

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Інституту  
соціальної та політичної  
психології НАПН України

\_\_\_\_\_ М. М. Слюсаревський

“\_\_” \_\_\_\_\_ 2021 р.

***Б. П. Лазоренко***

**Як здійснювати соціально-психологічний супровід ветеранів,  
волонтерів та ВПО в умовах переходу від війни до миру**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ  
(рукопис)

053 “Психологія”

**Розробник:**

*Лазоренко Борис Петрович*, кандидат філософських наук, старший науковий співробітник, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

**Рецензенти:**

*Васютинський Вадим Олександрович*, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології мас та спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

*Гірник Андрій Миколайович*, кандидат філософських наук, професор кафедри психології та педагогіки факультету соціальних наук та соціальних технологій Національного університету “Кієво-Могилянська академія”.

Рукопис навчальної програми спецкурсу затверджено та рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, протокол від 01 липня 2021 р. № 09/21.

Лазоренко Б. П. Як здійснювати соціально-психологічний супровід ветеранів, волонтерів та ВПО в умовах переходу від війни до миру : навчальна програма / Б. П. Лазоренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ, 2021. – 29 с.

Навчальну програму спецкурсу “Як здійснювати соціально-психологічний супровід ветеранів, волонтерів та ВПО в умовах переходу від війни до миру” підготовлено для студентів-психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів, слухачів інститутів підвищення

кваліфікації системи післядипломної освіти, працівників громадських організацій, інших фахівців, які опікуються реабілітацією, соціально-психологічним супроводом та підтримкою ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей. Програма спрямована на засвоєння її слухачами та учасниками особливостей здійснення соціально-психологічного супроводу особистості, який базується на концепції Т. М. Титаренко посттравматичного життєконструювання особистості, із застосуванням парадоксальної інтенції В. Франкла, тілесно зорієнтованих та дихальних технологій психокорекції стресових та посттравматичних станів осіб, що постраждали від воєнних дій в умовах продовження військової агресії Росії в АР Крим і на сході України. У програмі використано сучасні теоретичні розробки, емпіричні наукові дослідження та практичний досвід надання психологічної допомоги і соціально-психологічного супроводу ветеранам АТО/ООС, волонтерам, ВПО із Криму, членам їхніх сімей у рамках виконання науково-дослідної теми “Соціально-психологічний супровід постраждалих від воєнних дій у період переходу до умов мирного життя”. Також у програмі узагальнено зарубіжний та вітчизняний досвід колег науковців і практиків у здійсненні зазначеного супроводу.

Навчальну програму адресовано студентам-психологам, соціальним працівникам, соціальних педагогам, слухачам курсів підвищення кваліфікації закладів системи післядипломної освіти та іншим фахівцям, що опікуються проблемами соціально-психологічного супроводу постраждалих від воєнних дій російських агресорів в АР Крим і на сході України.

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021

© Лазоренко Борис Петрович, 2021

# **ЯК ЗДІЙСНЮВАТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВЕТЕРАНІВ, ВОЛОНТЕРІВ ТА ВПО В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ**

(навчальна програма спецкурсу для студентів психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів, слухачів інститутів підвищення кваліфікації системи післядипломної освіти, працівників громадських організацій, інших фахівців, які опікуються реабілітацією, соціально-психологічним супроводом та підтримкою ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей)

## **ЗМІСТ**

<b>1. Пояснювальна записка .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Анотація навчального спецкурсу .....</b>	<b>9</b>
• Актуальність.	
• Мета навчального спецкурсу.	
• Основні завдання.	
• Структура навчального спецкурсу.	
<b>3. Зміст навчального спецкурсу .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1. Теми лекційних занять .....</b>	<b>11</b>
<b>Тема 1.</b> Соціально-психологічний супровід та його особливості щодо ветеранів, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей.	
<i>Рекомендована література</i>	
<b>Тема 2.</b> Командотворення та тілесно зорієнтовані технології в забезпеченні ефективності супроводу.	
<i>Рекомендована література</i>	

**Тема 3.** Дихальні технології в опануванні стресових і посттравматичних стресових станів.

*Рекомендована література*

**Тема 4.** Технології з'ясування та опанування конфліктогенних чинників особистості, практики позитивної комунікації.

*Рекомендована література*

**Тема 5.** Чинники психологічного виснаження та технології їх профілактики. Засоби підтримки психологічного благополуччя учасників супроводу.

*Рекомендована література*

### **3.2. Теми практичних занять ..... 17**

**Тема 1.** Технології знайомства учасників спецкурсу. Проведення діагностичного опитування.

*Рекомендована література*

**Тема 2.** Опрацювання технологій командо творення. Техніки визначення тілесних блоків стресового напруження та їх опрацювання засобами тілесно зорієнтованої терапії.

*Рекомендована література*

**Тема 3.** Практичне засвоєння дихальних технологій опанування стресових станів.

*Рекомендована література*

**Тема 4.** Практики опрацювання внутрішнього конфлікту. Застосування парадоксальної інтенції.

*Рекомендована література*

**Тема 5.** Технології опрацювання психологічного виснаження та профілактики шкідливих звичок.

*Рекомендована література*

### **4. Навчально-методичне забезпечення спецкурсу ..... 24**

- Методи навчання.
- Результати навчання, набуті компетентності.

**5. Система поточного та підсумкового контролю ..... 26**

- Контрольні заходи та засоби діагностики.
- Критерії оцінювання.
- Запитання до залікової співбесіди.

**6. Орієнтовні питання для обговорення на конференції**

**з обміну досвідом роботи..... 29**

**7. Інформаційні ресурси ..... 29**

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою програми спецкурсу є ознайомлення фахівців, а також ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей з основами соціально-психологічного супроводу в умовах переходу від війни до миру, а також із технологіями командотворення, тілесно зорієнтованої терапії, дихальної терапії, технологією розв'язання внутрішніх конфліктів. Важливими аспектами програми є зосередження уваги учасників на особистісному посттравматичному зростанні, профілактиці шкідливих звичок та негативних явищ у спільноті ветеранів, зміцненні їхнього психологічного здоров'я. Важливим її завданням є допомога учасникам у засвоєнні практичних умінь само- і взаємодопомоги у стресових ситуаціях, в умовах актуалізації посттравматичних стресових станів, профілактики психоемоційного і психофізичного виснаження. Програмою передбачено з'ясування чинників та механізмів психоемоційних негараздів і технологій їх корекції засобами зазначених напрямів. Також розглянуто групове і парне тренінгове опрацювання запропонованих технологій, виконання домашніх завдань, участь у групах взаємодопомоги щодо опрацювання і практичного опанування цих технологій. У результаті їх комплексного опрацювання передбачається засвоєння учасниками базових умінь само- і взаємодопомоги, напрацювання практик саморегуляції психоемоційних станів та поведінки, конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій і налагодження позитивного спілкування з близьким та зовнішнім соціальним оточенням. Також завдяки участі в цій програмі її учасники зможуть досягти певного особистісного зростання. Робота за програмою вибудована таким чином, щоб найбільш успішні учасники змогли застосовувати запропоновані технології для допомоги іншим членам спільноти ветеранів, волонтерів та ВПО, членам їхніх сімей за методикою “рівний – рівному” і передавати їм свої знання та досвід.

Програма адресована студентам-психологам, соціальним працівникам, соціальним педагогам, слухачам інститутів підвищення кваліфікації системи післядипломної освіти, працівникам громадських організацій, іншим фахівцям, які опікуються реабілітацією, соціально-психологічним супроводом та підтримкою ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей.



## **2. АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО СПЕЦКУРСУ**

**Актуальність** спецкурсу зумовлена необхідністю надання підтримки та соціально-психологічного супроводу ветеранам АТО/ООС, волонтерів, ВПО та членам їхніх сімей, які переживають наслідки психотравматизації та втрат через воєнні дії Росії на сході України та в АР Крим, в умовах переходу від війни до миру.

### **Мета навчального спецкурсу:**

- дати слухачам системи післядипломної освіти та фахівцям інших державних і недержавних організацій знання про соціально-психологічний супровід і підтримку постраждалих від воєнних дій ветеранів АТО/ООС, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей; допомогти їм в оволодінні вміннями первинної психологічної допомоги та супроводу і поширенні їх у своїх спільнотах на основі методики “рівний – рівному”;

- підвищення їхньої компетентності та набуття ними практичних умінь із надання соціально-психологічної та психологічної підтримки ветеранам АТО/ООС, волонтерам, ВПО, членам їхніх родин;

- ознайомлення учасників із накопиченими інноваційними матеріалами, практичним досвідом, формами і технологіями роботи з особами, які переживають травматичні наслідки воєнних дій в умовах тривання російської агресії.

### **Основні завдання навчального спецкурсу:**

- з'ясування чинників та механізмів виникнення стресових ситуацій, умов актуалізації посттравматичних стресових станів;

- засвоєння методики парадоксальної інтенції, технологій тілесно зорієнтованої та дихальної терапії щодо корекції негативних станів, розв'язання внутрішніх конфліктів, оволодіння методикою “рівний – рівному”;

- опанування технологій командотворення, практичних умінь само- і

взаємодопомоги, практик саморегуляції психоемоційних станів та поведінки;

- набуття досвіду особистісного посттравматичного зростання, умінь позитивного, ненасильницького спілкування та залагодження міжособистісних конфліктів;

- набуття умінь профілактики психоемоційного і психофізичного виснаження, запобігання поширенню негативних явищ та шкідливих звичок у спільноті ветеранів, зміцнення їхнього психологічного благополуччя.

#### **Структура навчального спецкурсу:**

- у групах *очної форми навчання*: лекції – **10 год**, практичні заняття – **10 год**, консультації – **12 год**, самостійна робота – **20 год**;

- у групах *очно-дистанційної форми навчання* (у тому числі проблемно-тематичні курси): лекції – **10 год**, практичні заняття – **10 год**, консультації – **12 год**, самостійна робота – **24 год**.

### 3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО СПЕЦКУРСУ

#### 3.1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

**Тема 1. Соціально-психологічний супровід та його особливості щодо ветеранів, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей.**

Основні внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на психологічне здоров'я учасників супроводу. Посттравматичні стани, їхні ознаки та прояви. “Шкідливі” звички, зловживання алкоголем як руйнівні засоби опанування особистістю психологічних негараздів. Посттравматичне зростання особистості учасників супроводу та основні засоби його забезпечення.

*Рекомендована література:*

1. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Київ, 2017. – Вип. 5 (19). – С. 43–52.
2. 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 : навч. посіб. – Львів: Ін-т психічного здоров'я Українського католицького ун-ту, 2016. – 91 с.
3. Климчук В. О. Посттравматичне зростання і як йому можна сприяти у психотерапії // Наука і освіта. – 2016. – №5. – С. 46–52.
4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. – Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
5. Мушкевич М. І. Поняття супроводу в сучасній психологічній науці // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту

психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2011. – Т. 13, ч. 1. – С. 287–294.

6. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // Український психологічний журнал. – 2017. – №1(3). – С. 63–79.

7. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

8. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / кол. авторів ; за заг. ред. В. Осьодла. – Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. – 416 с.

9. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Київ, 2016. – Вип. 9. – С. 126–215.

10. Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду // Український психологічний журнал. – 2020. – № 1 (13). – С. 209–222. doi: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).13](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).13)

11. Rodden-Aubut Sh., Tracey J. An Uphill Battle: A Qualitative Case Study of Growth Experiences of Veterans in the Canadian Armed Forces, Military Behavioral Health. doi: 10.1080/21635781.2020.1784324.

12. Zięba M., Wiecheć K., Biegańska-Banaś J., Mieleśczenko-Kowszewicz W. Coexistence of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation in the Aftermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687

## **Тема 2. Командотворення та тілесно зорієнтовані технології в забезпеченні ефективності супроводу.**

Технології командотворення. Особливості тілесно зорієнтованих технологій. Методики визначення тілесних блоків стресового напруження у відповідних частинах тіла особи як ознаки зазначених негараздів і технології

їх опрацювання засобами тілесно зорієнтованої терапії в зонах: голови, шиї, плечей; серця; тулуба. Використання цих технологій як засобів само- і взаємодопомоги в стресових станах.

*Рекомендована література:*

1. Лазоренко Б. П. “Реабілітаційний комплекс надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО, що зазнали психотравми та ПТСР // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 3 червня 2015 р.) / М-во оборони, Нац. у-т оборони України ім. Івана Черняхівського. – Київ: НУОУ, 2015. – С. 190–192.

2. Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах / Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Вебінар від 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>

3. Сандомирський М. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. – Москва, 2005.

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

5. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – Москва, 2005.

6. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / кол. авторів ; за заг. ред. В. Осьодла. – Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. – 416 с.

7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

8. All about team building. The team building playbook. Military team building activities and exercises (2017).

URL: <https://allaboutteambuilding.com/military-team-building-activities/>

9. Lazorenko B., Dubrovynsky G. Efficiency of mastering by future psychologists the team building psychotechnology // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Київ: КиМУ, 2020. – Вип. (1) 15. – С. 139–153.

URL: <https://kymu.edu.ua/zbirnik-naukovikh-prats-psikhologichni-nauki-problemi-i-zdobutki/>

10. The team building playbook. URL: <https://www.hprc-online.org/social-fitness/teams-leadership/building-team-cohesion-military-units>

### **Тема 3. Дихальні технології в опануванні стресових і посттравматичних стресових станів.**

Основні механізми впливу дихальних технологій на психоемоційні стресові стани особистості. Типи дихання та їхні функції. Практичне засвоєння дихальних технологій та набуття навичок опанування стресових і посттравматичних стресових станів за їх допомогою.

*Рекомендована література:*

1. Захаревич А. Биоэнергетические дыхательные психотехнологии. Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 176 с.

2. Лазоренко Б. П. “Реабілітаційний комплекс надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО, що зазнали психотравми та ПТСР // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 3 червня 2015 р.) / М-во оборони, Нац. у-т оборони України ім. Івана Черняхівського. – Київ: НУОУ, 2015. – С. 190–192.

3. Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах / Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Вебінар від 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>

4. Лазоренко Б. П. Дихальні психотехнології саморегуляції стресових

та посттравматичних станів у соціально-психологічному супроводі реадаптації ветеранів АТО/ООС та волонтерів : проблеми, досвід, перспективи : матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (3-4 квітня 2020 р.). – Київ, 2020. – С. 83–85. URL: <https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/2020.pdf>

5. Прохоров А. О. Методы психической саморегуляции. – Казань, 1990.

6. Сандомирський М. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. – Москва, 2005.

7. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

13. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – Москва, 2005.

#### **Тема 4. Технології з'ясування та опанування конфліктогенних чинників особистості, практики позитивної комунікації.**

Чинники, що зумовлюють стресові і посттравматичні стресові стани. Особливості внутрішнього конфлікту “ворога” і “захисника”. Психологічне моделювання конфліктних ситуацій. Технології актуалізації ресурсів конструктивного розв'язання внутрішніх конфліктів із застосуванням методики парадоксальної інтенції. Напрацювання комунікативних практик налагодження позитивного спілкування з близьким та зовнішнім соціальним оточенням.

##### *Рекомендована література:*

1. Гірник А. М. Основи конфліктології. – Київ: Києво-Могилянська академія, 2010. – 222 с.

2. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікти. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. – Київ, 1998. – 289 с.

3. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 576 с.

4. Кинан К. Эффективное общение. – Москва: Эксмо, 2006. – 74 с.
5. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР // Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. – Київ, 2015. – С. 68–76.
6. Прохоров А. О. Методы психической саморегуляции. – Казань, 1990.
7. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. – Москва, 2005.
8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
9. Франкл В. Парадоксальная интенция // Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия. – Новосибирск : Сиб. универс. изд-во, 2011. – С. 49–57.
10. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. – Киев : Интерсервис, 2016. – 203 с.

**Тема 5. Чинники психологічного виснаження та технології їх профілактики. Засоби підтримки психологічного благополуччя учасників супроводу.**

Чинники та ознаки психологічного виснаження. Шкода “шкідливих звичок” як засобів усунення стресових станів. (Немедичне вживання наркотичних речовин, зловживання алкоголем, тютюнопаління, “заїдання” стресів). Технології профілактики психологічного виснаження, шкідливих звичок та негативних явищ у середовищі учасників супроводу. Роль здорового способу життя в підтримці психологічного благополуччя учасників супроводу.

*Рекомендована література:*



1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоров'я. – Санкт-Петербург, 2006.
2. Васильев О. С. Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки. – Москва, 2001.
3. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. – Санкт-Петербург, 1999.
4. Дворник М. С. Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення // Інформаційні технології і засоби навчання. – Київ, 2019. – Т. 73, № 5. – С. 236–248.
5. Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / пер. с англ. – Київ : Форс Україна, 2020. – 464 с.
6. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / пер. с англ. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 304 с.
7. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник / кол. авторів ; за заг. ред. В. Осьодла. – Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. – 416 с.
8. Титаренко Т. М. Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : [наук.-метод. посіб.] – Київ : Міленіум, 2007. – 142 с.

### **3.2. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Тема 1. Технології знайомства учасників спецкурсу. Проведення діагностичного опитування.** (Згідно з Багаторівневним особистісним опитувальником “Адаптивність”; опитувальником “Перелік симптомів посттравматичних стресових станів”).

*Рекомендована література:*

1. Безшейко В. Г. Адаптація шкали для клінічної діагностики та опитувальника “Перелік симптомів ПТСР” для української популяції. URL:

<https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/3%2896%29/pages-30-31/adaptaciya-shkali-dlya-klinichnoyi-diagnostiki-ptsr-ta-opituvalnika-perelik-simptomiv-ptsr-dlya-ukrayinskoyi-populyaciyi-#gsc.tab=0>

2. Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / ред. и сост. Райгородский Д. Я. – Самара : БАХРАХ-М, 2006. – С. 549–672.

3. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) / F. W. Weathers, B. T. Litz, T. M. Keane, P. A. Palmieri, P. P. Schnurr. – National Center for PTSD, 2013. – URL: [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov).

4. The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5) / F. W. Weathers, D. D. Blake, P. P. Schnurr, D. G. Kaloupek, B. P. Marx, T. M. Keane. – National Center for PTSD, 2013. – URL: [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov).

## **Тема 2. Опрацювання технологій командотворення. Техніки визначення тілесних блоків стресового напруження та їх опрацювання засобами тілесно зорієнтованої терапії.**

### *Рекомендована література:*

1. Лазоренко Б. П. Реабілітаційний комплекс надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО, що зазнали психотравми та ПТСР // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 3 червня 2015 р.) / М-во оборони, Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. – Київ : НУОУ, 2015. – С. 190–192.

2. Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Вебінар від 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>

3. Психологічний тренінг “Створення команди” : посібник /

С. О. Чижевський, І. І. Приходько, О. О. Колесніченко та ін.; За заг. ред. Я. Б. Сподара. – Київ : Друк. ІВЦ НГУ, 2016. – 20 с.

4. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : Навч.-метод. посіб. / Т. Л. Грицевич, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко, П. П. Ткачук. – Львів : НАСВ, 2018. – 256 с.

5. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – Москва, 2005.

6. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / кол. авторів ; за заг. ред. В. Осьодла. – Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. – 416 с.

7. All about team building. The team building playbook. Military team building activities and exercises. 2017. URL: <https://allaboutteambuilding.com/military-team-building-activities/>

8. Lazorenko B., Dubrovynsky G. Efficiency of mastering by future psychologists the team building psychotechnology // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Київ : КиМУ, 2020. – Вип. (1) 15. – С. 139–153. URL: <https://kymu.edu.ua/zbirnik-naukovikh-prats-psikhologichni-nauki-problemi-i-zdobutki/>

9. The team building playbook. URL: <https://www.hprc-online.org/social-fitness/teams-leadership/building-team-cohesion-military-units>

**Тема 3. Практичне засвоєння дихальних технологій опанування стресових станів.** Практики застосування дихальних технік у саморегуляції психоемоційних і психосоматичних станів та самопомоги. Практичне засвоєння дихальних технологій та набуття умінь опанування стресових станів за їх допомогою.

*Рекомендована література:*

1. Захаревич А. Биоэнергетические дыхательные психотехнологии. Санкт-Петербург :. Питер, 2011. – 176 с.

2. Лазоренко Б. П. Реабілітаційний комплекс надання психологічної

допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО, що зазнали психотравми та ПТСР // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 3 червня 2015 р.) / М-во оборони, Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського. – Київ: НУОУ, 2015. – С. 190–192.

3. Лазоренко Б. П. Самодопомога при негативних емоційних станах. Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Вебінар від 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>

4. Свободное дыхание. Еще один шаг / под ред. В. В. Козлова. – Москва–Ярославль 1992. – 116 с.

5. Лазоренко Б. П. Дихальні психотехнології саморегуляції стресових та посттравматичних станів у соціально-психологічному супроводі реадaptaції ветеранів АТО/ООС та волонтерів: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції: проблеми, досвід, перспективи (3-4 квітня 2020 р.). – Київ, 2020. – С. 83–85. URL: <https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/2020.pdf>

6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко; НАПН України, ІСПП. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

7. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – Москва, 2005.

8. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. – Москва, 2006.

9. Grof S. Healing Our Deepest Wounds: The Holotropic Paradigm Shift. – Stream of Experience Productions, 2012. – 276 p.

#### **Тема 4. Практики опрацювання внутрішнього конфлікту.**

**Застосування парадоксальної інтенції.** Практики опрацювання внутрішнього конфлікту “ворога” і “захисника”. Технології застосування парадоксальної інтенції. Напрацювання комунікативних практик позитивного спілкування у конфліктних ситуаціях із близьким та зовнішнім соціальним оточенням.

*Рекомендована література:*

1. Гірник А. М. Основи конфліктології. – Київ : Києво-Могилянська академія, 2010. – 222 с.
2. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікти. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. – Київ, 1998. – 289 с.
3. Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / пер. с англ. – Київ : Форс Україна, 2020. – 464 с.
4. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР // Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. – Київ, 2015. – С. 68–76.
5. Лазоренко Б. П. Соціально-психологічний супровід проблемної особистості у вирішенні нею внутрішньоособистісних конфліктів // XVIII міжнародна науково-практична конференція “Конфліктологічна експертиза: теорія і методика”: програма і матеріали / кафедра психології та педагогіки НаУКМА. – Київ, 2019. – С. 34–36.
6. Ложкін Г. В. Пов’якель Н. І. Практична психологія конфлікту: навч. посіб. – Київ : МАУП, 2000. – 256 с.
7. Прикладная конфликтология: Хрестоматия / сост. К. В. Сельченко. – Москва : АСТ; Минск : Харвест, 2003. – 624 с.
8. Франкл В. Парадоксальная интенция // Страдания от бессмысленности жизни: Актуальная психотерапия. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2011. – С. 49–57.

## **Тема 5. Технології опрацювання психологічного виснаження та профілактики шкідливих звичок.**

Чинники та ознаки психологічного виснаження. Шкода “шкідливих звичок” як засобів усунення стресових станів. (Немедичне вживання наркотичних речовин, зловживання алкоголем, тютюнопаління, “заїдання” стресів). Технології профілактики психологічного виснаження, шкідливих звичок та негативних явищ у середовищі учасників супроводу. Роль здорового способу життя в підтримці психологічного благополуччя учасників супроводу.

*Рекомендована література:*

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоров'я. – Санкт-Петербург, 2006.
2. Арбузова Е. Н., Анисимов А. И., Шатровой О. В. Практикум по психологии общения. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 272 с.
3. Дворник М. С. Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2019. – Т. 73, № 5. – С. 236–248.
4. Лазоренко Б. П. Парадоксальна реакція в соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР // Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. – Київ, 2015. – С. 68–76.
5. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / пер. с англ. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 304 с.
6. Профілактика порушень адаптації до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Київ : Міленіум, 2011. – 272 с.
7. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / кол. авторів ; за заг. ред. В. Осьодла. – Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. – 416 с.
8. Титаренко Т. М. Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню

в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : [наук.-метод. посіб.]. – Київ : Міленіум, 2007. – 142 с.

9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

10. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – Київ, 2016. – Вип. 9. – С. 196–215.

#### **4. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦКУРСУ**

Відповідно до структурно-логічної схеми опанування навчального матеріалу передбачається використання інтерактивних методів взаємодії (зокрема, інтерактивні лекції, парні і групові практичні заняття, виконання домашніх завдань та ін.). Для активізації навчальної діяльності передбачено використання презентацій, матеріалів, розміщених у мережі Інтернет.

##### **Методи навчання**

**При викладанні спецкурсу** використовуються проблемні методи навчання.

Під час лекційного курсу застосовуються:

- мультимедійна презентація;
- дискусійне обговорення проблемних питань.

##### **При проведенні практичних занять передбачено:**

- знайомство учасників, з'ясування основних правил участі, діагностування учасників;
- практичне опрацювання в груповому і парному форматі запропонованих технологій;
- виконання домашніх завдань із членами родини, зокрема як засобів самопомоги і саморегуляції психоемоційних станів та поведінки;
- участь у групах взаємодопомоги щодо опрацювання і практичного оволодіння зазначеними технологіями.

Алгоритм проведення практичних занять охоплює такі кроки: коротке ознайомче інформування про технологію; показ її дії ведучим практичних занять; опрацювання представлених технологій у парах, трійках, групі; корекція помилок; обговорення отриманих результатів. Важливим заключним кроком щодо забезпечення належного засвоєння вказаних технологій є також виконання домашніх завдань з представниками близького оточення та в групах взаємодопомоги, які можуть діяти між сесійними



заняттями. На практичних заняттях також застосовується групова дискусія.

**Результати навчання, набуті компетентності:**

- володіння базовими знаннями та вміннями опрацювання негативних посттравматичних станів із застосуванням методики парадоксальної інтенції;
- набуття вмінь конструктивного вирішення внутрішніх конфліктів та зовнішніх конфліктних ситуацій;
- володіння технологіями взаємо- і самопомоги в опануванні стресових і посттравматичних стресових станів;
- здатність налагодження позитивного спілкування з близьким та зовнішнім соціальним оточенням;
- набуття досвіду особистісного зростання;
- засвоєння методики “рівний – рівному” передавання набутих знань та досвіду використання запропонованих технологій для допомоги іншим представникам спільноти ветеранів, волонтерів та ВПО, членам їхніх сімей.

## **5. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

### **Контрольні та діагностичні засоби**

**Поточний контроль** засвоєння знань та умінь проводиться у формі спостереження та зворотного зв'язку під час практичних занять згідно з кожним модулем, під час консультативного спілкування й оцінювання поставлених запитань слухачами та обговорення з ними дискусійних питань.

**Підсумковий контроль** здійснюється за допомогою порівняння результатів діагностики з використанням багаторівневого особистісного опитувальника “Адаптивність” та опитувальника “Перелік симптомів посттравматичних стресових станів” на початку і по завершенні занять, а також на основі підсумкового залікового оцінювання.

### **Критерії оцінювання**

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності слухача спецкурсу при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролю, є:

- повнота, глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих літературних джерелах;
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- достатній рівень практичних умінь щодо застосування запропонованих у спецкурсі технологій супроводу і підтримки особистості, яка зазнала психотравматичних впливів.

### **Запитання до залікової співбесіди**

1. У чому основна мета соціально-психологічного супроводу

ветеранів, волонтерів, ВПО та членів їхніх сімей?

2. Що розуміється під психологічним здоров'ям, благополуччям особистості?

3. У чому суть та прояви кризових життєвих ситуацій?

4. Як ви розумієте поняття “стресова ситуація”, “стрес” “посттравматичний стресовий стан”?

5. Які основні внутрішні і зовнішні чинники психоемоційних стресових станів, їхні ознаки та прояви?

6. У чому суть посттравматичного стресового стану та які його прояви?

7. Як проявляються психоемоційні стресові стани в тілі людини та в її поведінці?

8. Як визначити наявність стресового напруження в ділянках голови, плечей та шиї?

9. Які основні зони стресового напруження в ділянці грудей та серця?

10. Як визначити наявність стресового напруження в ділянці тулуба?

11. Яким чином людина може використати засоби тілесно зорієнтованої терапії для самодопомоги?

12. Які дихальні технології в опануванні стресових станів та реакцій вам відомі?

13. Як впливають дихальні технології на психоемоційні стресові стани людини?

14. Яким чином людина може використовувати дихальні технології для самодопомоги?

15. Як впливає конфліктна ситуація на психоемоційний стан людини і її поведінку?

16. Яким чином зовнішній конфлікт пов'язаний із внутрішнім конфліктом?

17. За допомогою яких технологій можна впливати на опанування

стану внутрішнього конфлікту?

18. Які внутрішні ресурси є важливими для опанування конфліктних станів?

19. Яким чином можна скористатися технологіями переживання внутрішнього конфлікту для самодопомоги?

20. Які комунікативні практики ви застосовуєте для налагодження конструктивного вирішення конфліктних ситуацій із членами сім'ї та родини?

21. Які чинники та ознаки психологічного виснаження вам відомі?

22. Які є технології профілактики психологічного виснаження?

23. Як пов'язані “шкідливі звички” і стресові стани? У чому полягає їхня шкода як засобів усунення стресових станів?

24. Які нові для вас засоби і технології запобігання шкідливим звичкам ви почали застосовувати в результаті засвоєння цього навчального курсу?

25. За якими внутрішніми критеріями та зовнішніми ознаками ви можете визначити посттравматичне особистісне зростання?

26. Яка, на вашу думку, роль здорового способу життя в підтримці психологічного благополуччя?

## **6. ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ НА КОНФЕРЕНЦІЇ З ОБМІНУ ДОСВІДОМ РОБОТИ**

1. У чому полягають особливості супроводу і підтримки ветеранів АТО/ООС в умовах посилення російської агресії на сході України?
2. Специфіка супроводу і підтримки волонтерів, використання їхнього потенціалу у взаємодії з ветеранами АТО/ООС.
3. З якими особливостями ми стикаємося в процесі соціально-психологічного супроводу ВПО?
4. Як мотивувати близьких і рідних до участі в групах взаємодопомоги ветеранів та ВПО?
5. Як ефективно скористатися досвідом волонтерів під час проведення груп взаємодопомоги за методикою “рівний – рівному”?

## **7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Електронна бібліотека Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. URL: <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/>  
Зокрема: <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/tekstovi-materiali/naukova-produkciya/metodichki/>
2. Соціально-психологічні основи здоров'я: навчальна програма. URL: <https://ispp.org.ua/2020/04/17/korobka-1-m-socialno-psixologichni-osnovi-zdorovya/>
3. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. URL: <https://ispp.org.ua/2020/05/25/sposobi-pidvishhennya-socialno-adaptivnix-mozhливостей-lyudini-v-umovax-perezhivannya-naslidkiv-travmatichnix-podij/>
4. Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА. URL: <https://www.facebook.com/kmarehab/>