СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ТА ЇХ БЛИЗЬКИМ»

Рівень вищої освіти	*Другий (магістерський)*
Освітньо-професійна програма	*«Психологія»*
Факультет	*Педагогічний*
Кафедра	*Психології*
Семестр	*3*
Кількість кредитів	*4*
Мова викладання	*українська*
Викладач	*к.психол.н., проф. Терновик Наталія Анатоліївна*
Контактна інформація	*nato4ka66@ukr.net*

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Сучасні реалії вимагають від фахівців ментального здоров'я високої готовності до роботи з наслідками бойової психічної травми. Особливого підходу потребує не лише сам військовослужбовець, а й його найближче оточення, яке адаптується до змін у сімейній системі та переживає вторинну травматизацію або втрату. Дисципліна інтегрує передовий український та міжнародний досвід (зокрема, стандарти НАТО та протоколи лікування ПТСР) для підготовки висококваліфікованих кризових психологів. Вивчаючи дану дисципліну, магістри вчаться бачити проблему комплексно. Травма військового завжди деформує сімейну систему. Психолог магістерського рівня має володіти інструментами роботи з «вторинною травматизацією» дружин/чоловіків, специфікою сприйняття війни дітьми та феноменом зміни сімейних ролей після повернення фронтовика. Дисципліна готує магістрів до роботи з найскладнішими темами: гостра втрата, тривале горювання (робота з рідними полонених та зниклих безвісти) та високий суїцидальний ризик. Також курс дає навички професійного виживання самого психолога – захист від вигорання та вікарної (вторинної) травматизації. Фахівці, які володіють методиками роботи з військовою травмою, є максимально затребуваними у госпіталях, реабілітаційних центрах, міжнародних гуманітарних місіях (ООН, Червоний Хрест), ЗСУ та приватній практиці. Рівень магістра передбачає здатність не просто консультувати, а й створювати власні корекційні програми, проводити дослідження та адаптувати міжнародний досвід під українські реалії.
Мета та цілі	Вивчення цієї дисципліни формує у майбутніх магістрів психології комплекс теоретичних знань та практичних навичок надання професійної психологічної допомоги, супроводу та реабілітації військовослужбовців, ветеранів, а також членів їхніх родин на різних етапах військової служби та після звільнення в запас. Ознайомлення з широким спектром психологічних понять дисципліни дасть можливість студентам формувати

	вміння самостійно розробляти і обґрунтовувати заходи індивідуальної та групової психокорекційної, реабілітаційної та діагностичної роботи з військовослужбовцями та їх сім'ями.. Знання, здобуті при вивченні курсу є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації. **Завдання:** сформувати у магістрів цілісну систему знань про психологічну специфіку бойової травми, механізми розвитку ПТСР та особливості функціонування мілітарних сімей відповідно до сучасних доказових протоколів; навчити студентів практичним алгоритмам діагностики, кризового консультування, першої психологічної допомоги та довгострокової реабілітації військовослужбовців, ветеранів та їхніх родичів; розвинути навички побудови програм психосоціальної реінтеграції військовослужбовців у цивільне життя, супроводу сімей у кризових станах (втрата, полон) та опанувати методи профілактики професійного вигорання самого .
Результати навчання	У процесі вивчення цієї дисципліни здобувачі освіти **вивчають:** • специфіку бойової психічної травми: природу й механізми розвитку ПТСР, комплексної травми (К-ПТСР), «моральної травми», бойової втоми та гострих реакцій на стрес; • технології кризового втручання: міжнародні доказові протоколи надання першої психологічної допомоги (ППД), алгоритми проведення дефузингу й дебрифінгу, а також методи суїцидальної превенції; • моделі психотерапевтичної допомоги: сучасні травмофокусовані підходи (КПТ, EMDR тощо) для індивідуальної та групової реабілітації військовослужбовців і ветеранів; • психологію мілітарної родини: особливості трансформації сімейних систем під час війни, феномен вторинної (вікарної) травматизації близьких, а також методи супроводу сімей у станах гострої втрати, очікування звільнення з полону чи пошуку зниклих безвісти; • основи професійної етики та самозбереження: правила екологічної взаємодії з ветеранами, а також техніки профілактики емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я самого психолога. У результаті вивчення дисципліни здобувачі освіти оволодівають такими **навичками:** • проведення первинної оцінки психічного стану, диференціальної діагностики бойової травми (ПТСР, К-ПТСР) та експрес-оцінки суїцидального ризику. Екстрена інтервенція: застосування протоколів першої психологічної допомоги (ППД) в умовах бойових дій або гострого стресу, а також проведення дефузингу й дебрифінгу для малих груп; • використання доказових психотерапевтичних інструментів (елементів КПТ, EMDR, арт-терапії) для індивідуальної та групової роботи з ветеранами; • супровід сімейних систем на етапах мобілізації, очікування та повернення військового, а також консультування близьких щодо подолання вторинної травматизації; • надання психологічної підтримки родинам у стані гострого горювання, а також при роботі з ситуаціями невизначеної втрати (полонені, зниклі безвісти); • розробка комплексних тренінгів та планів психосоціальної адаптації й реінтеграції ветеранів у цивільне життя й трудові колективи; • застосування технік копінгу, психогігієни та самодопомоги для запобігання власному емоційному вигоранню та вікарній травмі. Здобувачі вищої освіти набудуть **компетентності,** що дозволять їм:

	здійснювати клінічну діагностику та скринінг, проводячи первинну оцінку психічного стану, диференціальну діагностику бойової травми (ПТСР, К-ПТСР) та експрес-оцінку суїцидального ризику; реалізовувати екстрені інтервенції, застосовуючи протоколи першої психологічної допомоги (ППД) в умовах гострого стресу, а також проводячи дефузинг і дебрифінг для мікрогруп; проводити травмофокусоване консультування із використанням доказових психотерапевтичних інструментів (елементів КПТ, EMDR) для індивідуальної та групової реабілітації ветеранів; забезпечувати сімейний супровід та терапію, допомагаючи родинам на етапах мобілізації, очікування й повернення військового, а також консультуючи близьких щодо подолання вторинної травматизації.Надавати кризову підтримку при втраті, супроводжуючи родини у стані гострого горювання та в ситуаціях невизначеної втрати (робота з сім'ями полонених і зниклих безвісти); проєктувати комплексні програми реабілітації та плани психосоціальної адаптації й реінтеграції ветеранів у цивільне життя та трудові колективи; застосовувати методи професійної саморегуляції, техніки копінгу й психогігієни для запобігання власному емоційному вигоранню та вікарній травматизації. Знання, здобуті при вивченні курсу є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації практичних психологів. Розвиток професійного мислення майбутнього психолога; використання отриманих знань для подальшого саморозвитку.
Soft skills	Вивчення цієї дисципліни на магістерському рівні забезпечує розвиток **«гнучких навичок» (soft skills),** які є критично важливими для екологічної та ефективної взаємодії в мілітарному та кризовому середовищі: • здатність глибоко розуміти специфічні емоційні стани, переживання та закритість військовослужбовців, а також тонко відчувати динаміку сімейних криз без осуду чи оцінювання; • вміння зберігати професійну стабільність, самовладання та чіткість мислення під час роботи з важкими психотравмами, деструктивною поведінкою клієнтів або в умовах високої невизначеності; • володіння навичками активного слухання, ненасильницького спілкування та побудови рапорту (довіри) з людьми, які мають бойовий досвід, з урахуванням мілітарної субкультури та етики; • здатність оперативно корегувати стратегію допомоги безпосередньо під час сесії, підлаштовуючись під специфічні реакції та непередбачувані прояви бойової чи вторинної травми; • вміння ефективно працювати в мультидисциплінарних командах разом із медиками, капеланами, соціальними працівниками та командуванням для комплексного вирішення проблем ветеранів та їхніх сімей; • етична відповідальність та делікатність: високий рівень культури дотримання конфіденційності, поваги до гідності, розуміння концепції «моральної травми» та недопущення ретравматизації клієнта; вміння швидко ухвалювати рішення в умовах обмеженого часу (наприклад, за суїцидального ризику) та оперативно відновлювати власні психічні ресурси після виснажливих інтервенцій.
Пререквізити	«Сучасні підходи до психологічної діагностики», «Психологічний практикум із індивідуального консультування особистості», «Особистість в екстремальних умовах», «Психологія травми»

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	
1. Вступ до військової психології та психотравматології	Травма та її наслідки для психічного здоров'я військовослужбовців. Особливості військової психології. Завдання психологічної реабілітації військовослужбовців.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1) Медіа-аналіз «Погляд крізь екран: Бойова травма в кінематографі». Студент має обрати один художній або документальний фільм, який глибоко висвітлює досвід війни та психотравми («Американський снайпер», «Повелитель бурі», «Наші котики» або документальні стрічки про українських ветеранів) та написати психологічне есе (до 3 сторінок), де необхідно аналізувати не сюжет, а психологічні маркери: які прояви бойового стресу чи травми показано, як трансформується особистість героя, чи присутні елементи дезадаптації і як реагує його оточення (через призму концепцій військової психотравматології). 2. Проєкт «Психологічний словник військового сленгу». Студентам пропонується дослідити та зібрати 10-15 розповсюджених сленгових виразів, метафор або гумористичних фраз, які використовують військовослужбовці в зоні бойових дій або після повернення. Студент має пояснити, яку захисну функцію психіки виконує кожна фраза (наприклад, гумор як копінг-стратегія, дисоціація, інтелектуалізація страху) та як психологу використовувати цей сленг для встановлення рапорту. 3. Моделювання «Лист цивільному від комбатанта» Базуючись на вивченні феномену «культурного та смислового розриву» між військовими та цивільним суспільством, студенту необхідно написати рефлексивний твір від імені військовослужбовця, який щойно повернувся з фронту. Текст-монолог «Що я хочу, щоб ти знав про мій досвід». У листі	6

		мають бути художньо, але психологічно точно відображені труднощі перекладу бойового досвіду на цивільну мову, зміна системи цінностей, загострене почуття справедливості та бар'єри у спілкуванні, з якими стикається ветеран на перших етапах адаптації.	
2. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика, симптоматика, етапи	Психологічні наслідки участі у бойових діях. Поняття бойового стресу. Методи психологічної допомоги при ПТСР.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1. Психоосвітній проєкт «Картки резільєнтності: Поясни ПТСР без термінів». Суть завдання: Одне з найважчих завдань психолога на етапі стабілізації – провести психоосвіту для військового чи його родини так, щоб складні нейробіологічні процеси (робота амигдали, гіпокампу) стали зрозумілими і знизили рівень самостигматизації. Студенти мають метафорично та простою мовою (без використання важкого психологічного жаргону) пояснити суть симптомів (наприклад, чому виникають флешбеки або чому тіло постійно «напоготові») та надати 2–3 практичні техніки саморегуляції. 2. Творча майстерня «Реконструкція наративу: від флешбеку до спогаду». Завдання фокусується на фазі конфронтації та переробки травми, коли хаотичний, емоційно заряджений спогад («гаряча пам'ять») трансформується в інтегровану хронологічну історію («холодна пам'ять»). Студент моделює та прописує два варіанти монологу клієнта-комбатанта про одну й ту саму болючу подію. Перший варіант – це опис події під час гострого флешбеку (хаотичний, фрагментарний, у теперішньому часі, наповнений фізіологічним жахом). Другий варіант – опис тієї ж події після успішної терапії на етапі інтеграції (у минулому часі, зрілий, хронологічний, із визначенням власного досвіду та	6

		нових сенсів). До текстів додається психологічний коментар автора.	
3. Психологічне консультування військовослужбовців та кризова інтервенція.	Психологічне консультування: індивідуальні та групові сесії з кваліфікованими психологами для обговорення та вирішення особистих проблем та переживань. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які зловживають психоактивними речовинами. Мотиваційне інтерв'ювання. Специфіка стосунків психолог – клієнт у ситуації надання психологічної допомоги.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1. «Шпаргалка кризового консультанта». Створити Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1. Завдання кишеньковий ламінований чек-лист або інфографіку для цивільних психологів, які починають працювати у військових госпіталях. Максимум 2 сторінки А5. Має містити перелік «Стоп-фраз» (чого ніколи не можна говорити військовому), алгоритм дій при флешбеці клієнта прямо під час сесії та контакти швидкого реагування для перенаправлення до психіатра. 2. Дизайн терапевтичного простору «Кімната стабілізації». Студентам пропонується побудувати концепцію ідеального сенсорного та психологічного простору для першого етапу допомоги при ПТСР (для ветеранського хабу або реабілітаційного центру). Необхідно розробити зони, враховуючи тригери військових: розташування меблів (щоб ветеран бачив вхід і вікна – протидія гіперпильності), освітлення, кольорова гама, наявність інструментів для заземлення (обважнювачі, текстурні елементи, аудіо-супровід). Кожне дизайнерське рішення має мати чітке клінічне обґрунтування.	6
4. Психологічне консультування військовослужбовців, звільнених з полону.	Робота психолога з військовослужбовцями, які піддавалися тортурам та іншим жорстоким або таким, що принижують гідність, видам поводження та покарання. Особливості психологічної роботи з сім'ями військовослужбовців, постраждалих від полону й тортур. Психологічна практика з	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Реферат / презентація «Особливості індивідуальної та групової психологічної допомоги військовослужбовцям». Творчі завдання: 1 Розробка «Протоколу перших 72 годин» у вигляді покрокового візуального гайду для військового психолога. Студенти	6

	військовослужбовцями, які мають важкі наслідки бойових поранень.	мають прописати: Екологічний рапорт: як підійти, як представитися, які перші слова сказати (враховуючи, що людина довгий час перебувала під повним контролем ворога).Фізичний та сенсорний простір: як організувати першу бесіду (світло, їжа, вода, можливість самостійно приймати рішення навіть у дрібницях – «хочеш сісти чи постояти?», «чай чи каву?», що повертає контроль над життям).Реакція на дезорієнтацію: алгоритм дій, якщо військовий демонструє синдром «втраченого часу» або страх відкритого простору. 2. Психологічне есе «Аналіз феномену виживання та збереження Я-ідентичності». Студентам пропонується проаналізувати мемуари, глибокі інтерв'ю або документальні проєкти про українських військовослужбовців, які пройшли через тривалий полон (наприклад, захисників «Азовсталі», морпіхів тощо). Фокус має бути не на жахах катувань, а на ресурсах резільєнтності (життєстійкості). Аналітичне есе-концептуалізація (до 4 сторінок). Магістр повинен з наукового погляду пояснити, які саме психологічні механізми захисту допомогли особистості вистояти й не розпастися в умовах дегуманізації. Необхідно проаналізувати використання копінг-стратегій (внутрішній опір, ментальні втечі, релігійні чи ціннісні якірці, гумор, збереження мікроритуалів) та зробити висновок, як психолог може спиратися на ці «ресурси виживання» у подальшому консультуванні. 3. Творча лабораторія «Трансформація токсичної провини: робота з наративом». Студент прописує фрагмент консультації (етап реінтеграції), де застосовує техніки когнітивної реструктуризації або наративної практики. Завдання – творчо й	

		етично показати процес розплутування «токсичної провини» клієнта, зміщення фокусу з «я здався/мене зламали» на «я вижив у нелюдських умовах і зберіг те, що зміг». Скрипт має містити коментарі психолога щодо кожної своєї репліки.	
5. Тренінги з психологічної стійкості, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та емоційною стабільністю.	Розвиток навичок саморегуляції військовослужбовців. Особливості формування резилієнтності військовослужбовців та їх сімей. Управління стресом та розвиток емоційної стабільності.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, психологічне есе на тему: «Когнітивно-поведінковий підхід до відновлення психічного здоров'я.». Творчі завдання: 1. Проєкт-конструктор «Психологічний органайзер стійкості (Resilience Box)». Розробка концепту матеріального або цифрового «Органайзера стійкості» для військовослужбовців. Студент має спроєктувати та описати 5 обов'язкових елементів набору: Кардіо-візуалізатор: графічна схема-тренажер для дихальних технік (наприклад, адаптований під військову тематику варіант «дихання за квадратом»). Сенсорний якір: опис предмета чи мікропрактики, що задіює органи чуття для екстреного заземлення при паніці. Когнітивний щит: картка-шпаргалка з 3-4 копінг-фразами для подолання «тунельного мислення» під час обстрілу чи кризової ситуації. М'язовий релізер: інфографіка мікрорухів або ізометричних вправ (стискання/розтискання) для швидкого зняття м'язового панцира без привернення уваги оточуючих. Ресурсний тригер: техніка активації внутрішнього ментального безпечного простору за допомогою системи «BASIC Ph». 2. Творча лабораторія «Гейміфікація стресостійкості: тренінгова симуляція». Студентам потрібно перетворити суху теорію управління стресом на тренінгову мінігру або симуляційну вправу. Сценарій та правила настільної або	6

		рольової мінігри (тривалістю до 20-30 хвилин) для використання в тренінговій групі. Гра має моделювати «життєві виклики» ветерана або військового (наприклад, раптовий гучний звук на вулиці, бюрократична перепона, конфлікт у родині). Студенти прописують механіку гри: які картки «стресових подій» випадають учасникам та які картки «навичок саморегуляції» (когнітивний рефреймінг, заземлення, шеринг) вони мають застосувати, щоб зберегти свій «маркер емоційного балансу». 3. Психологічне есе-деконструкція «Аналіз фільму через призму резільєнтності». Аналітичне есе (до 3-4 сторінок). Магістр обирає художній фільм або автобіографічну книгу (наприклад, праці Віктора Франкла, спогади військових медиків чи ветеранів), де герої перебувають в екстремальних умовах тривалого стресу. Завдання – деконструювати поведінку персонажа: які саме навички саморегуляції (свідомі чи інтуїтивні) він використовував, як утримував емоційну стабільність, які когнітивні стратегії захищали його Я-ідентичність від руйнації та як цей досвід можна інтегрувати в сучасну тренінгову програму для наших захисників.	
6. Психоедукація: навчання військовослужбовців та їхніх родин основ психологічного здоров'я, розпізнавання симптомів стресу та методів його подолання**.**	Основні елементи психоедукації. Партнерство та співпраця між психологом та військовослужбовцями. Мета та цілі психоедукації. Пошук ресурсів військовослужбовцем для уникнення рецидиву і покращення психологічного здоров'я на довгостроковій основі. Необхідність проведення профілактичних бесід з військовослужбовцями, членами їх родин, на спеціально організованих психоедукаційних заняттях.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1. «Психоедукаційний бокс першої допомоги». Завдання: Створити макет або прототип фізичного чи цифрового «боксу» (набору карток, буклетів чи інтерактивного PDF), який військовий може взяти з собою, або який родина тримає вдома. Студенти мають перекласти складні наукові терміни мовою за допомогою метафор та візуальних образів. Що має містити бокс: 3 експрес-техніки саморегуляції (дихання, заземлення).«Трекер емоційного	6

		стану» для самодіагностики. Шпаргалку: «Що зі мною відбувається?» (короткий опис проявів гострого стресу). 2. Створення інтерактивного скрипту для чат-бота. Завдання: розробити логіку та контент (древо відповідей) для психоедукаційного чат-бота у Telegram/Viber для членів родин військовослужбовців. Прописати сценарії під різні запити: «Чоловік приїхав у відпустку і закрився в собі», «Дитина боїться гучних звуків», «Як підтримати себе, коли немає зв'язку». Завдання вчить писати лаконічні, емпатичні та терапевтичні текстові повідомлення. 3. Режисура та сценарій соціального відеоролика (ТікТок / Reels) Завдання: Написати детальний сценарій (із розкадровкою) для 60-секундного відео на тему: «Нормальна реакція на ненормальні обставини: розвінчуємо міфи про ПТСР». Студенти мають знайти візуальні образи, які допоможуть знизити рівень стигматизації психологічної допомоги серед військових. Замість сухої лекції – чіткий, динамічний сюжет, який чіпляє з перших секунд.	
7.Методи релаксації та медитації: використання технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитацій для зниження рівня тривожності та покращення загального самопочуття**.**	Позитивний вплив релаксаційних технік на психологічний стан. Ефект медитації у зменшенні симптомів депресії і тривоги. Техніки глибокого дихання і йоги, які допомагають знижувати рівень тривожності і покращувати загальне психічне самопочуття. Різновиди релаксаційних технік.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, Реферат / презентація «Профілактика та саморегуляція військовослужбовців та їх родин». Творчі завдання: 1. Розробка трансформаційної настільної гри «Шлях до Своїх». Завдання: Створити концепцію, правила та ігрові картки для настільної психоедукаційної гри, в яку можуть грати військовослужбовці разом із дружинами/чоловіками під час реабілітації. 2.«Модифікація під тригер». Студенту надається кейс військовослужбовця з ПТСР, який має сильні тілесні тригери (наприклад, заплющування очей	6

		викликає флешбеки, а тиша посилює параною). Завдання: переписати класичний скрипт прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном) або медитації заземлення так, щоб він став безпечним для цього клієнта, обґрунтувати, чому він прибрав або замінив певні команди (наприклад, замінив «заплющте очі» на «зафіксуйте погляд на безпечній точці в кімнаті»). 3. «Скрипт екстреного дихання в "полі"». Уявіть, що ви працюєте з ветераном, у якого починається панічна атака в публічному місці (наприклад, у черзі в супермаркеті). Розробити 3-хвилинний непомітний для оточуючих алгоритм дихання та заземлення, який військовий може застосувати самостійно, не привертаючи зайвої уваги. Створити для цього кишенькову «картку-інфографіку».	
8. Техніки відновлення: арттерапія, тілесно-орієнтовані методи, когнітивно-поведінковий підхід	Арт-терапія як метод роботи з травматичними переживаннями. Загальні поняття арт-терапії Особливості арт-терапії у роботі з травмою. Вивільнення витіснених сильних почуттів: робота з пластичними тривимірними матеріалами. Особливості роботи із переживанням важкої втрати в арт-терапії. Арт-терапія як метод психосоціального відновлення особистості. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій. Арттехнології у відновленні психоемоційного стану військовослужбовців після травмуючих подій.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1. Проєкт «Реконструкція руйнувань» (Робота з деструкцією) Розробити покроковий протокол арттерапевтичної сесії, де учаснику (військовому або члену родини) пропонується спочатку створити експресивний малюнок свого болю/гніву, потім екологічно розірвати його (або розбити глиняну заготовку), а після – зібрати з цих шматочків абсолютно новий колаж чи об'єкт, додаючи нові сенси (кольори, нитки, текстури). Прописати терапевтичні метафори та «безпечні запитання» для етапу обговорення (шерингу), які переведуть фокус з руйнування на посттравматичне зростання. 2. Створення авторської колоди МАК «Поза межами слів». Створити концепцію та візуальні референси (із детальним ТЗ для дизайнера або за допомогою ШІ) для 10 карток метафоричних асоціативних карт, розроблених	6

		спеціально для військових, яким важко вербалізувати свій досвід («ефект моторного німування»). Студенти мають розробити 3 різні техніки роботи з цією колодою: для індивідуальної роботи з комбатантом, для парної сесії (чоловік-дружина) та для роботи з дитиною, яка чекає на батька/матір. 3.Конструювання «Карти тілесної пам'яті та безпеки». Розробити партитуру (сценарій) тілесно-орієнтованого заняття, яке поєднує методи соматичного переживання (П. Левін) та прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном), але адаптовану під мілітарну специфіку. Замість стандартних інструкцій розслаблення, студенти мають створити «цивільні заземлюючі метафори».	
9. Мультимодальні та тілесно-орієнтовані техніки реабілітації військовослужбовців	Метод зниження стресу BASIC Ph, соматична типізація Trauma Release Exercises (TRE), прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, дихальні техніки регуляції	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1. Створення індивідуального «Мультимодального профілю стійкості (BASIC Ph)». На основі реального або змодельованого складного кейсу дезадаптованого комбатанта розробити індивідуальну карту реабілітації. Магістри мають придумати «інтермодальні містки». Як через сильний канал (наприклад, Когніцію або Віру) м'яко зайти у заблокований канал Тіла та Емоцій, не викликаючи ретравматизації та сильного психологічного захисту. 2. Проєкт «Мультисенсорна кімната розвантаження: архітектура відновлення». Завдання: Розробити детальний проєкт (технічне завдання, концепцію та зонінг) для мобільної або стаціонарної кімнати психологічного розвантаження в реабілітаційному центрі. Студенти мають обґрунтувати кожен модальний стимул з точки зору нейробіології травми: Аудіоканал: Які саме частоти й звуки (наприклад, бінауральні ритми,	6

		рожевий шум) використовуються, чому виключені різкі звуки природи (птахи, шурхіт лісу можуть тригерити спогади про «зеленку»).Візуальний канал: Світлові сценарії, що стабілізують вегетативну нервову систему. Тактильно-кінестетичний канал: Важкі ковдри, текстурні стіни, балансувальні платформи. 3. Розробка воркшопу «Театр тіней: Екстерналізація бойового досвіду». Поєднання арттерапії, тілесної експресії та мультимодальності. Коли комбатант не може говорити про пережите, він може показати це через рух або пластику, деструктуруючи досвід у безпечний простір сцени. Завдання: Написати сценарій і методичні рекомендації для 3-годинного групового заняття з використанням елементів боді-майнд центурингу (BMC) та плейбек-театру. Створити алгоритм трансформації «пластичного застигання» (freeze) або «оборонної позиції» в танець чи рух, який символізує звільнення, повернення контролю над власним тілом та інтеграцію цього досвіду як сили, а не руйнування.	
10. Сімейна реабілітація: відновлення партнерської та батьківсько-дитячої взаємодії.	Протоколи парної терапії (CBCT for PTSD), відновлення емоційної близькості, техніки зниження експресованої емоційності в родині, методики екологічного залучення дітей.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. Творчі завдання: 1 Моделювання кейс-сценарію «Перебудова сімейного контракту». Поки військовий був на фронті, дружина взяла на себе всі функції голови родини (фінанси, рішення, побут). Після повернення виникає криза розподілу ролей та влади в системі. Завдання: Створити настільний або картковий терапевтичний інструмент (набір карток-метафор), який пара заповнює разом під час сесії, для «легального» та безпечного обговорення нових обов'язків. Розробити гру «Архітектори нашого дому». Студенти мають	6

		прописати інструкцію, як за допомогою арттерапевтичних матеріалів (лего, пластилін, блоки) пара будує нову модель родини, проговорюючи: «Які обов'язки я хочу повернути тобі», «Що я хочу залишити собі», «Де нам потрібна спільна опор. 2. Протокол соматично-інтегрованої сесії «Повернення близькості». Сексуальна та емоційна близькість після фронту часто заблокована через гіперпильність, страх дотиків або емоційне оніміння бійця. Розробити покроковий гайд-рекомендацію для терапевтичної сесії, що базується на емоційно-фокусованій терапії (ЕФТ) та тілесних практиках заземлення. Прописати алгоритм вправи «Безпечні кордони дотику». Магістри мають скласти лінгвістичний маркер (скрипт) для партнера: як правильно пропонувати дотик, як реагувати на тілесний відкат або завмирання військового без почуття провини чи образи. 3. Написання «Терапевтичної казки про повернення Воїна». Діти часто не розуміють змін у поведінці батька/матері (мовчазність, спалахи гніву, відстороненість) і схильні вініти себе в цьому («Тато мене більше не любить»). Завдання: Створити авторську бібліотерапевтичну казку для дітей різного віку (на вибір: 4-7 років або 8-12 років), яка пояснює психологічний стан ветерана через метафори. До казки магістр має додати методичку для мами/тата: які 5 запитань поставити дитині після прочитання, щоб виявити її приховані страхи. 4. Проєкт інтерактивного інтенсиву «День спільних винаходів». Розробити сценарій 4-годинного сумісного воркшопу для комбатантів та їхніх дітей (віком 6-10 років) з використанням методів ігротерапії та спільного	

		конструювання. 5. Трансформація сімейного ритуалу: «Нова традиція». Старі сімейні традиції часто стають неможливими через травму (наприклад, гучні свята в ТРЦ тригерять ветерана). Родині потрібні нові стабілізуючі ритуали. Завдання: Скласти психотерапевтичну програму сесії з реструктуризації сімейного дозвілля на основі моделі BASIC Ph (акцент на каналах Social та Physical).Студенти мають розробити покрокову інструкцію для створення «Сімейної капсули спокою» (наприклад, вечірній ритуал чаювання зі специфічними правилами комунікації, де кожен ділиться лише однією тілесною приємністю за день), яка допомагає знизити загальну тривожність у домі. 6. Кейс-лабораторія «Скрипт подолання сімейного колапсу». Завдання: розробити кризову картку-інструкцію для родини на випадок, якщо у ветерана вдома стається гострий спалах афекту (агресія) або інтрузивний спогад (флешбек). Магістри мають написати дві чіткі інфографіки: Для дружини: Як діяти тілесно й вербально, щоб не стати мішенню і водночас допомогти (безпечна дистанція, тон голосу, виведення дітей). Для дитини (у формі коміксу): Що робити, якщо «тато/мама дуже сильно засумували або розсердилися» (правило безпечного простору).	

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців — учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.

2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ : ВСВ «Медицина», 2025. 128 с.

3. Балабанова Л., Власов В., Вольнова Л. Ефективність психологічної реабілітації у відновленні після травматичного стресу: порівняльний аналіз методів та підходів. Перспективи та інновації науки. 2024. № 7(41). С. 588–600. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-

7(41)-588-600.
4. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців / В. Чорна та ін. Молодий вчений. 2023. № 12(124). С. 28–39. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28.
5. Заболотна І. Б., Гуща С. Г., Балашова І. В., Безверхнюк Т. М. Проблемні питання медико-психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні. Вісник проблем біології і медицини. 2023. № 2(169). С. 64–74. DOI: http://dx.doi.org/10.29254/2077-4214-2023-2-169-64-74.
6. Балашов Е. М., Лозюк С. А. Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу: ключові теорії та сучасні концепції. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 22–27.
7. Асєєва Ю. О., Аймедов К. В., Яцишина А. М. Вплив воєнних дій на розвиток ПТСР у військовослужбовців. Габітус. 2024. Вип. 63. С. 137–141. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.23.
8. Кришталь Є. Психологічні механізми формування посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців та стратегії їх комплексної ресоціалізації. *Bulletin of Kharkiv National University of Internal Affairs*. 2026. С. 292–306. URL: https://doi.org/10.32631/v.2026.spec.iss.20

Допоміжна

9. Деякі питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я : постанова Кабінету Міністрів України від 16 грудня 2022 р. № 1462. URL: https://surl.li/rhckqe
10. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2021. № 8(129). URL: https://surl.li/tdzxpv
11. Мізяківська К., Чубей І. Посттравматичний стресовий розлад: суть, визначення та симптоматика. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : електронний збірник наукових праць XVII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця : ВДПУ, 2025. С. 81–84. URL: https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/15893
12.Гільман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розклад (птср): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *European Science*. 2019. Sge14-02. С. 50–66. URL: https://doi.org/10.30890/2709-2313.2022-14-02-017
13. Даниленко Т. І. Сутність посттравматичного стресового розладу: історія, критерії діагностики, механізми формування. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 25–29. URL: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.5.
14. Бабчук О. Г., Бабчук М. І. Психологія особистості в умовах війни: методологія дослідження. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 12(52). С. 678–688. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-678-688.
15. Mishyiev V., Ivashchuk M. Post-traumatic stress disorder in military personnel with personality disorders: clinical and psychopathological features and results of complex treatment. Ukrainskyi Visnyk Psykhonevrolohii. 2026. P. 46. DOI: https://doi.org/10.36927/2079-0325-v34-is1-2026-7.
16. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). World Health Organization. 2019. URL: https://icd.who.int

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського: www.nbuv.gov.ua
2. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу: Наказ МОЗ України від 15.04.2008№ 199. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08
1. Google Академія: http://scholar.google.com.ua

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна	Здобувач освіти має відвідувати всі заняття згідно розкладу, не

політика	спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час виконання завдань вимагається дотримування правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування. При виконанні усіх видів завдань у випадку використанні штучного інтелекту здобувач має дотримуватися Політики відповідального, етичного та безпечного використання технологій штучного інтелекту (ШІ) у Приватному вищому навчальному закладі «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», розробленої для всіх учасників освітнього, наукового та адміністративного процесу.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (теми 1-2)	12
Змістовий модуль 2 (теми 3-4)	12
Змістовий модуль 3 (теми 5-10)	36
Підсумковий контроль (теми 1-10) – залік	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	**Оцінка ECTS**	**Оцінка за національною шкалою**
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни