



# ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>05 соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>054 Соціологія</i>
Освітня програма	<i>Врегулювання конфліктів і медіація</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>4 курс, 7 семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>4 кредити ЄКТС / 120 годин, лекції 6 год., практичні заняття 2 год., самостійна робота 112 год.</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік / модульна контрольна робота</i>
Розклад занять	<i><a href="http://roz.kpi.ua/">http://roz.kpi.ua/</a></i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	Лектор: кандидат психологічних наук, Карачинський Олексій Аркадійович, <a href="https://oleksiikarachynskyi.com">https://oleksiikarachynskyi.com</a> Семінарські: кандидат психологічних наук, Карачинський Олексій Аркадійович, <a href="https://oleksiikarachynskyi.com">https://oleksiikarachynskyi.com</a>
Розміщення курсу	Посилання на дистанційний ресурс <a href="https://classroom.google.com/c/NjQ0MjExMTA4NTgz?cjc=5bqbgix">https://classroom.google.com/c/NjQ0MjExMTA4NTgz?cjc=5bqbgix</a>

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Навчальна дисципліна «Військова психологія» передбачає, розвиток студентів в особистісному, професійному та соціальному плані, а її результатом є не просто набуття психологічних знань, умінь та навичок, а формування ключових професійних компетенцій, адекватних сучасним умовам.

«Військова психологія» вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності:

- особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стрес-чинників підвищеної інтенсивності та несуть у собі головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час і після виконання професійних обов'язків;

- інших осіб, що постраждали внаслідок дії зазначених чинників;

- пов'язані з цим аспекти психодіагностики, психотерапії, реабілітації та психопрофілактики.

Саме тому формування готовності майбутніх управлінців до забезпечувальної та супроводжувальної діяльності в особливих умовах є важливою складовою їх загальної фахової підготовки.

**Метою** курсу є формування знань про психологію поведінки людини в особливих (напружених, екстремальних) умовах, екстраполяція на них психологічних знань про особистість, групову поведінку; вмінь самостійно здійснювати психодіагностичну і консультативну роботу з особами, що пережили екстремальні, психотравмуючі ситуації.

**Предметом** дисципліни «Військова психологія» є закономірності розвитку психіки людини в екстремальних умовах, їх індивідуально-психологічні особливості:

- понятійний апарат, методи дослідження екстремальної поведінки та основних станів психоемоційної напруженості;
- сучасні наукові здобутки за напрямом дослідження екстремальних видів діяльності, психологічні концепції екстремальності та підходи стосовно профілактики негативних психічних зрушень;
- засоби і методи діагностики та психологічної роботи з деструктивними психоемоційними станами, спричинених впливом небезпечних умов діяльності;
- практична діяльність в діагностиці та профілактиці афективних, стресових та післятравматичних стресових розладів з метою оптимізації життєдіяльності та здійснення професійних функцій у відповідних умовах;
- класифікація психологічних проблем в психології, вплив війни та інших особливих умов на психіку людини; загроз в кризових обставинах для військовослужбовців, цивільного населення та дітей;
- діагностика гострих емоційних станів, що виникають під час екстремальних подій, та допомога людям вийти з них; діагностика післятравматичних станів та методи роботи з такими станами; зміст та основні напрями та технології профілактики та подолання стресових та післястресових психоемоційних станів, як наслідків неадекватної екстремальної поведінки; профілактика післятравматичних стресових розладів;
- питання зменшення психологічного дискомфорту, пов'язаного з втратою домівки, та сприяння прискоренню адаптації в новому середовищі проживання; питання професійного вигорання під час роботи в особливих умовах;
- особливості діяльності фахівців щодо організації та проведення індивідуальної консультативної, профілактичної роботи з особами, що пережили несприятливий вплив екстремальних ситуацій; основні методи психологічної допомоги руйнівних психоемоційних станів;
- надання психологічної допомоги психотравмованим особам, здійснення ефективної психологічної роботи з ними.

Загальні компетентності, які здобувачі вищої освіти можуть підсилити:

- Здатність бути критичним і самокритичним.
- Навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності, які здобувачі вищої освіти можуть підсилити:

- Здатність здійснювати аналіз соціальних причин та наслідків конфлікту.

Програмні результати навчання, які здобувачі вищої освіти можуть підсилити:

- Пояснювати закономірності та особливості розвитку і функціонування соціальних явищ у контексті професійних задач.
- Ефективно виконувати різні ролі (зокрема організатора, комунікатора, критика, генератора ідей, виконавця тощо) у команді в процесі вирішення фахових задач.
- Розуміти соціологічні теорії конфліктів та миру, причин та особливостей перебігу регіональних та етнічних конфліктів у світі, методів та процедур їх врегулювання та попередження.

-

## **2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Дисципліна є вибірковою, а її вивчення не потребує якихось спеціальних знань та навичок. Поглиблює фундаментальні і профільні знання студентів, отримані в ході вивчення дисциплін професійного циклу.

### **3. Зміст навчальної дисципліни**

Тема 1. Гострі емоційні стани під час екстремальних ситуацій.

Тема 2. Діагностика стресових розладів.

Тема 3. Профілактика післятравматичних стресових розладів за концепцією військового психолога Армії оборони Ізраїлю Мулі Лаада.

Тема 4. Розуміння та підтримка: як спілкуватись з військовими, які повернулись з війни.

- Тема 5. Люди з інвалідністю: як реагувати на сліди травм.  
Тема 6. Психологічні загрози для дитини та її розвитку в кризових обставинах.  
Тема 7. Діагностика та психологічна робота з синдромом провини вцілілого.  
Тема 8. Життя в окупації: як зберегти своє фізичне та психічне здоров'я.  
Тема 9. Втрата домівки: як зменшити дискомфорт розриву з домівкою та прискорити адаптацію в новому місці.

#### 4. Навчальні матеріали та ресурси

##### 1. Базова література

1. Карачинський О.А. Трансформація смислових структур особистості комбатантів у реабілітаційний період : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Карачинський Олексій Аркадійович ; Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняховського. - Київ, 2019. - 19 с.
2. Корольчук М. С. Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб.– К. : Ніка – Центр, 2006. – 580 с.
3. Кулеба Д. І. Комбатанти. Українська дипломатична енциклопедія: в 2-х т. / за ред. Л. В. Губерського. Київ, 2004. Т.1. 760с.
4. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення офіцера. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр..2009. Випуск № 5(13). С. 127–137.
5. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. – К. : МОУ, 2003. – 218 с
6. Сафін О. Д. Особливості дезадаптаційного впливу бойових дій на мотиваційно-смислову сферу особистості її учасника. Правничий вісник Університету «КРОК». 2014. Вип. 19. С. 105–111

##### 2. Додаткова література

2. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. Київ : НаУКМА, 2017. 91 с.
3. Екстремальна психологія / За ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 501 с.
4. Карачинський О. А. Діалектичні стратегії надання психологічної допомоги військовослужбовцям в постстрессовий період. Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. пр., 2015. Вип. 2 (45). С. 101–105.
5. Карачинський О. А. Досвід аналізу соціально-демографічних даних при первинному психологічному вивченні військовослужбовців, призваних за мобілізацією. Вісник Національного університету оборони України : збірник наукових праць, 2015. Вип. 1 (44). С. 88–93.
6. Карачинський О. А. Особливості смислової сфери особистості внаслідок подолання життєвих криз. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія, 2016. Вип. 5. [URL](#)
7. Карачинський О. А. Сенс як інтегративна основа особистості у теоріях особистості і логотерапії В. Франкла. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки, 2016. Вип. 3 (5). С. 87–97.
8. Карачинський О. А. Технологія психологічного консультування комбатантів за допомогою діалектичних стратегій психологічного впливу. Український психологічний журнал, 2017. Вип. 3 (5). С. 91–100.
9. Карачинський О. А. Трансформація смислових структур особистості колишніх комбатантів у процесі психологічної реабілітації за методикою смисложиттєвих орієнтацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки, 2018. Вип. 1, том 1. С. 78–83.
10. Коқун 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.
11. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : НікаЦентр, 2009. 576 с.
12. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2014. 207 с.
13. Словник військового психолога / М. А. Коваль та ін. Київ : Золоті ворота, 2009. 353 с.
14. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України

- (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / Тімченко Олександр Володимирович. – Харків, 2003. – 427 с.
15. Сафін О. Д. Основні підходи до функціонування системи психологічної реабілітації та реадаптації учасників антитерористичної операції. Наука і оборона. 2016. №1. С. 24–30.
16. Хміляр О. Ф. Символічна регуляція ціннісно-орієнтаційної сфери особистості. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.. 2015. Випуск №1 (44). С. 246–253.
17. Шулдик А.В. Професійне вигорання викладачів вищої школи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Т.1, № 1. С.

## Навчальний контент

### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Для вирішення конкретних навчальних завдань використовуються наступні методи навчання:

#### на лекціях:

*словесні* – розповідь, пояснення, коментування, бесіда, дискусія, диспут, дебати;

*наочні* – ілюстрування, демонстрування;

*практичні* – аналіз ситуацій, наведення прикладів з життя/професійної діяльності.

#### на семінарських заняттях:

*словесні* – робота з підручником/посібником/допоміжною літературою (реферування, огляд, цитування), підготовка доповідей, пояснення, коментування, бесіда, дискусія;

*наочні* – ілюстрування, демонстрування;

*практичні* – аналіз ситуацій, конспектування, наведення прикладів з життя/професійної діяльності, написання есе.

Рейтингова система оцінювання, яка передбачає накопичення балів за: роботу на семінарських заняттях, виконання домашньої контрольної роботи.

Якщо студент не набрав мін 60 балів, він виконує залікову контрольну роботу.

### Лекційні заняття

#### Тема 1. Гострі емоційні стани під час екстремальних ситуацій.

1. Страх, апатія, ступор, плач та деперсоналізація, як пасивні захисні механізми внаслідок перебування в екстремальних умовах.

2. Рухове збудження, агресія, нервові тремтіння, істерика, як активні захисні механізми внаслідок перебування в екстремальних умовах.

3. Психологічні механізми захисту в екстремальних ситуаціях для зменшення стресу.

**Питання для самоконтролю:** дайте визначення гострого стресового розладу та його основних критеріїв.

**Завдання для самостійної роботи:** розкрийте особливості надання екстреної психологічної допомоги при роботі з гострими реакціями на надзвичайні події.

#### Тема 2. Діагностика стресових розладів.

1. Що таке травматична та неприємна подія в біологічному та психологічному змісті.

2. Основні відмінності гострого та післятравматичного стресового розладу.

3. Симптоми та способи їх діагностування післятравматичного стресового розладу.

**Питання для самоконтролю:** охарактеризуйте основні психологічні та біологічні відмінності

«неприємної» та «травматичної події. Опишіть основні симптоми післятравматичного стресового розладу.

**Завдання для самостійної роботи:** проаналізуйте сучасну статистику післятравматичних стресових розладів у цивільного населення, ветеранів та дітей.

### **Тема 3. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph.**

1. Руйнування психологічної безперервності людини, яка знаходиться в екстремальних умовах.

2. Психологічні відбитки війни.

3. Багатовимірний підход «BASIC Ph» — модель профілактики та роботи з ПТСР.

**Питання для самоконтролю:** перерахуйте основні параметри, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах.

**Завдання для самостійної роботи:** дослідіть історію створення Міссісіпської шкали діагностування післятравматичного стресового розладу.

## **Семінарські заняття**

Основними цілями семінарських занять є поглиблення знань, які студенти отримують на лекціях, опрацювання основної та додаткової психологічної літератури, формування вмінь опрацьовувати психологічні проблеми постраждалих внаслідок екстремальних подій, навиків діагностики їх психічних станів та надання психологічної допомоги.

### **Тема 1. Відбитки війни: тригери.**

1. Загальні відомості про тригери та їх характеристики та психологічне призначення.

2. Психологічні методи подолання психологічних тригерів.

3. Спосіб зміни асоціативних механізмів на травматичну подію.

4. Робота пам'яті за Даніелем Канеманом.

## **6. Самостійна робота здобувача вищої освіти**

Засвоєння змісту дисципліни «Військова психологія» разом із аудиторними заняттями передбачає виконання студентами самостійної роботи з метою самоконтролю знань та підготовки до занять. Систематична самостійна робота дає можливість закріпити матеріал курсу, акцентує увагу на головних проблемах тем, що вивчаються.

Самостійна робота студентів передбачає:

1. Підготовку усних відповідей за тематикою семінару;
2. Підготовку до участі у обговоренні питань семінарів;
3. Підготовку домашньої контрольної роботи.

Теми для самостійного опрацювання:

**Тема. Розуміння та підтримка: як спілкуватись з військовими, які повернулись з війни.**

1. Особистість ветерана: з чим повертаються ветерани після участі у бойових діях.

2. Реінтеграція військових: культура подяки.

3. Правила комунікації з військовими.

**Тема. Люди з інвалідністю: як реагувати на сліди травм.**

1. Термінологічний словник.

2. Загальні правила встановлення контакту та комунікації.

3. Загальні правила допомоги людям з інвалідністю.
4. Особливості взаємодії з окремими категоріями людей з інвалідністю.
5. Встановлення контакту з людьми, що були в полоні.

#### **Тема. Психологічні загрози для дитини та її розвитку в кризових обставинах.**

1. Способи розпізнавання травматичного стресу у дітей.
2. Методи пояснення дітям нового життя в особливих умовах.
3. 8 способів допомогти дітям почуватися більш захищеними в умовах надзвичайної ситуації.

#### **Тема. Діагностика та психологічна робота з синдромом провини вцілілого.**

1. Розмежування понять провини та сорому, їх психологічні, культурні та емоційні відмінності, вплив на особистість.
2. Провина вцілілого або «синдром Голокосту».
4. Методи діагностики синдрому провини вцілілого, основні симптоми та їх прояви.
3. Психологічна допомога в роботі з почуттям провини вцілілого.

#### **Тема. Життя в окупації: як зберегти своє фізичне та психічне здоров'я.**

1. Правила поведінки в місті або селищі, де ведуться бойові дії.
2. Рекомендацій Державної служби надзвичайних ситуацій щодо дій населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.
3. Правила контактів з окупантами, якщо цього не можна уникнути.

#### **Тема. Втрата домівки: як зменшити дискомфорт розриву з домівкою та прискорити адаптацію в новому місці.**

1. Проблеми, з якими стикаються біженці та переселенці внаслідок бойових дій.
2. Етапи адаптації в новому місці проживання.
3. Психологічна робота для пришвидшення адаптації біженців та переселенців.

#### **Тема. Предмет, об'єкт та завдання психології діяльності в особливих умовах, стан її становлення та розвитку в Україні.**

1. Визначення предмету, об'єкту та завдань психології діяльності в особливих умовах.
2. Зміст психології діяльності в особливих умовах.
3. Напрями досліджень психології діяльності в особливих умовах.
4. Поняття та сутність особливих умов діяльності. Основні концепції детермінації поведінки в особливих умовах.
5. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій.
6. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці. Медико-біологічний напрям в дослідженні екстремальності.
7. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості.

#### **Тема. Особливості психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій.**

1. Основні психологічні проблеми, з якими стикаються військовослужбовці на етапі підготовки до бойових дій.
2. Вплив невизначеності на психіку військовослужбовця.
3. Ключові стратегії соціальних робітників в роботі з військовослужбовцями, які не приймали участь у бойових діях.
4. Діагностика тривожних розладів на етапі бойового злагодження.

### **Тема. Психологічне супроводження комбатантів під час ведення бойових дій.**

1. Основні психологічні проблеми, з якими стикаються військовослужбовці на етапі ведення бойових дій.
2. Захисні реакції організму на надзвичайні події комбатантів.
3. Особливості психологічної роботи з гострими психічними станами комбатантів.
4. Психологічна характеристика методу after action review в районі виконання бойових завдань.

### **Тема. Психологічна реабілітація ветеранів на етапі повернення в цивільне життя.**

#### **Основні психологічні проблеми, з якими стикаються ветерани після участі у бойових діях.**

1. Вплив травматичного досвіду на етапі адаптації до цивільного життя.
2. Депресія: симптоми, причини, наслідки і психологічна допомога.
3. Особливості психологічної допомоги в проблемах розладу сну.
4. Відчуття покинутості ветеранів: причини та способи психологічної допомоги.
5. Реакція психіки на розрив картини «Світу війни» та «Світу мирного життя». Первинна психологічна допомога та супроводження на первинному етапі адаптації.

### **Тема. Відбитки війни: флешбеки.**

1. Загальні відомості про флешбеки та їх характеристики та психологічне призначення.
2. Причини виникнення рецидивних спогадів, як реакції на травматичний досвід.
3. Теоретичні пояснення феномену флешбеків.
4. Особливості психологічної допомоги в роботі з флешбеками.

### **Тема. Втрата сенсу життя після участі у бойових діях.**

#### **Філософські та психологічні погляди до поняття сенсу, що отримали різне наукове тлумачення впродовж історичного розвитку науки.**

1. Поняття сенсу в філософії.
2. Розуміння сенсу в Логотерапії.
3. Поняття сенсу в психології. Смыслові диспозиції, смыслова регуляція, смыслові конструкти та смысловиттєві орієнтації.
4. Механізми смыслоутворення.

#### **Тема. Особливості діагностики смысловиттєвих орієнтацій. Психологічна робота в проблемах подолання втрати сенсу життя.**

1. Способи діагностики проблеми втрати сенсу життя внаслідок травматичних подій.
2. Тест «Смысловиттєві орієнтації». Загальний показник смысловиттєвих орієнтацій: цілі, процес, результат життя, локус контролю «Я», локус контролю «Життя».
3. Психологічна допомога в роботі з проблемами втрати сенсу життя.

#### **Тема. Генерування тимчасового задоволення колишніх комбатантів, як роль системоутворюючого чинника смыслової сфери.**

1. Психологічні проблеми та наслідки надмірного вживання спиртних напоїв.
2. Причини вживання наркотичних речовин.
3. Кіберзалежність, як спосіб втечі в альтернативну реальність.
4. Розлади харчової поведінки, як спосіб подолання стресових станів.
5. Психологічна допомога в роботі зі спробами генерування тимчасового задоволення.
6. Психологічні та соціальні наслідки генерування тимчасового задоволення: девіантні та адекватні прояви поведінки колишніх комбатантів.

#### **Тема. Особливості роботи з сім'ями службовців силових структур, які перебувають на**

## **фронті.**

1. Вплив тривалого розлучення на подружні стосунки комбатантів. Категорії психологічних проблеми дружин комбатантів.
2. Проблеми сексуального життя між подружжям та способи рішення.
3. Проблеми комунікації кола сім'ї зі службовцями силових структур, які знаходяться в районі бойових дій.
4. Особливості психологічної роботи з дружинами загиблих комбатантів.
5. Особливості психологічної роботи з дітьми загиблих комбатантів.

## **Тема. Вчення про смерть та безсмертя в сучасній філософії та психології.**

### **Філософські підходи у розгляді питання «Людина і смерть».**

1. Основні концептуальні позиції у розумінні смерті в філософії Мераба Мамардашвілі.
2. Проблема смерті в роботах Карлоса Кастанеди.
3. Відношення до смерті в філософії стоїцизму: вчення Марка Аврелія та Луція Аннея Сенеки.
4. Зміст філософських позицій щодо смерті в роботі Ямамото Цунетомо «Хагакуре».
5. Ставлення до смерті в філософії Григорія Сковороди.

## **Тема. Психологічна допомога сім'ям загиблих внаслідок російської агресії.**

1. Психологічна підтримка дітей у процесі пояснення смерті батьків, загиблих внаслідок воєнних дій.
2. Горювання і надія як психологічні механізми подолання втрати
3. Етапи психологічної реакції на втрату: шок, реакція та адаптація.
4. Психологічна підтримка у формуванні нового образу майбутнього після пережиття втрати.
5. Психологічна допомога сім'ям безвісти зниклих військовослужбовців: феномен надії на дива.

## **Тема. Психологічна робота з полоненими.**

1. Первинна психологічна допомога полоненим, після повернення з полону.
2. Правила налагодження комунікацій з тими, хто пройшов полон.
3. Психологічна допомога полоненим в їхній соціалізації до нормального життя.
4. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном.
5. Особливості психологічної підготовки військових до полону та поведінки у полоні. Український досвід.
6. Особливості психологічної підготовки військових до полону та поведінки у полоні. Досвід країн НАТО.

## **Тема. Психологічна робота з переселенцями та біженцями.**

1. Характеристика основних психологічних проблем переселенців та біженців в період кризи.
2. Первинна психологічна та соціальна допомога переселенцям та біженцям.
3. Екзистенційний вакуум та внутрішня пустота, як наслідок вимушеного переселення.
4. Психологічна робота з поняттями «свобода» та «відповідальність» в період адаптації на новому місці життя.

## **Тема. Психологічна робота з людьми, які втратили кінцівки внаслідок воєнної агресії.**

1. Визначення фантомних болей та їх вплив на психіку людини.
2. Психологічна проблема «цілісності» особистості, внаслідок втрати кінцівки.
3. Характеристика понять індивід, індивідуальність, особистість.
4. Фізіологічні аспекти сприйняття тіла: екстероцепція, пропроцепція та інтроспекція.

## **Тема. Психологічні та організаційно-функціональні особливості поведінки в особливих умовах.**

1. Характеристика різновидів екстремальної поведінки людини в професійній сфері. Деструктивні наслідки екстремальності щодо мотиваційних складових діяльності.
2. Стани психоемоційної напруженості. Особливості та критерії оцінки стресів. Типові стресори професійної діяльності. Стресові та післястресові емоційні стани.
3. Фрустрація як стан психоемоційної напруженості. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення фрустрацій. Поняття фрустраційної толерантності: психофізіологічний та психологічний аспекти.
4. Психоемоційний стан внутрішньо особистісного конфлікту. Свідоме та неусвідомлене у виникненні конфлікту. Типові конфліктогени в професійній діяльності. Діагностичні критерії внутрішньо особистісного конфлікту.
5. Поняття та характеристики афективних психоемоційних станів. Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів. Психологічні компетенції в роботі з афектами.

**Тема. Психологічні чинники діагностики, профілактики та подолання станів психоемоційної напруженості в екстремальній поведінці.**

1. Робота з психічною травматизацією під час події і після неї.
2. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги.
3. Психологічне супроводження та емоційна підтримка.
4. Психологічна інтервенція: поняття та сутність.

**Тема. Soma System Романа Торговицького — психологічна методика для позбавлення від болю, безсоння та збільшення енергії.**

1. Вплив когерентного дихання на покращення самопочуття внаслідок травматичних подій.
2. Сенсорний потік, як фізіологічний та психологічний інструмент «звільнення від вантажу» та входження в стан «порожньої голови».
3. Обґрунтування важливості циркадних ритмів в період адаптації після стресових подій.
4. Система психофізіологічної реабілітації «Soma System». Способи спостереженні власних психічних процесів через роботу з тілом.

З дисципліни передбачена навчальним планом **МКР** (модульна контрольна робота). МКР виконується студентом заочної форми навчання письмово у електронному форматі самостійно на протязі семестру. МКР складається з чотирьох завдань: студент обирає 4 питання з переліку, який розміщено в силабусі.

**Перелік питань до МКР :**

1. Перерахуйте загальні правила комунікації з ветеранами після участі в бойових діях.
2. Визначте та дайте опис основним психологічним проблемам особистості під час війни.
3. Дайте визначення внутрішнім та зовнішнім конфліктам в психології.
4. Дайте визначення поняттю «гострий стресовий розлад».
5. Перерахуйте основні симптоми гострого стресового розладу.
6. Визначте відмінність гострого та післятравматичного стресового розладу.
7. Перерахуйте захисні механізми психіки на гострі стресові події.
8. Сформулюйте способи психологічної допомоги з такими станами, як рухове збудження та агресія.
9. Сформулюйте способи психологічної допомоги з такими станами, як істерика та нервово тремтіння.
10. Дайте визначення поняттю «післятравматичний стресовий розлад».
11. Перерахуйте основні симптоми післятравматичного стресового розладу.
12. Якими методами проводиться діагностика післятравматичного стресового розладу?
13. Перерахуйте та розкрийте, руйнування яких психологічних безперервностей людина відчуває, перебуваючи в екстремальних умовах.

14. Перерахуйте основні фундаментальні пояснення за моделлю «Basic PH» та дайте їм характеристику.
15. Охарактеризуйте загальні правила встановлення контакту з людьми з інвалідністю.
16. Охарактеризуйте проблеми, з якими стикаються біженці та переселенці внаслідок бойових дій.
17. Визначте основні етапи адаптації переселенців та біженців в новому місці проживання.
18. Дайте визначення поняттю «синдром вцілілого».
19. Сформулюйте способи психологічної допомоги в роботі з почуттям провини вцілілого.
20. Охарактеризуйте основні відмінності провини та сорому.
21. Визначте, які показники включає в себе методика діагностики смисложиттєвих та дайте їм характеристику.
22. Розкрийте правила поведінки в місті або селищі, де ведуться бойові дії.
21. Сформулюйте основні правила контактів з окупантами, якщо цього не можна уникнути.
22. Визначте способи розпізнавання травматичного стресу у дітей.
23. Сформулюйте способи психологічної допомоги дітям, які дозволять почуватися більш захищеними в умовах надзвичайної ситуації.
24. Охарактеризуйте загальні правила допомоги людям з інвалідністю.
25. Охарактеризуйте трансформацію особистості ветерана після участі в бойових діях: з чим повертаються ветерани після війни.
26. Визначте предмету, об'єкту та завдання психології діяльності в особливих умовах. Дайте характеристику змісту психології діяльності в особливих.
27. Опишіть особливості психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій.
28. Дайте характеристику впливу невизначеності на психіку військовослужбовця.
29. Визначте, з якими основні психологічними проблемами стикаються військовослужбовці на етапі ведення бойових дій.
30. Перерахуйте особливості психологічної роботи з гострими психічними станами комбатантів.
31. Опишіть вплив травматичного досвіду на етапі адаптації військовослужбовців до цивільного життя.
32. Дайте визначення депресії. Опишіть симптоми, причини, наслідки і психологічну допомогу.
33. Визначте особливості психологічної допомоги в проблемах розладу сну.
34. Охарактеризуйте первинну психологічну допомогу та супроводження на первинному етапі адаптації військовослужбовця до цивільного життя.
35. Сформулюйте загальні відомості про тригери та їх характеристики та психологічне призначення.
36. Сформулюйте загальні відомості про флешбеки та їх характеристики та психологічне призначення.
37. Сформулюйте способи психологічної допомоги з такими станами, тригер та флешбек.
38. Розкрийте специфіку роботи пам'яті за Даніелем Канеманом.
38. Розкрийте філософські та психологічні погляди до поняття сенсу, що отримали різне наукове тлумачення впродовж історичного розвитку науки.
39. Опишіть напрямки психологічної допомоги в роботі з проблемами втрати сенсу життя.
40. Що таке генерування тимчасового задоволення? Розкрийте причини та наслідки.
41. Сформулюйте способи психологічної допомоги в роботі з генеруванням тимчасового задоволення.
42. Дайте перелік основним психологічним проблем, з якими стикають дружини комбатантів.

43. Опишіть напрямки психологічної допомоги в роботі з дружинами загиблих комбатантів.
44. Опишіть напрямки психологічної допомоги в роботі з дітьми загиблих комбатантів.
45. Основні концептуальні позиції у розумінні смерті в філософії Мераба Мамардашвілі.
46. Назвіть та прокоментуйте відношення до смерті в філософії стоїцизму: вчення Марка Аврелія та Луція Аннея Сенеки.
47. Розкрийте зміст філософських позицій щодо смерті в роботі Ямамото Цунетомо «Хагакуре».
48. Охарактеризуйте ставлення до смерті в філософії Григорія Сковороди.
49. Проблема смерті в роботах Карлоса Кастанеди.
50. Сформулюйте способи психологічної роботи в поясненні смерті дітям, чий батьки загинули внаслідок війни.
51. Опишіть етапи психологічної реакції на втрату.
52. Визначте напрямки психологічної роботи у створенні нового образу майбутнього після втрати.
53. Первинна психологічна допомога полоненим, після повернення з полону.
54. Сформулюйте способи психологічної допомоги полоненим в їхній соціалізації до нормального життя.
55. Здійснення первинної психологічної та соціальної допомоги переселенцям та біженцям.
56. Дайте характеристику екзистенційного вакууму та внутрішньої пустоти, як наслідок вимушеного переселення.
57. Дайте визначення, що таке фантомні болі та які вони мають вплив на психіку людини.
58. Охарактеризуйте відмінність понять індивід, індивідуальність, особистість.
59. Що таке екстероцепція, пропроєкція та інтроспекція та їх роль в психологічній тілесній допомозі.
60. Розкрийте сутність психофізіологічної реабілітації «Soma System».

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

#### Відвідування занять

Відвідування лекцій, семінарських занять, а також відсутність на них, не оцінюється. Однак, студентам рекомендується відвідувати заняття, оскільки на них викладається теоретичний матеріал та розвиваються навички, необхідні для отримання певних позитивних результатів вивчення дисципліни.

Вагома частина рейтингу студента формується через активну участь у заходах на семінарських заняттях. Система оцінювання орієнтована на отримання балів за активність студента, а також виконання завдань, які здатні розвинути практичні уміння та навички. Тому пропуск семінарського заняття не дає можливість отримати студенту бали у семестровий рейтинг.

#### Пропущені контрольні заходи

Якщо контрольні заходи пропущені з поважних причин (хвороба або вагомі життєві обставини), студенту надається можливість виконати контрольне завдання протягом найближчого тижня. Повторне написання контрольної роботи не допускається.

#### Академічна доброчесність

Політика та принципи академічної доброчесності визначені у розділі 3 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>. А також визначена у «Положенні про систему

запобігання академічному плагіату в КПІ ім. Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://osvita.kpi.ua/node/47>.

### Політика використання штучного інтелекту

Регламентується наказом «Політика використання штучного інтелекту для академічної діяльності в КПІ ім. Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://osvita.kpi.ua/node/1225>.

## 8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Семестровий контроль з дисципліни передбачений у вигляді заліку, тому PCO включає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру.

Основними видами навчальних занять є лекція і семінарське заняття.

Рейтингова оцінка здобувача складається з балів, отриманих здобувачем за результатами заходів поточного контролю і заохочувальних балів.

Згідно з «Положенням про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського» заборонено оцінювати присутність або відсутність здобувача на аудиторному занятті, в тому числі нараховувати за це заохочувальні або штрафні бали.

Поточний контроль проводиться впродовж семестру у процесі навчання для перевірки рівня теоретичної й практичної підготовки здобувачів на кожному етапі вивчення освітнього компонента «Вступ до філософії».

№ з/п	Контрольний захід	Ваговий бал	Кіл-ть	Всього
1.	Відповідь на семінарському занятті	20	1	20
2.	Участь у обговоренні питань семінару	20	1	20
3.	МКР	60	1	60
Всього				100

Результати поточного контролю заносяться викладачем у модуль «Поточний контроль» АС Електронний кампус.

### Система рейтингових балів та критерії оцінювання

#### 1. Робота на семінарських заняттях:

До видів робіт відносяться: відповіді на семінарі, участь у обговоренні питань семінару.

- Відповідь на семінарському занятті. Ваговий бал – 20.
- Участь у обговоренні питань семінару. Ваговий бал – 20.

Чотири рівні оцінювання:

– повна відповідь (не менше 95% потрібної інформації) – студент демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу в заданому обсязі, правильно і обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних комунікативних ситуаціях – **20-19** балів;

– достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації) або повна відповідь з несуттєвими недоліками, які допускає студент – **18-15** балів;

– неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації), студент засвоїв основний теоретичний матеріал, але допускає неточності – **14-12** бали;

— відповідь не відповідає вимогам, які зазначено вище – **0** балів.

#### 2. Виконання модульної контрольної роботи (МКР):

Ваговий бал - 60.

*60-57 балів* – «відмінно», – повна, чітка, викладена в певній логічній послідовності відповідь на поставлені питання, що свідчить про глибоке розуміння суті питання, ознайомлення студента не лише з матеріалом лекцій, але й з підручником та додатковою літературою; висловлення

студентом власної позиції щодо дискусійних проблем, якщо такі порушуються у питанні; студент демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу.

56-51 балів – «добре», не зовсім повна або не достатньо чітка відповідь на всі поставлені питання, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення студента з матеріалом лекцій та підручника; незначні неточності у відповідях.

50-45 балів – «задовільно», відсутність відповіді на певні питання, або неправильна відповідь на них, що свідчить про поверхове ознайомлення студента з навчальним матеріалом або значні похибки у відповідях.

44-0 балів – «незадовільно», тобто не засвоєння окремих тем.

**Заохочувальні бали** передбачені за виконання творчих робіт з дисципліни (наприклад, участь у конференції із публікацією тез, в університетських олімпіадах з психології, участь у конкурсах студентських наукових робіт тощо).

Критерій	Ваговий бал
Участь у конференції із публікацією тез / участь в університетській відкритій студентській олімпіаді з психології	10

**Штрафні бали** не передбачені.

Заохочувальні бали не входять до основної шкали РСО, а їхня сума не може перевищувати 10% рейтингової шкали.

### Семестровий контроль: ЗАЛІК

Семестровий контроль проводиться відповідно до навчального плану у вигляді заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу.

Здобувач отримує позитивну залікову оцінку за результатами роботи в семестрі, якщо має підсумковий рейтинг за семестр не менше 60 балів та виконав умови допуску до семестрового контролю.

Умови допуску до заліку: рейтинг  $\geq 36$  б.

Не виконані умови допуску → Не допущено.

< 60 балів → залікова к/р +співбесіда.

$\geq 60$  балів = оцінка (відмінно, дуже добре, добре, задовільно, достатньо, незадовільно).

Оцінка може бути підвищена за бажанням за рахунок виконання залікової к/р. +співбесіда. Залік проводиться в період останніх двох тижнів теоретичного навчання у семестрі, як правило, на останньому за розкладом занятті з навчальної дисципліни. Результати контрольних заходів доступні до ознайомлення авторизованим користувачам в їх особистих кабінетах автоматизованої інформаційної системи «Електронний кампус».

**Принцип визначення підсумкової оцінки.** Рейтингова оцінка доводиться до здобувачів на передостанньому занятті з дисципліни в семестрі. Здобувачі, які виконали всі умови допуску до заліку і мають рейтингову оцінку 60 та більше балів, отримують відповідну до набраного рейтингу оцінку без додаткових випробувань.

Якщо оцінка, отримана за залікову контрольну роботу менша ніж за рейтингом, попередній рейтинг здобувача скасовується і він отримує оцінку з урахуванням результатів залікової контрольної роботи.

Зі здобувачами, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингову оцінку менше 60 балів, а також з тими здобувачами, хто бажає підвищити свою рейтингову оцінку, на останньому за розкладом занятті з дисципліни в семестрі викладач проводить семестровий контроль у вигляді залікової контрольної роботи (письмова) + співбесіда.

Максимальна сума балів складає **100**.

Сума балів переводиться у систему оцінювання згідно з таблицею.

Таблиця переведення рейтингових балів до оцінок за університетською шкалою

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

**Процедура оскарження результатів контрольних заходів.** Студенти мають можливість підняти будь-яке питання, яке стосується процедури контрольних заходів та очікувати, що воно буде розглянуто згідно із наперед визначеними процедурами.

Студенти мають право оскаржити результати контрольних заходів після ознайомлення з результатом, але обов'язково аргументовано, пояснивши з яким критерієм не погоджуються відповідно до оціночного.

## **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Зарахування сертифікатів проходження дистанційних чи онлайн курсів здійснюється згідно п. 2.2. Положення про визнання в КПІ ім. Ігоря Сікорського результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті затверджено наказом від 01.10.2020 р. № 7/177.

### **Дистанційне навчання**

В умовах дистанційного режиму організація освітнього процесу здійснюється з використанням технологій дистанційного навчання: система Електронний кампус, ресурси платформи дистанційного навчання «Сікорський», сервіс «Google Classroom». Для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни і засвоєння матеріалу використовуються сервіси для організації онлайн-конференцій та відеозв'язку (наприклад, «Zoom»), електронна пошта, месенджери.

Навчальний процес у дистанційному режимі здійснюється відповідно до затвердженого розкладу навчальних занять.

### **Орієнтовний перелік питань на залік**

1. Перерахуйте загальні правила комунікації з ветеранами після участі в бойових діях.
2. Визначте та дайте опис основним психологічним проблемам особистості під час війни.
3. Дайте визначення внутрішнім та зовнішнім конфліктам в психології.
4. Дайте визначення поняттю «гострий стресовий розлад».
5. Перерахуйте основні симптоми гострого стресового розладу.
6. Визначте відмінність гострого та післятравматичного стресового розладу.
7. Перерахуйте захисні механізми психіки на гострі стресові події.
8. Сформулюйте способи психологічної допомоги з такими станами, як рухове збудження та агресія.
9. Сформулюйте способи психологічної допомоги з такими станами, як істерика та нервово тремтіння.
10. Дайте визначення поняттю «післятравматичний стресовий розлад».
11. Перерахуйте основні симптоми післятравматичного стресового розладу.
12. Якими методами проводиться діагностика післятравматичного стресового розладу?

13. Перерахуйте та розкрийте, руйнування яких психологічних безперервностей людина відчуває, перебуваючи в екстремальних умовах.
14. Перерахуйте основні фундаментальні пояснення за моделлю «Basic PH» та дайте їм характеристику.
15. Охарактеризуйте загальні правила встановлення контакту з людьми з інвалідністю.
16. Охарактеризуйте проблеми, з якими стикаються біженці та переселенці внаслідок бойових дій.
17. Визначте основні етапи адаптації переселенців та біженців в новому місці проживання.
18. Дайте визначення поняттю «синдром вцілілого».
19. Сформулюйте способи психологічної допомоги в роботі з почуттям провини вцілілого.
20. Охарактеризуйте основні відмінності провини та сорому.
21. Визначте, які показники включає в себе методика діагностики смисложиттєвих та дайте їм характеристику.
22. Розкрийте правила поведінки в місті або селищі, де ведуться бойові дії.
21. Сформулюйте основні правила контактів з окупантами, якщо цього не можна уникнути.
22. Визначте способи розпізнавання травматичного стресу у дітей.
23. Сформулюйте способи психологічної допомоги дітям, які дозволять почуватися більш захищеними в умовах надзвичайної ситуації.
24. Охарактеризуйте загальні правила допомоги людям з інвалідністю.
25. Охарактеризуйте трансформацію особистості ветерана після участі в бойових діях: з чим повертаються ветерани після війни.
26. Визначте предмету, об'єкту та завдання психології діяльності в особливих умовах. Дайте характеристику змісту психології діяльності в особливих.
27. Опишіть особливості психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій.
28. Дайте характеристику впливу невизначеності на психіку військовослужбовця.
29. Визначте, з якими основні психологічними проблемами стикаються військовослужбовці на етапі ведення бойових дій.
30. Перерахуйте особливості психологічної роботи з гострими психічними станами комбатантів.
31. Опишіть вплив травматичного досвіду на етапі адаптації військовослужбовців до цивільного життя.
32. Дайте визначення депресії. Опишіть симптоми, причини, наслідки і психологічну допомогу.
33. Визначте особливості психологічної допомоги в проблемах розладу сну.
34. Охарактеризуйте первинну психологічну допомогу та супроводження на первинному етапі адаптації військовослужбовця до цивільного життя.
35. Сформулюйте загальні відомості про тригери та їх характеристики та психологічне призначення.
36. Сформулюйте загальні відомості про флешбеки та їх характеристики та психологічне призначення.
37. Сформулюйте способи психологічної допомоги з такими станами, тригер та флешбек.
38. Розкрийте специфіку роботи пам'яті за Даніелем Канеманом.
38. Розкрийте філософські та психологічні погляди до поняття сенсу, що отримали різне наукове тлумачення впродовж історичного розвитку науки.
39. Опишіть напрямки психологічної допомоги в роботі з проблемами втрати сенсу життя.
40. Що таке генерування тимчасового задоволення? Розкрийте причини та наслідки.

41. Сформулюйте способи психологічної допомоги в роботі з генеруванням тимчасового задоволення.
42. Дайте перелік основним психологічним проблем, з якими стикають дружини комбатантів.
43. Опишіть напрямки психологічної допомоги в роботі з дружинами загиблих комбатантів.
44. Опишіть напрямки психологічної допомоги в роботі з дітьми загиблих комбатантів.
45. Основні концептуальні позиції у розумінні смерті в філософії Мераба Мамардашвілі.
46. Назвіть та прокоментуйте відношення до смерті в філософії стоїцизму: вчення Марка Аврелія та Луція Аннея Сенеки.
47. Розкрийте зміст філософських позицій щодо смерті в роботі Ямамото Цунетомо «Хагакуре».
48. Охарактеризуйте ставлення до смерті в філософії Григорія Сковороди.
49. Проблема смерті в роботах Карлоса Кастанеди.
50. Сформулюйте способи психологічної роботи в поясненні смерті дітям, чий батьки загинули внаслідок війни.
51. Опишіть етапи психологічної реакції на втрату.
52. Визначте напрямки психологічної роботи у створенні нового образу майбутнього після втрати.
53. Первинна психологічна допомога полоненим, після повернення з полону.
54. Сформулюйте способи психологічної допомоги полоненим в їхній соціалізації до нормального життя.
55. Здійснення первинної психологічної та соціальної допомоги переселенцям та біженцям.
56. Дайте характеристику екзистенційного вакууму та внутрішньої пустоти, як наслідок вимушеного переселення.
57. Дайте визначення, що таке фантомні болі та які вони мають вплив на психіку людини.
58. Охарактеризуйте відмінність понять індивід, індивідуальність, особистість.
59. Що таке екстероцепція, пропроєкція та інтроспекція та їх роль в психологічній тілесній допомозі.
60. Розкрийте сутність психофізіологічної реабілітації «Soma System».

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено** ст. викладачем кафедри філософії, к. психол. н. Карачинським Олексієм Аркадійовичем.

**Ухвалено** кафедрою філософії (протокол № 1 від 27.08.2024 р.)

**Погоджено** Методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 1 від 29.08.2024 р.)