій; специфіку роботи арт-терапії як інструменту відновлення ресурсів у роботі з постраждалими від військових дій; застосування психотерапевтичних казок у підтримці дітей та дорослих, які зазнали наслідків війни; переваги ресурсної роботи з родинами дітей та підлітків із психофізичними порушеннями та поведінковими розладами, які перебувають за кордоном під час воєнних дій; особливості психологічної роботи з сім'ями постраждалих від полону й тортур; принципи консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору). Самостійно <i>уміє</i> сприяти позитивній адаптації до кризових умов життя; визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку; обирати психологічні методи впливу на клієнта в залежності від особливостей його проблеми; доцільно використовувати техніки психологічного впливу на різних етапах роботи; визначати ефективність обраного методу або техніки.
Зараховано (74-81 С)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. На достатньому рівні <i>знає</i> особливості гострого і хронічного стресу, епізодичного гострого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР); психологічні потреби під час війни; захисні механізми та копінг-стратегії; ефективні методи лікування посттравматичних стресових розладів; техніки управління та подолання тривожних станів; методи активізації саморегуляції після пережитих травматичних подій; специфіку роботи арт-терапії як інструменту відновлення ресурсів у роботі з постраждалими від військових дій; застосування психотерапевтичних казок у підтримці дітей та дорослих, які зазнали наслідків війни; переваги ресурсної

	роботи з родинами дітей та підлітків із психофізичними порушеннями та поведінковими розладами, які перебувають за кордоном під час воєнних дій; особливості психологічної роботи з сім'ями постраждалих від полону й тортур; принципи консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору). <i>Уміє</i> сприяти позитивній адаптації до кризових умов життя; визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку; обирати психологічні методи впливу на клієнта в залежності від особливостей його проблеми; доцільно використовувати техніки психологічного впливу на різних етапах роботи; визначати ефективність обраного методу або техніки.
Зараховано (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача. Поверхово <i>знає</i> особливості гострого і хронічного стресу, епізодичного гострого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР); психологічні потреби під час війни; захисні механізми та копінг-стратегії; ефективні методи лікування посттравматичних стресових розладів; техніки управління та подолання тривожних станів; методи активізації саморегуляції після пережитих травматичних подій; специфіку роботи арт-терапії як інструменту відновлення ресурсів у роботі з постраждалими від військових дій; застосування психотерапевтичних казок у підтримці дітей та дорослих, які зазнали наслідків війни; переваги ресурсної роботи з родинами дітей та підлітків із психофізичними порушеннями та поведінковими розладами, які перебувають за кордоном під час воєнних дій; особливості психологічної роботи з сім'ями постраждалих від полону й тортур; принципи консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору). З огріхами <i>уміє</i> сприяти позитивній адаптації до кризових умов життя; визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку; обирати психологічні методи впливу на клієнта в

	залежності від особливостей його проблеми; доцільно використовувати техніки психологічного впливу на різних етапах роботи; визначати ефективність обраного методу або техніки.
Зараховано (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання з основ методики викладання літератури несистемні, фрагментарні. Виконання практичних завдань формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії. Має фрагментарні знання особливості гострого і хронічного стресу, епізодичного гострого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР); психологічні потреби під час війни; захисні механізми та копінг-стратегії; ефективні методи лікування посттравматичних стресових розладів; техніки управління та подолання тривожних станів; методи активізації саморегуляції після пережитих травматичних подій; специфіку роботи арт-терапії як інструменту відновлення ресурсів у роботі з постраждалими від військових дій; застосування психотерапевтичних казок у підтримці дітей та дорослих, які зазнали наслідків війни; переваги ресурсної роботи з родинами дітей та підлітків із психофізичними порушеннями та поведінковими розладами, які перебувають за кордоном під час воєнних дій; особливості психологічної роботи з сім'ями постраждалих від полону й тортур; принципи консультативної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору). Зі значними огріхами <i>уміє</i> сприяти позитивній адаптації до кризових умов життя; визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку; обирати психологічні методи впливу на клієнта в залежності від особливостей його проблеми; доцільно використовувати техніки психологічного впливу на різних етапах роботи; визначати ефективність обраного методу або техніки.
Не зараховано (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює

	пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. <i>Не знає особливості гострого і хронічного стресу, епізодичного гострого стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР); психологічні потреби під час війни; захисні механізми та копінг-стратегії; ефективні методи лікування посттравматичних стресових розладів; техніки управління та подолання тривожних станів; методи активізації саморегуляції після пережитих травматичних подій; специфіку роботи арт-терапії як інструменту відновлення ресурсів у роботі з постраждалими від військових дій; застосування психотерапевтичних казок у підтримці дітей та дорослих, які зазнали наслідків війни; переваги ресурсної роботи з родинами дітей та підлітків із психофізичними порушеннями та поведінковими розладами, які перебувають за кордоном під час воєнних дій; особливості психологічної роботи з сім'ями постраждалих від полону й тортур; принципи консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).</i> <i>Не уміє сприяти позитивній адаптації до кризових умов життя; визначати проблематику клієнта та рекомендувати метод психотерапії у кожному конкретному випадку; обирати психологічні методи впливу на клієнта в залежності від особливостей його проблеми; доцільно використовувати техніки психологічного впливу на різних етапах роботи; визначати ефективність обраного методу або техніки.</i>
Не зараховано (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги навчальної дисципліни: не сформовані знання, уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Вплив війни на психічний стан людини

Питання на самостійне опрацювання:

- 1) Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), і які його основні симптоми?
- 2) Як бойові дії впливають на психічний стан різних категорій населення (військових, цивільних, дітей)?

3) У чому полягають основні відмінності між гострим стресом і хронічними психічними розладами під час війни?

4) Як війна впливає на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінку особистості?

5) Які є сучасні методи оцінки психічного стану осіб, які зазнали впливу бойових дій?

Література:

1. Завгородня О.В. Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання. Київ, 2020. 180 с.

2. Брейвік Ф. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика і терапія. Київ: Форум, 2020. С.45-67.

3. Вісконселос Л. Психотерапія травми війни: теорія та практика. Одеса: Наука, 2020. С. 15–38.

4. Herman J.L. Trauma and Recovery. New York: Basic Books, 2015. P.25-50.

5. Bessel van der Kolk M.D. The Body Keeps the Score. New York: Penguin Books, 2014. 464 p.

Тема 2. Ресурси особистості під час війни.

Питання на самостійне опрацювання:

1) Які внутрішні ресурси допомагають людині адаптуватися до умов війни?

2) Як психоемоційна стійкість впливає на здатність особистості протистояти стресу?

3) Які роль відіграють підтримка соціального оточення та сімейні зв'язки під час війни?

4) Які техніки саморегуляції рекомендуються для відновлення психоемоційного балансу в умовах кризи?

5) Як духовні й екзистенційні ресурси сприяють подоланню стресових ситуацій?

Література:

1. Вавринів О.С. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. 112 с.

2. Ломброзо Г. Травма війни: психотерапевтичні підходи. Харків: Психологія і соціальна робота, 2021. С.39-65.

3. Levine P. Healing Trauma. Boulder: Sounds True, 2005. P.15–30.

4. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: підручник для психологів. Київ: Генеза, 2018. С. 91–110.

5. Вайнштейн Д. Групова терапія для ветеранів бойових дій. Одеса: Астрей, 2021. С. 50–75.

Тема 3. Відновлення зв'язку з навколишнім середовищем як ключовий елемент психологічної допомоги особистості.

Питання на самостійне опрацювання:

- 1) У чому полягає значення екологічного контексту для відновлення психічного стану?
- 2) Як арт-терапія та методи роботи з природою допомагають у відновленні зв'язку з оточенням?
- 3) Які психологічні техніки сприяють реінтеграції особистості в суспільство після війни?
- 4) Як відновлення фізичного та соціального простору впливає на процес психологічного одужання?
- 5) Чому робота із сенсорним досвідом є важливим елементом відновлення?

Література:

1. Павлюк М.М., Шепельова М.В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
2. Чепелева Н.В., Зазимко О.В., Шиловська О.М. Наративні практики самопроекування: методичні рекомендації. Київ, 2019. 44 с.
3. Робінсон М. Арт-терапія у психосоціальній реабілітації. Київ: Артбук, 2019. – С. 23–45.
4. Фишер Д. Робота з травмою через тіло. Харків: Фоліо, 2017. С.66–85.
5. Porges S. The Polyvagal Theory. New York: Norton, 2011. P.100–125.
6. Herman J.L. Trauma and Recovery. New York: Basic Books, 2015. P.80–95.

Тема 4. Психологічна допомога військовослужбовцям, звільненим з полону (умов примусової ізоляції).

Питання на самостійне опрацювання:

- 1) Які основні психологічні наслідки полону для військовослужбовців?
- 2) Які етапи реабілітації проходять особи, звільнені з умов примусової ізоляції?
- 3) Як довіра до терапевта впливає на ефективність допомоги після пережитого полону?
- 4) Які методи і техніки допомагають опрацювати травматичні спогади, пов'язані з полонем?
- 5) Яку роль відіграє соціальна реінтеграція після звільнення?

Література:

1. Брейвік Ф. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика і терапія. Київ: Форум, 2020. С.90–115.
2. Meichenbaum D. Stress Inoculation Training. New York: Springer, 2007. P.55–75.

3. Жижек С. Травматичний досвід у постконфліктних суспільствах. Львів: Світ психології, 2019. – С. 120–135.
4. Levine P. Healing Trauma. Boulder: Sounds True, 2005. P. 90–110.
5. Яцина О.Ф. Основи психотерапії: практикум. Навч.-метод. посібник. Ужгород, 2021. 80 с.

Тема 5. Особливості консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).

Питання на самостійне опрацювання:

- 1) Які психологічні виклики виникають у клієнтів із втратою кінцівок або зору?
- 2) Які методи підтримки рекомендуються для адаптації до змін у зовнішності чи фізичних можливостях?
- 3) Як працювати із самооцінкою та образом тіла у таких клієнтів?
- 4) Яку роль відіграє сім'я у процесі реабілітації клієнтів із важкими бойовими пораненнями?
- 5) Як консультування допомагає формувати нові життєві цілі після травми?

Література:

1. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.
2. Баркін К. Сімейна терапія в умовах кризи. Львів: Світло, 2018. С.35–60.
3. Bessel van der Kolk M.D. The Body Keeps the Score. New York: Penguin Books, 2014. 464 p.
4. Фишер Д. Работа с травмой через тело. Харків: Фоліо, 2017. С.130–150.
5. Воронов І.П. Кризове консультування і терапія. Київ: Університетське видавництво, 2022. С. 80–95.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Програмою дисципліни «Війна та особистість: психотерапевтичний вимір психологічної допомоги» передбачається виконання здобувачами індивідуальних науково-дослідних завдань у формі написання есе. Орієнтовна тематика надається нижче. На виконання цього виду роботи відводиться 10 годин.

1. Вплив війни на психічне здоров'я молоді.
2. Психологічні травми під час війни.
3. Соціально-психологічний захист та стресостійкість в умовах війни.
4. Екстрена психологічна допомога при гострій реакції на стрес.
5. Визначення поняття норми та з'ясування природи відхилень у поведінці і розвитку особистості.
6. Етичні та соціальні аспекти тестування.
7. Особливості обстеження психотравмованого клієнта у клінічному інтерв'ю. Психоедукація.
8. Природа та профілактика психоемоційного вигорання і професійної деформації психолога.
9. Надання консультативної допомоги особистості у життєвому самовизначенні.
10. Навчання прийомам саморегуляції психоемоційних станів та способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях, методам самоконтролю.
11. Когнітивне та емоційне опрацювання. Посилення ідентичності та покращення міжособистісного функціонування.
12. Майндфулнес при травмотерапії.
13. Диференціація понять стрес травматичний стрес посттравматичний стрес.
14. Концепція прив'язаності. Побудова і розрив емоційних зв'язків, втрата об'єкту, фази переживання скорботи.
15. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання стресу.

Есе як вид письмової навчальної роботи являє собою твір-міркування невеликого обсягу (до 10 сторінок) з вільною композицією, що виражає власні думки та погляди автора з приводу конкретного питання. До структури есе мають входити такі компоненти: вступ; теза, аргументи; висновок. У вступі обґрунтовується актуальність обраної теми, ставиться проблема. Теза є думкою автора, яку він має довести за допомогою аргументів. Аргументи – це факти, явища суспільного життя, події, життєві ситуації і життєвий досвід, наукові докази, посилання на думку вчених та ін. Для кожної тези має бути декілька аргументів. У висновку надається коротке резюме думок автора щодо розв'язання поставленої проблеми.

Есе має відповідати наступним критеріям: 1) науковість; 2) висловлення власної думки; 3) правильні посилання на джерела; 4) логічна послідовність викладу, аргументованість та переконливість.

Здобувач при виконанні ІНДЗ повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності, не допускати академічний плагіат та інші форми академічної недоброчесності, визначені законодавством України.

Відповідно до статті 42 Закону України «Про освіту» порушенням академічної доброчесності вважається:

академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;

самоплагіат – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;

фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;

фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;

списування – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;

обман – надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок військових дій та його прояви.
2. Відмінності між гострою стресовою реакцією та довготривалим травматичним станом.
3. Вплив війни на психічне здоров'я різних категорій населення.
4. Наслідки хронічного стресу для психіки під час бойових дій.
5. Зміна когнітивних процесів під впливом травматичних подій.
6. Розвиток стійкості до посттравматичного стресового розладу.
7. Довгострокові наслідки участі в бойових діях для військовослужбовців.
8. Роль соціальної підтримки в подоланні наслідків травматичного досвіду.
9. Сучасні підходи до діагностики психічних розладів у постраждалих від війни.
10. Вплив емоційного стану на процес прийняття рішень у кризових ситуаціях.

11. Формування психологічної стійкості в умовах бойових дій.
12. Мобілізація внутрішніх ресурсів особистості в умовах стресу.
13. Духовні та моральні ресурси як основа для подолання кризових ситуацій.
14. Значення підтримки з боку родини та близьких у збереженні психічного здоров'я.
15. Розвиток навичок саморегуляції в екстремальних умовах.
16. Використання технік релаксації для зниження стресу під час війни.
17. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан у кризовий період.
18. Роль оптимізму та віри у подоланні наслідків військових подій.
19. Ефективність роботи в команді в умовах емоційного виснаження.
20. Інструменти розвитку емоційного інтелекту під час кризових ситуацій.
21. Відновлення зв'язку з природою як ключовий елемент психологічної реабілітації.
22. Вплив природного середовища на емоційний стан постраждалих від війни.
23. Використання екотерапії для зменшення наслідків психологічної травми.
24. Арт-терапія як засіб реабілітації постраждалих від бойових дій.
25. Значення соціальної інтеграції для психологічного відновлення особистості.
26. Сенсорні практики у реабілітації посттравматичних станів.
27. Вплив фізичного та соціального простору на процес психологічного відновлення.
28. Проблеми відновлення реальності для людей, які втратили зв'язок із навколишнім світом через травму.
29. Використання музикотерапії для психологічного відновлення особистості.
30. Значення соціальних зв'язків у процесі реабілітації.
31. Психологічні наслідки перебування в полоні.
32. Формування довіри до терапевта у звільнених із полону.
33. Етапи психологічної реабілітації осіб, звільнених з умов ізоляції.
34. Робота з травматичними спогадами у клієнтів після полону.
35. Роль сімейної підтримки у реабілітації осіб після звільнення з полону.
36. Використання когнітивно-поведінкових технік у роботі з військовими після ізоляції.
37. Проблема ретравматизації у процесі психологічної допомоги.
38. Відмінності у роботі з військовими та цивільними клієнтами після травматичного досвіду.
39. Соціальна адаптація як етап реабілітації після полону.
40. Методи відновлення довіри до людей після ізоляції.

41. Робота з самооцінкою клієнта, який зазнав фізичних змін унаслідок війни.
42. Особливості психотерапевтичної допомоги клієнтам із ампутаціями кінцівок.
43. Адаптація клієнтів до змін зовнішності або фізичних можливостей.
44. Роль близьких у процесі реабілітації клієнтів із серйозними фізичними травмами.
45. Формування нових життєвих цілей у клієнтів із важкими бойовими пораненнями.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

1. **Адаптація** – процес пристосування людини до змінених умов життя або оточення.
2. **Арт-терапія** – метод психотерапії, що використовує творчість (малювання, ліплення, музика) для зменшення стресу та опрацювання травм.
3. **Відновлення** – процес повернення до стану фізичного, психічного та соціального благополуччя після травматичних подій.
4. **Гострий стресовий розлад** – короточасний розлад, що виникає в результаті сильного стресу або травматичної події.
5. **Депривація** – стан, що виникає через нестачу або позбавлення основних потреб, наприклад, соціальної чи сенсорної стимуляції.
6. **Дистрес** – форма стресу, яка негативно впливає на емоційний і фізичний стан людини.
7. **Екотерапія** – метод терапії, що використовує контакт із природою для відновлення емоційного стану.
8. **Емоційний інтелект** – здатність людини розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей.
9. **Ізоляція** – стан або процес відокремлення особистості від соціального чи фізичного оточення, часто викликає психоемоційні розлади.
10. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)** – психотерапевтичний метод, спрямований на зміну деструктивних думок і поведінки.
11. **Комунікація** – процес передачі інформації, емоцій та думок між людьми, що є важливим для підтримки психологічного здоров'я.
12. **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** – психічний розлад, що виникає внаслідок пережитих травматичних подій і супроводжується тривогою, спогадами та уникненням ситуацій, пов'язаних із травмою.
13. **Психологічна реабілітація** – комплекс заходів, спрямованих на відновлення психічного стану людини після травмуючих подій.
14. **Психологічна стійкість** – здатність людини адаптуватися до стресу, травматичних ситуацій та зберігати психічне здоров'я.
15. **Ресурсність** – здатність людини знаходити внутрішні чи зовнішні сили для подолання життєвих труднощів.
16. **Ретравматизація** – повторне переживання травматичної події внаслідок зовнішніх обставин або психологічної роботи.

17. **Саморегуляція** – здатність людини контролювати свої емоції, поведінку та фізичний стан у складних ситуаціях.

18. **Сенсорна терапія** – метод психотерапії, що використовує стимуляцію органів чуття для зменшення стресу та відновлення психологічного балансу.

19. **Соціальна підтримка** – допомога, яку людина отримує від оточуючих, важлива для збереження психічного здоров'я.

20. **Стрес** – реакція організму на складні або небезпечні умови, яка може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

21. **Травма** – фізичне чи психологічне ушкодження, яке може мати довготривалі наслідки для здоров'я людини.

22. **Травматерапія** – напрям психотерапії, що спеціалізується на роботі з наслідками травматичних подій.

23. **Тривожність** – емоційний стан, що супроводжується відчуттям загрози чи небезпеки.

24. **Фізична реабілітація** – процес відновлення фізичних функцій та можливостей організму після травм.

25. **Хронічний стрес** – тривалий стан емоційного та фізичного напруження, що впливає на здоров'я та поведінку людини.

26. **Цінності** – моральні чи духовні принципи, які є основою для прийняття рішень і мотивації людини.

27. **Шок** – різка і сильна реакція організму на травматичну чи небезпечну ситуацію, що супроводжується емоційними та фізіологічними змінами.

28. **Емпатія** – здатність відчувати та розуміти емоційний стан іншої людини.

29. **Військова травма** – психічне чи фізичне ушкодження, отримане в умовах бойових дій.

30. **Групова терапія** – метод психологічної роботи, що передбачає участь декількох осіб у спільних сесіях для подолання спільних проблем.

31. **Шерінг** – це особливий вид розмови в колі, в якій прийнято говорити про свої почуття, викликані психодраматичною дією, і ділитися своїми історіями, спогадами. Його мета – усвідомлення почуттів, внутрішніх процесів, аналізування та закріплення досвіду, постановка цілей на майбутнє.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вавринів О.С. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 112 с.

2. Герріс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом. Київ: Науковий світ, 2024. 488 с.

3. Завгородня О.В. Теоретико-методологічні основи інтеграції психологічного знання. Київ, 2020. 180 с.

4. Кобихно І. Ресурсобаланс: я з моїм тілом серед людей. Київ: НАІРІ, 2024. 184 с.
5. 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.
6. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
7. Павлюк М.М., Шепельова М.В. Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 124 с.
8. Herman, J.L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 2015.
9. van der Kolk, B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Penguin Books, 2014.
10. Meichenbaum, D. Stress inoculation training. New York: Springer, 2007.
11. Porges, S. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: Norton, 2011.
12. Levine, P. Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body. Boulder: Sounds True, 2005.

Додаткова

1. Бочаріна Н. О., Брикун Т. І. Психологічні особливості гумору як особистісного ресурсу подолання криз в дорослому віці. *Наукові перспективи*. 2023. №11 (41). С. 1152–1163.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис.. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 168 с.
3. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 33(72), 2022. С. 48-53.
4. Про національну безпеку України: Закон України від 21.06.2018 № 2469-VIII .URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>
5. Прохоренко О.С., Коняєва Л.Д. Особливості стресостійкості до психотравмуючих ситуацій в українських біженців. The 4th International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (April 10-12, 2023) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. С. 297.
6. Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квітня 2024 р. / МОН України, Уманський

держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; [редкол.: С.Ю.Діхтяренко, Л.А.Данилевич, А.В. Шулдик та ін.]. Умань. 204 с.

7. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В.Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

8. Радіонова М.С. Життестійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Science, innovations and education: problems and prospects : Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference Tokyo, Japan 28-30 July 2022*. С. 348–357.

9. Шиліна Н.Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки*. 2023. С. 30.

10. Abraham, R.; Lien, L.; Hanssen, I. Coping, resilience and posttraumatic growth among Eritrean female refugees living in Norwegian asylum reception centres: A qualitative study. *Int. J. Soc. Psychiatry*. 2018, 64, P.359–366.

11. Brown, L. & Johnson, M. (2019). Developing Practical Skills in Psychology: Strategies for Effective Teaching. *Psychology Teaching Review*, 25(1), 45-58.

12. Fure, D.S., & Bhushan, B. (2018). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 20(3), 628-636.

13. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 2016. 429 с.

14. Thompson, R. & Davis, K. (2018). The Importance of Mentorship in Psychology Education. *Journal of Psychiatric Education*. 30(3), 211-225.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

- Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
- Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
- Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
- Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
- World Health Organization (WHO): Mental health and psychosocial support in emergency settings – <https://www.who.int>.
- American Psychological Association: Resources for trauma and PTSD – <https://www.apa.org>.
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN): Tools for working with children in crisis – <https://www.nctsn.org>.
- International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS): Publications on trauma treatment – <https://www.istss.org>.
- UNICEF: Mental health and psychosocial support for children and families affected by war – <https://www.unicef.org>.