



# **ПРОГРАМА**

## **КУРСУ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ**

### **«ПСИХОЛОГ/ФАХІВЕЦЬ З ГОТОВНОСТІ ДО ВІЙСЬКОВИХ ВИКЛИКІВ»**

**2 0 2 5**

# ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ

## ФОРМАТ

ТРИВАЛІСТЬ: 1 КРЕДИТ ECTS (30 ГОД)

МЕТОДИ: ЛЕКЦІЇ, ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ, КЕЙС-МЕТОДИ,  
ГРУПОВЕ ОБГОВОРЕННЯ

№	Опис	Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота (консультації)
1	Основи військової психології	4	2	-	2
2	Практика кризового консультування	8	2	2	4
3	Стрес-менеджмент	4	1	1	2
4	Психосоціальна реабілітація	10	2	2	6
5	Лідерство та комунікація для готовності надання психологічної підтримки	4	1	1	2
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>

# ЗМІСТ КУРСУ

---

## ТЕМА 1. ОСНОВИ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**Психологічні аспекти військової служби.** Визначення та ролі військової психології. Специфіка психічних навантажень військовослужбовців.

**Вплив бойових дій на психіку військовослужбовців.** Визначення та види стресу у військовій службі. Психологічні травми та їх наслідки у практиці.

**Основи морально-психологічного забезпечення військових підрозділів.** Значення морально-психологічного клімату в підрозділі. Система психологічної підтримки та відновлення у військах.

# ЗМІСТ КУРСУ

---

## ТЕМА 2. ПРАКТИКА КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ (ДОЦЕНТ ТОМАРЖЕВСЬКА І.В.)

**Роль психолога у кризових ситуаціях, методи виявлення та діагностики кризових станів.** Значення своєчасного діагнозу для ефективного втручання.

**Інструментарій надання першої психологічної допомоги.** Етапи перебігу кризових станів: адаптація, активізація, критична стадія. Основні техніки: активне слухання, емпатія, підтримка. Розробка та використання плану дій.

**Проблемні кейси та їх рішення.** Травма та посттравматичний стресовий розлад. Вплив травми на мислення, емоції та поведінку.

**Для психологів.** Поширені симптоми ПТСР. Основні психотерапевтичні методи лікування ПТСР (КПТ, терапія з фокусом на травмі, десенсибілізація та опрацювання рухами очей (EMDR). Розбір реальних сценаріїв. Стратегії подолання кризових ситуацій у різних контекстах.

**Практична складова:** дихальні вправи («4-7-8»), квадратне дихання, прогресивна м'язова релаксація, перша психологічна допомога.

# ЗМІСТ КУРСУ

---

## ТЕМА 3. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ (ВИКЛ. ЧАНЧИКОВ І.К.)

**Теоретичні основи стрес-менеджменту.** Типи та фактори стресу. Основи психологічної саморегуляції.

**Для психологів.** Стрес і порушення поведінкової адаптації. Стрес і надійність діяльності. Стрес і здоров'я людини. Поняття «екстремальні умови» та «екстремальність». Абсолютна і відносна екстремальність.

**Практика стрес-менеджменту.** Техніки релаксації (дихальні вправи, медитація). Вправи для зниження тривоги.

**Інструменти самопомоги.** Техніки управління стресом (когнітивно-поведінкова терапія). Методи профілактики вигорання.

# ЗМІСТ КУРСУ

---

## **ТЕМА 4. ПСИХОСОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ (ДОЦ. РАШКОВСЬКА І.В.)**

**Методи/методики діагностики, інструментарій фахівцю.** Огляд методів оцінки психічного стану. Використання анкет та тестів.

**Формування нової ідентичності.** Підтримка психологічного стану після травматичного досвіду. Психологічні аспекти реінтеграції. Зміна самосприйняття та соціальних ролей.

**Методи психологічного відновлення. Проблеми з практики та їх рішення.** Огляд методик реабілітації (групова терапія, арт-терапія). Практичні аспекти роботи з постраждалими. Тілесні техніки. Вправи на заземлення.

**Помежеві стани.** Кейси координації постраждалого з медичним персоналом

**Для психологів.** Особливості роботи з пацієнтами у критичних станах. Співпраця між психологами і медиками.

# ЗМІСТ КУРСУ

---

## ТЕМА 5. ЛІДЕРСТВО ТА КОМУНІКАЦІЯ ДЛЯ ГОТОВНОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

**Основи лідерства у кризових ситуаціях.** Роль лідера у підтримці психологічно стабільного стану. Стратегії ефективного управління під час криз. Виклики та практики їх подолання.

**Ефективна комунікація в кризових ситуаціях.** Методи встановлення емоційного контакту. Інструменти побудови довірливих відносин. Комунікаційні бар'єри та помилки під час надання психологічної підтримки.

**Форми контролю:** виконання завдань, пов'язаних із змістом модуля і (або) захист авторського професійного досвіду.