

ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою університету

Протокол № 10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Освітній рівень: Другий (магістерський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність: С4 Психологія

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

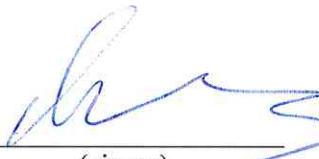
Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>80</u>	<u>120</u>	<u>3</u>

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки магістрів галузі знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», Спеціальність С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року).

Розробник:

Доктор психологічних наук,
професор кафедри психології


(підпис) М. Максимов

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології
Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

Завідувач кафедри психології


(підпис) І. Клименко

Гарант ОПІ «Психологія»


(підпис) М. Великодна

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 4	Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація»	Статус дисципліни Вибіркова Мова навчання українська	
Модулів - 3	Спеціальність: С4 Психологія	Рік підготовки	
		2-й	
Змістових модулів - 2	Освітньо-професійна програма «Психологія»	Семестр	
Загальна кількість кредитів/годин - 4/120			3-й
		Лекції (год.)	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 год.;	Ступень вищої освіти - Магістр	20	
		Практичні(год.)	
		20	
		Самостійна робота(год.)	
		80	
		Всього	
		120	
		Вид контролю	
		Залік	

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Основи військової психології» є формування у студентів фундаментальних уявлень та базових навичок з військової психології; ознайомлення з основними психологічними проблемами військовослужбовців та шляхами їх вирішення; опанування сучасними концепціями та моделями військової психології; навчання психологічної оцінки бойових дій.

Навчальна дисципліна сприяє підготовці студентів до роботи в умовах військової служби, зокрема в аспектах психологічної підтримки, управління людьми та розвитку особистості військовослужбовців. Це важлива дисципліна, що охоплює різноманітні аспекти психології, пов'язані з військовою сферою.

Дисципліна забезпечує необхідні знання та практичні навички для ефективної психологічної роботи в умовах військової служби та сприяє покращенню морально-психологічного стану військовослужбовців.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Завдання спрямовані на формування високого рівня професійної компетентності у здобувачів освіти, які зможуть ефективно працювати у сфері військової психології:

- визначення закономірностей, що керують поведінкою і діями воїнів та військових колективів за умов повсякденної служби та бою;
- розроблення рекомендацій щодо навчання воїнів та військових колективів для використання їх у повсякденній роботі з особовим складом;
- пошук шляхів зростання ефективності процесів керування воїнами та військовими колективами;
- пошук засобів надійної оцінки можливостей воїнів і військових колективів та їх доцільний добір для підготовки і розв'язання завдань;
- дослідження закономірностей, видів, напрямів, принципів, змісту та методів психологічної підготовки особового складу;
- напрацювання психологічних основ забезпечення високої бойової готовності підрозділів;
- визначення засобів попередження конфліктів, нестатутних стосунків і порушень військової дисципліни в підрозділах;
- психологічне забезпечення мобілізації та активізації особового складу на успішне розв'язання навчальних, спеціальних і бойових завдань;
- озброєння офіцерів психологічними знаннями, навичками і вміннями;
- розроблення методики відновлення психічної стійкості й усунення наслідків впливу негативних психічних явищ на особовий склад;
- забезпечення ефективного функціонування психологічної служби у військових частинах;
- забезпечення надійного психологічного захисту своїх військ і населення від психологічних операцій супротивника;
- обґрунтування ефективних психологічних методик і технологій впливу на війська і населення супротивника тощо.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для успішного засвоєння дисципліни «Основи військової психології» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізитами:

- Психологія віктимності та суїцидальності – розуміння механізмів віктимізації та наслідків психічних травм.
- Клінічна психологія. Клінічна психодіагностика – навички оцінки стану пацієнта, який пережив травматичні події.
- Кризові інтервенції в психологічній практиці – методи роботи з пацієнтами у критичних ситуаціях.
- Основи психоаналізу – розуміння внутрішніх психологічних процесів, що впливають на переживання травми.

- Етичні, практичні та правові засади роботи психолога – забезпечення коректності та професійних стандартів у роботі з травмованими пацієнтами.

Постреквізіти:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

- Доказова практика в психології і психотерапії – оцінка ефективності травмотерапевтичних втручань.
- Групові методи в психотерапії – використання травмотерапевтичних технік у груповій роботі.
- Основи військової психології – робота з військовими та особами, які пережили бойові дії.
- Психологія екстремальних ситуацій – допомога людям, що пройшли через кризові та загрозливі обставини.
- Практика під супервізію – використання методів травмотерапії у практичній роботі під наглядом досвідченого фахівця.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Психологія військової діяльності в мирних і бойових умовах

Тема 1. Історія розвитку військової психології.

Предмет і завдання військової психології. Виникнення і розвиток військової психології. Внесок видатних полководців у військову психологію. Розвиток вітчизняної військової психології. Становлення вітчизняної військової психології з 90-х років ХХ століття.

Тема 2. Психологія особистості військовослужбовця.

Загальна характеристика особистості. Основні теорії особистості в іноземній та вітчизняній психології. Основні фактори формування особистості. Особистість, індивідуальність, суб'єкт. Психологічна структура особистості. Розвиток особистості у військовій діяльності. Особливості вивчення психологом особистості військовослужбовця і соціально-психологічних явищ у військових підрозділах. Деформація особистості військовослужбовця, характеристика психологічних типів воїнів.

Тема 3. Психічні утворення.

Основні компоненти психічних утворень. Види психічних утворень (відображення, уявлення, думки, почуття, емоції, уявлення). Психологічні умови посилення ефективності опанування воїнами психічних утворень.

Тема 4. Психологія спілкування у військовому середовищі

Сутність, функції та структура спілкування. Спілкування та діяльність. Основні характеристики спілкування. Оптимізація спілкування у військовому

середовищі. Розвиток навичок спілкування в діяльності військового керівника. Деформація спілкування в умовах дії стрес-факторів підвищеної інтенсивності.

Тема 5. Суїцидальна поведінка військовослужбовців, її діагностика та профілактика.

Проблема суїциду і суїцидальної поведінки в психологічній науці. Природа суїцидальної поведінки та її детермінанти. Психологічна характеристика військовослужбовців схильних до суїцидальної поведінки. Методики діагностування військовослужбовців схильних до суїцидальної поведінки.

Робота психолога щодо профілактики суїцидальної поведінки військовослужбовців.

Тема 6. Психологічна характеристика військової дисципліни

Психолого-педагогічний зміст військової дисципліни. Система роботи командирів (начальників) зі зміцнення військової дисципліни. Методика аналізу та підбиття підсумків стану військової дисципліни у військовій частині та підрозділі. Психологічні аспекти порушень статутних правил взаємин між військовослужбовцями.

Тема 7. Психічні стани військовослужбовців та їхні вияви у військовій діяльності.

Проблема психічних станів у військовій психології. Поняття «психічний стан». Функції психічних станів. Основні напрями роботи командира щодо формування та підтримання позитивного психічного стану. Сутність паніки та причини її виникнення.

Тема 8. Психологічне забезпечення військової діяльності: історія та сучасність.

Психологічне забезпечення: вітчизняний та іноземний досвід. Досвід психологічного забезпечення в сучасних воєнних конфліктах. Органи психологічного забезпечення в арміях сучасних розвинених країн. Психологічні війни та операції як складові психологічного забезпечення. Органи психологічних операцій в армії США. Актуальні проблеми психологічного забезпечення сучасних збройних конфліктів, регіональних війн і контртерористичних операцій. Основні напрями психологічного забезпечення. Психологічне забезпечення збройного конфлікту.

Тема 9. Психологічне забезпечення бойового чергування (бойової служби), вартової та внутрішньої служб.

Психологічні особливості несення бойового чергування та вартової служби. Діяльність психолога військової частини та посадових осіб із психологічного забезпечення бойового чергування, вартової та внутрішньої служб. Відбір до несення вартової служби.

Тема 10. Психологічна робота у військовому підрозділі (частині) в мирний час.

Зміст і завдання психологічної роботи у військовому підрозділі (частині) у мирний час. Основні форми психологічної роботи. Місце командира, заступника з морально-психологічного забезпечення (психолога) в організації та здійсненні психологічної роботи, їх основні обов'язки. Завдання та зміст професійно-психологічного відбору.

Психологічна робота зі збереження психічного здоров'я воїнів. Психотерапія та психокорекція як методи психологічної допомоги військовослужбовцям.

Змістовий модуль 2. Потенціал військової психології в бойових умовах

Тема 11. Вплив психологічних факторів сучасного бою на психіку військовослужбовців.

Психологічна модель бою як засіб аналізу впливу бою на психіку воїнів. Характеристика елементів психологічної моделі сучасного бою. Закономірності прояву психіки та поведінки воїнів у бою. Модель поведінки військовослужбовців в умовах бойового стресу «Компас». Психотравмуючі фактори сучасного бою. Врахування психологічних факторів військової хитрості, маскування та раптовості при організації психологічного забезпечення бойових дій. Психологічний вплив безпілотної авіації.

Тема 12. Психологічна підготовка особового складу до бойових дій.

Сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців. Основні напрями психологічної підготовки особового складу до ведення бойових дій. Методи психологічної підготовки. Навчання військовослужбовців методам психічної саморегуляції. Інтегративна методика управління стресом (ІМУС-ІМСМ). Організаційно-методичні рекомендації управління бойовим стресом військовослужбовців. Пам'ятка експрес-регуляції бойового стресу. Психологічні особливості та характеристика дій особового складу в умовах застосування засобів масового ураження (ЗМУ) та високоточної зброї. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій в умовах застосування ЗМУ та високоточної зброї.

Тема 13. Психологічна робота в бойовій обстановці.

Зміст психологічної роботи в бойовій обстановці. Психологічні наслідки участі у бойових діях. Досвід діагностики і корекції психологічних наслідків участі комбатантів у бойових діях (іноземний досвід). Психологічний аналіз та характеристика діяльності військового спеціаліста у бою на основі системно-ситуативного аналізу діяльності (ССАД).

Тема 14. Характеристика бойового стресу у комбатантів та його наслідки.

Сутність та проблема бойового стресу у працях вітчизняних та зарубіжних фахівців. Психологічні наслідки та зміна поведінки військовослужбовців у стані бойового стресу. Модель бойового стресу військовослужбовців «Маяк».

Поведінка військовослужбовців у стані бойового стресу (за результатами досліджень американських фахівців). Сучасні уявлення про деформацію військовослужбовців та зміни їхньої поведінки. Девіантна поведінка на війні. Сутність, характеристика видів девіантної поведінки у бойовій обстановці. Вплив психоактивних речовин на поведінку військовослужбовців. Особливості роботи у військових частинах груп контролю бойового стресу.

Тема 15. Бойові психічні травми та стресові розлади у військовослужбовців.

Причини виникнення бойових психічних травм (БПТ) та їх прояви. Схема появи БПТ у комбатантів. Вплив бойового стресу на формування негативних психічних станів військовослужбовців. Реакції на стрес у бойовій обстановці. Модель формування бойових стресових розладів «Хрест». Обсяг першої психологічної допомоги на полі бою залежно від вираженої психічної реакції. Схема використання засобів попередження БПТ при різних реакціях на впливи психогенних факторів. Сутність та симптоматика посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців.

Тема 16. Прогнозування психогенних втрат особового складу.

Проблема психогенних втрат у підрозділах, їх зміст та класифікація. Психогенні втрати особового складу під час сучасної війни. Характеристика основних підходів у розрахунках санітарних і тимчасових психогенних втрат. Методи розрахунків психогенних втрат. Експрес методика прогнозування і розрахунку психогенних втрат серед військовослужбовців.

Тема 17. Технології надання психологічної допомоги воїнам, які отримали бойові психічні травми.

Діагностика й лікування комбатантів. Організація психологічної допомоги в умовах локальних війн і збройних конфліктів. Зміст трьохшелонної системи надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які отримали БПТ. Надання психологічної допомоги комбатантам з БПТ (український досвід). Індивідуальна та групова психотерапія військовослужбовців. Оперативна психологічна допомога воїнам в різні періоди виконання бойових завдань. Декомпресія військовослужбовців на етапі відновлення.

Тема 18. Психологічна реабілітація військовослужбовців.

Нормативні документи надання реабілітаційних послуг військовослужбовцям. Модель психологічної реабілітації військовослужбовців «Перехід». Принципи, завдання та етапи психологічної реабілітації військовослужбовців. Прояви стресових та посттравматичних стресових розладів. Методи психологічної допомоги воїнам, які перенесли психотравмуючий стрес. Групова та індивідуальна психотерапія військовослужбовців, які проходять курс психологічної реабілітації. Психологічні механізми допомоги ветеранам війни. Методи розв'язання психологічних проблем ветеранів.

Тема 19. Робота психолога у військовому госпіталі.

Особливості роботи фахівця з різними категоріями військовослужбовців, легко- та важкопоранених (з ампутованими кінцівками), з внутрішньочерепною травмою: струсом головного мозку (контузією). Визначення ефективності надання психологічної допомоги військовослужбовцям. Психологічна реабілітація поранених та інвалідів війни в умовах лікарняних закладів. Досвід організації психореабілітаційної роботи в військових медичних закладах країн НАТО. Нормування часу психолога на виконання різновидів роботи.

Тема 20. Психодіагностика наслідків участі в бойових діях.

Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР), Міссісіпська шкала – військовий варіант (Mississippi Scale-MS), 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла (R. Cettell) (форма А), опитувальник Міні-мульти ММРІ (Mini-Mult ММРІ) (скорочений багатфакторний опитувальник для дослідження особистості), експрес-шкала визначення самопочуття, настрою та активності (СНА), тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва, тест оцінки ситуаційної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Ханіна, шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду (Combat Exposure Scale) (Т. Кін), шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R), восьмикольоровий тест М. Люшера, метафоричні асоціативні карти «Стрес-стоп!», «Компас вибору професії», «Вальс емоцій», «Струни душі», арт-терапія, музична терапія.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів, лекційних тем і тем практичних занять	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			Контр. Заходи.
		л.	пр.	с.р.	
1	2	3	4	5	
Змістовий модуль 1. Психологія військової діяльності в мирних і бойових умовах					Поточне опитування, реферати, тестування
Тема 1. Історія розвитку військової психології.	6	1	1	4	
Тема 2. Психологія особистості військовослужбовця.	6	1	1	4	
Тема 3. Психічні утворення.	6	1	1	4	
Тема 4. Психологія спілкування у військовому середовищі	6	1	1	4	
Тема 5. Суїцидальна поведінка військовослужбовців, її діагностика та профілактика.	6	1	1	4	
Тема 6. Психологічна характеристика військової дисципліни	6	1	1	4	
Тема 7. Психічні стани військовослужбовців та їхні вияви у військовій діяльності.	6	1	1	4	
Тема 8. Психологічне забезпечення військової діяльності: історія та сучасність.	6	1	1	4	
Тема 9. Психологічне забезпечення бойового чергування	6	1	1	4	

(бойової служби), вартової та внутрішньої служб.				
Тема 10. Психологічна робота у військовому підрозділі (частині) в мирний час.	6	1	1	4
Змістовий модуль 2. Потенціал військової психології в бойових умовах				
Тема 11. Вплив психологічних факторів сучасного бою на психіку військовослужбовців.	6	1	1	4
Тема 12. Психологічна підготовка особового складу до бойових дій.	6	1	1	4
Тема 13. Психологічна робота в бойовій обстановці.	6	1	1	4
Тема 14. Характеристика бойового стресу у комбатантів та його наслідки.	6	1	1	4
Тема 15. Бойові психічні травми та стресові розлади у військовослужбовців.	6	1	1	4
Тема 16. Прогнозування психогенних втрат особового складу.	6	1	1	4
Тема 17. Технології надання психологічної допомоги воїнам, які отримали бойові психічні травми.	6	1	1	4
Тема 18. Психологічна реабілітація військовослужбовців.	6	1	1	4
Тема 19. Робота психолога у військовому госпіталі.	6	1	-	4
Тема 20. Психодіагностика наслідків участі в бойових діях.	4	1	-	4
Залік	2		2	
Усього, годин	120	20	20	80

5. Тематика практичних та занять з дисципліни «Основи військової психології»

Практичне заняття № 1 на тему "Історія розвитку військової психології" (1 год.)

Мета заняття – полягає в ознайомленні студентів з основними етапами розвитку військової психології як науки, а також вивченні основних теорій і підходів, що виникали в результаті досліджень психологічних аспектів військової діяльності.

Питання на практичне заняття:

1. Як змінилось розуміння військової психології від її зародження до сучасного стану?
 - Які основні етапи розвитку військової психології ви можете визначити?
 - Як змінились погляди на роль психології в армії впродовж історії?
2. Які впливи мали перші світові війни на розвиток військової психології?
 - Яким чином психологічні дослідження вплинули на бойову підготовку та мотивацію солдатів під час Першої та Другої світових війн?
 - Як психологи допомагали в боротьбі з моральними та психологічними наслідками війни (психологічні травми, стрес)?
3. Основні методи які використовувалися для оцінки та покращення психологічного стану військових у різні історичні періоди?

- Як впровадження психодіагностичних тестів змінило підхід до набору та підготовки кадрів у війську?
 - Які інноваційні методи військової психології з'явилися після Другої світової війни?
4. Роль військової психології в сучасних збройних силах?
- Як сучасні технології та наукові дослідження змінили підхід до психологічної підготовки та підтримки військових?
 - Яку роль відіграє психологічна підтримка на різних етапах служби військовослужбовців (від набору до демобілізації)?
5. Психологічна підготовка в умовах сучасних конфліктів та миротворчих місій.
- Як психологи допомагають військовим у сучасних операціях і конфліктах?
 - Особливості психологічної підтримки військових у зонах бойових дій?

Практичне заняття № 2 на тему "Психологія особистості військовослужбовця" (1 год.)

Мета заняття – полягає в вивченні психологічних аспектів, що впливають на розвиток та функціонування особистості військовослужбовця, а також у розкритті факторів, які визначають його поведінку, мотивацію, стійкість до стресу та адаптацію в умовах військової служби.

Питання на практичне заняття:

1. Що включає поняття "особистість військовослужбовця"?
 - Які психологічні характеристики є важливими для військовослужбовця?
 - Які особливості характеру можуть впливати на ефективність виконання військових завдань?
2. Як мотивація впливає на поведінку військовослужбовця?
 - Які мотиви можуть бути у військовослужбовця (патріотизм, професіоналізм, матеріальні стимули)?
 - Як різні типи мотивації (внутрішня та зовнішня) впливають на ефективність служби?
3. Які особливості адаптації військовослужбовця до військової служби?
 - Які психологічні фактори можуть ускладнювати або полегшувати адаптацію до військової служби?
 - Як психологічна підготовка допомагає у процесі адаптації до нових умов і вимог служби?
4. Як стрес та психологічне навантаження впливають на особистість військовослужбовця?
 - Які психологічні стратегії допомагають знижувати стрес та підвищувати стійкість у екстремальних умовах?
 - Як психологічна підготовка може допомогти в управлінні стресом під час бойових дій?

5. Як колектив і взаємодія з іншими військовослужбовцями впливають на психологію особистості військовослужбовця?
 - Які типи взаємодії в колективі можуть допомогти підвищити моральний дух і ефективність служби?
 - Як групова динаміка в армії впливає на формування особистості військовослужбовця?
6. Які психологічні проблеми можуть виникати у військовослужбовців після служби?
 - Як психологічні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть впливати на особистість після повернення з зони бойових дій?
 - Яка роль військових психологів у допомозі військовослужбовцям у період демобілізації?
7. Як індивідуальні особливості впливають на ефективність виконання військових завдань?
 - Як психологічні характеристики, такі як емоційна стійкість, лідерські якості, самоконтроль, впливають на успішність виконання завдань у бойових умовах?
 - Як можна оцінювати та коригувати психологічні риси для підвищення бойової готовності?
8. Як роль лідерства та командування впливає на психологію військовослужбовця?
 - Яка роль лідера у формуванні психологічного клімату в колективі?
 - Як лідерські якості командирів можуть впливати на моральний стан та мотивацію підлеглих?

Практичне заняття № 3 Психічні утворення. (1 год.)

Мета заняття – полягає в вивченні основних психологічних процесів, що формують психіку особистості, а також аналізі того, як ці процеси взаємодіють та впливають на поведінку та діяльність військовослужбовців.

Питання на практичне заняття:

1. Що таке психічні утворення і як вони визначаються в психології?
 - Як ви розумієте поняття "психічне утворення"?
 - Які основні види психічних утворень виділяють у психології (наприклад, свідомість, емоції, мотивація)?
2. Як формується свідомість як психічне утворення?
 - Які етапи розвитку свідомості можна виділити в процесі становлення особистості?
 - Які фактори впливають на формування свідомості в різні періоди життя?
3. Емоції як психічне утворення: як вони впливають на поведінку?
 - Які основні емоції є частиною психічного процесу і як вони проявляються у поведінці?

- Яким чином емоції можуть регулювати поведінку людини в стресових ситуаціях, особливо в умовах війни або стресу?
4. Мотивація та її роль у психічних утвореннях.
 - Як мотивація визначає поведінку людини в різних умовах?
 - Які теорії мотивації найкраще пояснюють поведінкові реакції особистості у важких умовах (наприклад, у військових)?
 5. Які когнітивні процеси є психічними утвореннями і як вони впливають на діяльність людини?
 - Як пам'ять, увага, сприймання та мислення взаємодіють між собою, формуючи психічні утворення?
 - Як когнітивні процеси можуть змінюватися в умовах психічного стресу?
 6. Як психічні утворення змінюються під впливом стресу або травми?
 - Як стресові ситуації можуть трансформувати психічні утворення (наприклад, сприймання, мотивацію, емоції)?
 - Які механізми адаптації або захисту можуть виникати у відповідь на стресові впливи?
 7. Психічні утворення в контексті розвитку особистості.
 - Як психічні утворення змінюються в процесі дорослішання та старіння людини?
 - Які основні етапи розвитку психічних утворень можна виділити в психологічній теорії?
 8. Які особливості психічних утворень у військовослужбовців?
 - Як на психічні утворення військовослужбовця можуть впливати специфічні умови служби, такі як фізичне навантаження, соціальна ізоляція або бойовий стрес?
 - Які методи психологічної підтримки можуть бути ефективними для підтримки стабільності психічних утворень військових?

Практичне заняття № 4 Психологія спілкування у військовому середовищі (1 год.)

Мета заняття – глибше зрозуміти важливість психології спілкування в армії та її вплив на ефективність виконання завдань, взаєморозуміння і психологічну стабільність військовослужбовців.

Питання на практичне заняття:

1. Що таке психологія спілкування та як вона застосовується у військовому середовищі?
 - Які особливості спілкування в армії порівняно з іншими сферами діяльності?
 - Чому важливо розуміти психологію спілкування для ефективної взаємодії у військовому колективі?
2. Як рангові стосунки впливають на спілкування в армії?

- Як соціальна структура військової одиниці визначає стиль і форму спілкування між старшими та підлеглими?
 - Який вплив має військове командування на психологічний клімат в колективі?
3. Які психологічні бар'єри виникають у спілкуванні між військовослужбовцями?
- Як стрес, фізичне навантаження, бойовий досвід або соціальна ізоляція можуть впливати на ефективність комунікації?
 - Як емоційна нестабільність або відчуття небезпеки можуть ускладнювати взаєморозуміння в команді?
4. Роль невербальної комунікації у військовому середовищі.
- Як невербальні знаки (жести, міміка, інтонація) використовуються для передачі важливих повідомлень у складних або екстремальних умовах?
 - Як невербальні прояви можуть допомогти або завадити при спілкуванні між військовими?
5. Як спілкування впливає на моральний дух та ефективність виконання завдань у військовому середовищі?
- Який вплив має командна комунікація на взаєморозуміння і скоординованість дій в умовах бойових дій?
 - Як належна психологічна підтримка через спілкування може допомогти у підвищенні бойового духу та моральної стійкості військовослужбовців?
6. Психологічні особливості спілкування в умовах стресу або бойових дій.
- Як змінюється стиль спілкування в екстремальних умовах війни або конфлікту?
 - Які техніки спілкування використовуються для зниження стресу і полегшення адаптації в бойових умовах?
7. Роль лідерства у військовому спілкуванні.
- Як командири можуть використовувати спілкування для мотивації та підтримки підлеглих?
 - Які навички спілкування необхідні лідерам для ефективної комунікації в умовах війни чи кризових ситуацій?
8. Як спілкування між військовими та цивільними особами може бути впливовим?
- Які особливості спілкування між військовослужбовцями та цивільними в миротворчих місіях або після повернення з зони бойових дій?
 - Як правильно налаштувати комунікацію, щоб уникнути непорозумінь та конфліктів між військовими та цивільними особами?
9. Які методи і підходи допомагають у покращенні комунікаційних навичок у військовому середовищі?

- Які тренінги або практичні методи можуть бути використані для підвищення ефективності спілкування серед військових?
- Як психологічна підготовка може допомогти в розвитку соціальних і комунікаційних навичок?

10. Психологічні аспекти конфліктів у військових колективах і їх вплив на спілкування.

- Як конфлікти між військовослужбовцями можуть впливати на загальний моральний стан колективу?
- Які методи врегулювання конфліктів використовуються для збереження гармонії в колективі?

Практичне заняття № 5 Суїцидальна поведінка військовослужбовців, її діагностика та профілактика. (1 год.)

Мета заняття – полягає в ознайомленні студентів з проблемою суїцидальної поведінки серед військовослужбовців, вивченні причин, що спричиняють таку поведінку, а також розробці методів діагностики та профілактики суїцидальних тенденцій.

Питання на практичне заняття:

1. Що таке суїцидальна поведінка, і як вона проявляється у військовому середовищі?
 - Як суїцидальна поведінка відрізняється у військових порівняно з цивільними особами?
 - Які психічні та соціальні фактори можуть сприяти розвитку суїцидальних тенденцій у військовослужбовців?
2. Які основні причини та фактори, що сприяють суїцидальній поведінці, можна виокремити у військовослужбовців?
 - Як бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фізичні травми, соціальна ізоляція можуть впливати на психічний стан військових?
 - Як зміна звичного способу життя, відчуття втрати ідентичності після демобілізації може підвищувати ризик суїцидальної поведінки?
3. Як розпізнати ранні ознаки суїцидальних намірів у військовослужбовців?
 - Які зміни в поведінці, емоціях або соціальних відносинах можуть свідчити про наявність суїцидальних думок?
 - Як важливість психо-емоційного стану військовослужбовця може допомогти у своєчасній діагностиці?
4. Які методи діагностики суїцидальної поведінки застосовуються в армії?
 - Які психодіагностичні інструменти та техніки використовуються для оцінки ризику суїцидальних намірів у військовослужбовців?
 - Яку роль відіграють військові психологи у виявленні та оцінці суїцидальних тенденцій?

5. Які соціально-психологічні фактори можуть впливати на профілактику суїцидальної поведінки серед військових?
 - Як зміцнення морального духу, групової згуртованості та соціальної підтримки може допомогти знизити ризик суїцидальних актів?
 - Яка роль командирів та старших офіцерів у запобіганні суїцидальних випадків серед підлеглих?
6. Які психологічні методи використовуються для профілактики суїцидальної поведінки у військових?
 - Як тренінги з емоційної стійкості, стрес-менеджменту і психологічної підтримки можуть допомогти у запобіганні суїцидальних настроїв?
 - Які конкретні програми або підтримка з боку психологів можуть бути впроваджені для підтримки військових у важких умовах?
7. Як важлива своєчасна психотерапевтична допомога в запобіганні суїцидів у військовослужбовців?
 - Які підходи до психотерапії можуть бути ефективними для військових з суїцидальними тенденціями?
 - Як можна інтегрувати інтервенції, спрямовані на полегшення посттравматичних симптомів, до стандартної військової підтримки?
8. Яка роль командирів у профілактиці суїцидальної поведінки?
 - Як командири можуть виявляти психологічні проблеми у своїх підлеглих і взаємодіяти з психологами для надання необхідної допомоги?
 - Яка важливість психологічної підготовки командирів для вчасного виявлення ризику суїциду серед військовослужбовців?
9. Психологічна реабілітація військових після участі в бойових діях: як вона може допомогти у попередженні суїцидів?
 - Як програми реабілітації допомагають військовослужбовцям адаптуватися після повернення з бойових зон і зменшують ризик суїцидальних намірів?
 - Яка роль груп підтримки, терапевтичних груп або соціальної інтеграції в процесі реабілітації?
10. Як можна оцінити ефективність профілактичних заходів проти суїцидальної поведінки у військових?
 - Які інструменти та методи використовуються для оцінки успішності програм профілактики суїцидів у військових підрозділах?
 - Як можна виміряти зниження суїцидальних випадків серед військовослужбовців у результаті впровадження профілактичних заходів?

Практичне заняття № 6 Психологічна характеристика військової дисципліни (1 год.)

Мета заняття – полягає в вивченні психологічних аспектів, які впливають на формування та підтримку дисципліни в армії, а також у визначенні ролі дисципліни в ефективності військової служби та взаємодії в колективі.

Питання на практичне заняття:

1. Що таке військова дисципліна і як вона визначається в контексті психології?
 - Як військова дисципліна впливає на поведінку та мотивацію військовослужбовців?
 - Які психологічні фактори сприяють формуванню високого рівня дисципліни у військовому середовищі?
2. Які основні психологічні аспекти військової дисципліни можна виділити?
 - Як самоконтроль, відповідальність і взаємна повага взаємодіють у підтримці дисципліни?
 - Яким чином психічна стійкість, стресостійкість і психологічна витривалість впливають на здатність військовослужбовців дотримуватися дисципліни в екстремальних умовах?
3. Як зміст і вимоги військової дисципліни впливають на психологічний стан військовослужбовців?
 - Як надмірні вимоги до дисципліни можуть призводити до стресу або психологічних проблем у військових?
 - Як підтримка військовими дисципліни сприяє розвитку почуття колективізму та єдності серед військовослужбовців?
4. Як дисципліна допомагає в управлінні поведінкою військових у складних ситуаціях?
 - Яким чином військова дисципліна впливає на організацію та виконання бойових завдань?
 - Як чітке дотримання правил і наказів впливає на ефективність виконання місій та бойових операцій?
5. Які фактори визначають сприйняття військової дисципліни в армії?
 - Як авторитет командирів, взаємодія в колективі та виховання вносять корективи в психологічне сприйняття дисципліни серед підлеглих?
 - Яким чином позитивне або негативне сприйняття дисципліни може впливати на мотивацію військовослужбовців?
6. Яка роль наказів і підпорядкування у забезпеченні військової дисципліни?
 - Як важливість підпорядкування наказам і суворе виконання інструкцій підтримує дисципліну в армії?
 - Яким чином командири можуть створити психологічне середовище, в якому військовослужбовці сприймають накази як обов'язок, а не як примус?

7. Як військова дисципліна впливає на моральний дух і згуртованість колективу?
 - Яким чином дисципліна впливає на моральний дух військовослужбовців і командний дух в колективі?
 - Як правильне поєднання дисципліни та психологічної підтримки може сприяти створенню гармонійного робочого середовища?
8. Як дотримання військової дисципліни пов'язане з мотивацією військовослужбовців?
 - Які мотиваційні фактори допомагають забезпечити ефективне дотримання дисципліни?
 - Як підтримка психологічної стабільності та довіри до командування може мотивувати військовослужбовців до дотримання військових стандартів?
9. Які наслідки порушення військової дисципліни для психологічного клімату в армії?
 - Як порушення дисципліни може вплинути на моральний стан колективу та на загальну ефективність виконання завдань?
 - Які психологічні стратегії можна використовувати для запобігання порушенням дисципліни серед військовослужбовців?
10. Яким чином дисципліна в армії може бути адаптована до сучасних вимог?
 - Як зміни в соціокультурному середовищі і технологічний прогрес впливають на підхід до дисципліни у військових підрозділах?
 - Як військова дисципліна може бути адаптована до нових форм організації військових операцій та до індивідуальних психологічних потреб солдатів?

Практичне заняття № 7 Психічні стани військовослужбовців та їхні вияви у військовій діяльності. (1 год.)

Мета заняття – розглянути різні аспекти психічних станів військовослужбовців, зокрема в умовах бойових дій, їх вплив на психічну стабільність та ефективність виконання завдань, а також методи підтримки психічного здоров'я військових.

Питання на практичне заняття:

1. Що таке психічний стан і як він визначається у контексті військової діяльності?
 - Як психічний стан впливає на здатність військовослужбовців виконувати свої обов'язки?
 - Які основні види психічних станів можна виділити у військовослужбовців, і як вони пов'язані з умовами служби?
2. Які основні психічні стани можуть виникати у військовослужбовців у результаті бойових дій?

- Як стрес, тривога, страх, агресія можуть впливати на поведінку солдатів під час бойових дій?
 - Які психічні стани можуть бути результатом фізичного виснаження та тривалих бойових навантажень?
3. Як психічні стани впливають на прийняття рішень у бойових умовах?
- Як емоційні стани, такі як страх або паніка, можуть знижувати ефективність ухвалення рішень у стресових ситуаціях?
 - Як стійкість до стресу та психічна витривалість сприяють адекватному реагуванню на змінювані бойові обставини?
4. Які психічні стани характерні для військовослужбовців у період після повернення з бойових дій (демобілізація)?
- Як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може проявлятися у колишніх військових?
 - Які інші психічні стани (депресія, тривожність, соціальна ізоляція) можуть бути типовими для військовослужбовців після повернення з бойових дій?
5. Як командири можуть розпізнати змінені психічні стани у своїх підлеглих?
- Які сигнали та симптоми можуть свідчити про наявність психічних розладів або стресу у військовослужбовців?
 - Як важливо своєчасно виявляти психічні розлади і забезпечувати підтримку військовослужбовців?
6. Виявлення і корекція психічних станів у бойових умовах: які стратегії підтримки застосовуються?
- Як психологічна підготовка військовослужбовців допомагає знизити ризик виникнення психічних розладів під час бойових дій?
 - Які методи або практики використовуються для підтримки психологічної стабільності військових у критичних ситуаціях?
7. Як впливають на психічні стани військових умови служби (ізоляція, підвищені навантаження, обмежена комунікація)?
- Яким чином фізичні і соціальні умови служби можуть сприяти розвитку стресових ситуацій?
 - Як зміни в режимі життя (наприклад, відсутність зв'язку з родиною або соціальними мережами) можуть впливати на психічний стан військовослужбовця?
8. Які особливості психічних станів виявляються у військовослужбовців під час бойових травм?
- Як фізичні травми, отримані в бойових умовах, можуть поєднуватися з психологічними проблемами?
 - Яким чином травма може призвести до розвитку психічних стресових розладів і вплинути на реабілітацію солдатів?
9. Роль військових психологів у підтримці психічних станів військовослужбовців.

- Як психологи можуть допомогти в профілактиці психічних розладів і психічних стресів у військових підрозділах?
- Які техніки та підходи використовують психологи для допомоги військовослужбовцям у складних психоемоційних ситуаціях?

Практичне заняття № 8 Психологічне забезпечення військової діяльності: історія та сучасність. (1 год.)

Мета заняття – глибоке та продуктивне обговорення на практичному занятті. Особливості психологічної підтримки в різних військових контекстах, а також на новітні підходи до роботи з військовими.

Питання на практичне заняття:

1. Історичний аспект психологічного забезпечення військової діяльності:

- Давні війни та психологічні фактори: вже в античні часи стратеги використовували психологічні методи для моральної підтримки своїх військ, стимулювання мужності, віри у перемогу. Проте спеціалізовані психологічні практики з'явилися значно пізніше.
- Перша та Друга світові війни: ці війни стали переломними моментами в розвитку військової психології. Зокрема, у Другій світовій війні психологи почали активно працювати з психологічними травмами (як-от стресові розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)) і забезпеченням морального духу.
- Холодна війна та військові конфлікти XX століття: психологічне забезпечення стало важливим елементом підготовки військ і частиною стратегічної роботи щодо підтримки бойової готовності.

2. Сучасний стан психологічного забезпечення військової діяльності:

- Психологічна підтримка на сучасних війнах: в умовах війни 21 століття (особливо в збройних конфліктах, таких як війна в Україні, конфлікти на Близькому Сході) значення психологічної підтримки військових стало критично важливим.
- ПТСР та інші психічні розлади: проблема психічного здоров'я військових, їх адаптація до цивільного життя після повернення з війни, боротьба з ПТСР, боротьба з алкоголізмом, суїцидальні тенденції.
- Психологічна підготовка і тренінги для військових: сучасні армії включають психологічну підготовку до бою, тренування стійкості до стресу, навички боротьби з емоційними та психічними навантаженнями. Наприклад, в Україні активно застосовуються тренінги для армійців, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я.
- Психологічні аспекти взаємодії на полі бою: стресові ситуації, в яких перебувають військові, потребують спеціальних заходів для підтримки боєздатності та морального духу.

3. Методи та інструменти психологічного забезпечення:

- Консультації та терапія: важливість професійної психологічної допомоги для військових на передовій та після демобілізації. Як і які методи

використовуються для роботи з ветеранами війни, які пережили травматичні події.

- Психологічні тренування та стратегії: використання методик когнітивно-поведінкової терапії, медитацій, методів релаксації, тренінгів для зниження стресу. Також важливим є розвиток психологічної стійкості в умовах бойових дій.

4. Етика та роль психологів у військовій діяльності:

- Роль психолога на полі бою та його етичні обов'язки. Наприклад, як забезпечити моральну та психологічну підтримку, не порушуючи етики (допомога під час війни, взаємодія з військовими командувачами).
- Взаємодія з іншими підрозділами: як психологи можуть співпрацювати з медичними, командними та іншими службами для підтримки морального стану військових.

5. Майбутнє психологічного забезпечення військової діяльності:

- Технології майбутнього (віртуальна реальність, штучний інтелект) у підтримці психологічного здоров'я військових.
- Сучасні тренди і виклики, з якими стикаються військові психологи у сучасних конфліктах (наприклад, інформаційна війна, психоаналітичний вплив).

Практичне заняття № 9 Психологічне забезпечення бойового чергування (бойової служби), вартової та внутрішньої служб. (1 год.)

Мета заняття – конструктивне і ґрунтовне обговорення на практичному занятті, а також допомога зрозуміти, як важливо забезпечити психологічну підтримку військових під час виконання службових обов'язків, особливо в умовах високого стресу та небезпеки.

Питання на практичне заняття:

1. Особливості бойового чергування та внутрішньої служби

- Бойове чергування — це виконання завдань у особливо складних та небезпечних умовах, коли військовослужбовці знаходяться в стані підвищеної готовності до дій. Це може включати патрулювання, охорону стратегічно важливих об'єктів або контроль над територією.
- Вартова служба — це специфічне чергування, яке передбачає нагляд за об'єктами і забезпечення порядку на території військової частини, виконання функцій безпеки та охорони.
- Внутрішня служба — це виконання завдань, пов'язаних із забезпеченням безпеки і дисципліни в частині, що також може включати контроль за підлеглими, охорону важливих об'єктів і людей.

2. Психологічні навантаження під час служби

- Стрес і напруга: Під час бойового чергування, вартової та внутрішньої служби військові стикаються з постійним стресом, пов'язаним з потенційною загрозою, необхідністю прийняття швидких рішень у критичних ситуаціях, відповідальністю за безпеку.

- **Монотонність і втома:** Довгі години на варті або чергуванні можуть призводити до психологічної втоми, зниження концентрації, що збільшує ризик помилок і неуважності.
- **Ізоляція і самотність:** Під час чергування можуть виникати ситуації, коли військовий перебуває в ізоляції (наприклад, охорона важливого об'єкта чи патрулювання наодинці), що може негативно позначитися на психічному здоров'ї.

3. Психологічні стратегії підтримки під час служби

- **Психологічна підготовка до служби:** Перед призначенням на бойове чергування, вартову службу або внутрішню службу важливо проводити спеціалізовану підготовку, щоб військові могли справлятися з високими стресовими ситуаціями, підтримувати концентрацію та зберігати емоційну стабільність.
- **Підтримка морального духу:** Важливо забезпечити регулярні моральні підтримки через комунікацію, взаємодію з товаришами по службі та підтримку командування. Моральна підготовка допомагає підвищити рівень довіри до колег і зберігати оптимістичний настрій.
- **Навчання стратегіям стрес-менеджменту:** Навчання військових методам релаксації, контролю емоцій, дихальним вправам, щоб допомогти підтримувати спокій у стресових ситуаціях.
- **Техніки підтримки психологічної стійкості:** Включення практик, таких як медитація, візуалізація успіху або методи швидкого відновлення психологічної рівноваги.

4. Психологічна підтримка під час чергування

- **Регулярні перерви та ротація:** Організація системи чергувань та відпочинку, щоб мінімізувати стрес та втомленість. Це допомагає підтримувати високий рівень готовності і знижує ризик вигорання.
- **Оцінка психологічного стану:** Регулярна перевірка психоемоційного стану військових, особливо після тривалих змін або стресових ситуацій. Використання інтерв'ю, тестів або візуальних індикаторів для виявлення ознак психологічних порушень (наприклад, ПТСР).
- **Групова підтримка:** Створення умов для командної взаємодії, коли військові можуть ділитися своїми переживаннями і отримувати підтримку від товаришів.

5. Роль психологів у забезпеченні чергування

- **Присутність військових психологів:** Психологи можуть надавати підтримку безпосередньо в зоні чергування, проводити інтерв'ю з військовими, організовувати психологічні тренінги або консультації.
- **Конфіденційність і довіра:** Психологи повинні забезпечити середовище, в якому військові зможуть вільно говорити про свої переживання, не боячись осуду або втрати репутації.
- **Тренінги з психічної стійкості:** Психологи можуть організовувати регулярні тренінги для покращення стресостійкості та адаптації до складних умов бойового чергування.

6. Етика та моральні аспекти психологічного забезпечення

- Важливість підтримки морального духу без застосування маніпуляцій або впливів, які можуть порушити етичні норми. Психолог може підтримувати високий рівень дисципліни і допомогти військовим зберегти мотивацію, але без втручання в їх особисте життя.

7. Використання новітніх технологій у психологічному забезпеченні

- Використання віртуальної реальності для симуляції бойових ситуацій та тренування психологічної стійкості.
- Програми для моніторингу психоемоційного стану військових через спеціалізовані мобільні додатки або пристрої, що дозволяють виявляти стресові реакції в режимі реального часу.

Практичне заняття № 10 Психологічна робота у військовому підрозділі (частині) в мирний час. (1 год.)

Мета заняття – усвідомити, що психологічна робота в мирний час має велике значення для збереження високої боєздатності та психічного здоров'я військових. Обговорення цих аспектів на практичному занятті допоможе глибше зрозуміти важливість психологічного забезпечення військових в умовах мирного часу і його вплив на загальну ефективність підрозділів.

Питання на практичне заняття:

1. Основні завдання психологічної роботи в мирний час

- Психологічна підготовка: Психологічна робота спрямована на підготовку військовослужбовців до будь-яких викликів, забезпечення їхньої стійкості та збереження психічного здоров'я. Це включає навчання стратегіям стрес-менеджменту, підготовку до командної роботи, вирішення конфліктів та інші важливі навички.
- Підтримка морального духу: Військові повинні відчувати підтримку як з боку командування, так і від своїх товаришів. Психологічна робота допомагає зберегти високий моральний дух, що має важливе значення в умовах мирного часу, де частина військових може відчувати певну "втомленість" від одноманітності або монотонності служби.
- Профілактика стресу та психічних розладів: Протягом мирного часу важливо створювати такі умови для військових, щоб уникнути емоційного вигорання, депресії або психічних розладів, що можуть виникнути через побутові чи службові труднощі.

2. Психологічна адаптація та соціалізація

- Адаптація до військового середовища: Психологічна робота повинна допомогти новобранцям адаптуватися до військових умов, формувати дисципліну, цінності та відчуття єдності в колективі. Це включає роботу з молодими військовими, які можуть відчувати стрес через нові вимоги та зміни в їхньому житті.
- Соціальна адаптація: Особливу увагу варто приділяти військовим, які повертаються до служби після тривалої перерви, наприклад, після виходу з резерву або після тривалої відсутності. Важливо допомогти таким

військовим відновити соціальні зв'язки в підрозділі, адаптуватися до нових умов.

- Робота з ветеранами: Для тих, хто вже має бойовий досвід, психологічна підтримка важлива для забезпечення їхньої адаптації до мирного часу, збереження психічного здоров'я та соціальних навичок.

3. Формування командного духу та згуртованості колективу

- Тренінги та командні вправи: Психологи можуть проводити тренінги на розвитку командного духу, згуртованості колективу, підвищення комунікаційних навичок. Це допомагає покращити взаємодію між військовослужбовцями, зменшити внутрішні конфлікти та підвищити ефективність виконання завдань.
- Виявлення лідерських якостей: Психологічна робота дозволяє виявити лідерів у підрозділі, розвивати їхні управлінські здібності і підтримувати здорові відносини в колективі.
- Робота з груповими процесами: Психологи можуть проводити аналіз групових динамік, працювати над вирішенням міжособистісних конфліктів, що можуть виникати в колективі, і розвивати позитивні комунікації серед військових.

4. Психологічна підготовка до можливих бойових дій

- Підготовка до стресових ситуацій: Психологічна робота включає підготовку військових до можливих стресових ситуацій, навіть у мирний час. Це можуть бути симуляції кризових ситуацій, тренування з емоційної стійкості та вправи на управління стресом.
- Психологічні тренування: Проведення регулярних тренінгів на покращення психологічної стійкості в умовах бойових дій. Це може включати вправи на розвиток концентрації, здатності до швидкого прийняття рішень, адаптацію до екстремальних умов.

5. Робота з особистими проблемами військовослужбовців

- Індивідуальні консультації: Психологи повинні надавати підтримку військовослужбовцям, які мають особисті або сімейні проблеми, проблеми з адаптацією до військового життя, депресивні стани або труднощі у взаємодії з товаришами по службі.
- Профілактика вигорання: Важливо проводити профілактичну роботу з військовими для запобігання емоційному вигоранню, підвищеній нервозності, депресії чи інших психічних порушень, особливо серед довгостроково служачих.

6. Взаємодія психологів з командуванням

- Координація з командуванням: Психологи повинні працювати у тісній співпраці з командуванням підрозділів, щоб максимально ефективно організувати роботу з персоналом, зберігаючи дисципліну та моральний дух.
- Навчання командирів основам психології: Проведення тренінгів для командирів і сержантів на тему розпізнавання ознак стресу або психічних розладів у підлеглих, а також методи надання першої психологічної допомоги.

7. Психологічні ресурси та профілактичні заходи

- Можливості для самовираження та відпочинку: Організація культурних заходів, спортивних змагань та інших активностей, що допомагають військовослужбовцям відпочивати, відновлюватися і знижувати рівень стресу.
- Психологічна підтримка через групові заходи: Психологічна підтримка через групи підтримки, де військові можуть поділитися своїми переживаннями, обговорити проблеми та знайти спільне вирішення.

8. Моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців

- Регулярні психологічні огляди та діагностика: Важливо проводити регулярні перевірки психоемоційного стану військовослужбовців, щоб виявляти ранні ознаки стресу або психічних розладів, що можуть потребувати уваги психолога або медичної допомоги.

Практичне заняття № 11 Вплив психологічних факторів сучасного бою на психіку військовослужбовців. (1 год.)

Мета заняття – зрозуміти, як різні психологічні аспекти, що виникають під час бойових дій, впливають на психіку військовослужбовців, а також в оцінці механізмів стресу, травм та адаптації до екстремальних умов.

Питання на практичне заняття:

1. Основні психологічні фактори сучасного бою

- Стресові умови: вплив непередбачуваності, швидких змін ситуації, обмеженого часу на прийняття рішень.
- Загроза життю: постійний ризик загибелі або поранення.
- Відповідальність за життя побратимів: тягар морального вибору в критичних ситуаціях.
- Інформаційний тиск: перевантаження або, навпаки, недостатність інформації.
- Фізична втома: вплив тривалих фізичних навантажень на психічний стан.
- Соціальна ізоляція: розлука з рідними, відсутність звичного середовища.

2. Реакції психіки на бойові умови

- Короткострокові реакції:
- Підвищена тривожність
- Страх і паніка
- Агресія або апатія
- Порушення концентрації

3. Довгострокові наслідки:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- Емоційне вигорання
- Депресивні стани
- Суїцидальні тенденції

4. Механізми психологічного захисту військових

- Дисоціація (відстороненість від подій)

- Раціоналізація (логічне пояснення дій)
- Гумор як спосіб подолання напруги
- Групова підтримка (бойове братерство)

5. Методи психологічної підготовки та реабілітації

- Навчання стресостійкості (імітаційні тренування, контроль емоцій)
- Психологічна підтримка командування (мотивація, довіра)
- Техніки релаксації та саморегуляції (дихальні вправи, медитація)
- Постбойова адаптація (робота з психологами, підтримка сім'ї, соціалізація)

6. Практичні вправи на занятті

- Рольові ситуації (імітація бойових умов і реакцій)
- Методи швидкої психологічної допомоги (вправи на зниження стресу)
- Дискусія щодо досвіду військових (аналіз реальних випадків)

Практичне заняття № 12 Психологічна підготовка особового складу до бойових дій. (1 год.)

Мета заняття – ознайомити особовий склад із методами психологічної підготовки до бойових дій, розвинути стресостійкість та бойову мотивацію.

Питання на практичне заняття:

- Психологічні виклики бойових дій
- Бойовий стрес: причини та наслідки.
- Емоційні реакції на війну (страх, агресія, апатія, підвищена відповідальність).
- Вплив тривалих бойових дій на психіку військових.

Методи психологічної підготовки

- Фізична підготовка як основа стресостійкості (витривалість, контроль тіла).
- Моделювання бойових ситуацій (імітаційні тренування, тактичні сценарії).
- Робота з мотивацією та бойовим духом (роль командира, бойове братерство).

Методи емоційної саморегуляції (дихальні техніки, аутотренінг, медитація).

- Психологічна стійкість в бою
- Як діяти в умовах невизначеності та загрози життю.
- Методи зниження рівня стресу під час бою.
- Психологічна підтримка побратимів.

Практичне заняття № 13 Психологічна робота в бойовій обстановці (1 год.)

Мета заняття – ознайомити учасників із принципами психологічної роботи в бойових умовах, методами підтримки особового складу та подолання стресових реакцій.

Питання на практичне заняття:

Психологічні фактори бойової обстановки

- Високий рівень стресу та його наслідки.
- Вплив страху, невизначеності, втоми на поведінку військових.
- Реакції психіки: "бий-біжи-замри" в умовах бою.

Завдання психологічної роботи в бойових умовах

- Підтримка бойового духу та мотивації.
- Зниження рівня страху та паніки.
- Створення атмосфери довіри та взаємодопомоги.
- Швидке реагування на бойовий стрес та його наслідки.

Методи психологічної роботи

- Методи мобілізації перед боєм (командирський вплив, установка на перемогу, бойові традиції).
- Методи підтримки в бою (ефективна комунікація, взаємопідтримка, контроль емоцій).
- Методи стабілізації після бою (аналіз ситуації, емоційне розвантаження, фізична реабілітація).

Практичне заняття № 14 Характеристика бойового стресу у комбатантів та його наслідки. (1 год.)

Мета заняття – розглянути особливості бойового стресу, його вплив на психіку військовослужбовців та методи запобігання негативним наслідкам.

Питання на практичне заняття:

Поняття та особливості бойового стресу

- Визначення бойового стресу: психологічна реакція на екстремальні умови бою.
- Фактори, що впливають на рівень стресу (інтенсивність боїв, втрати, фізичне виснаження, ізоляція, брак сну та їжі).
- Різниця між гострим бойовим стресом і хронічним бойовим стресом.

Психологічні реакції на бойовий стрес

- Фізичні симптоми: підвищений пульс, тремор, задишка, порушення сну.
- Емоційні реакції: страх, агресія, апатія, вина, емоційна нестабільність.
- Когнітивні зміни: зниження концентрації, спотворене сприйняття реальності, проблеми з прийняттям рішень.
- Поведінкові реакції: гіперактивність, паніка, соціальна ізоляція, ризикована поведінка.

Наслідки бойового стресу

- Короткострокові: виснаження, проблеми з увагою, агресивність.
- Довгострокові:
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – флешбеки, нав'язливі спогади, емоційна відстороненість.
- Депресивні стани та емоційне вигорання.
- Суїцидальні ризики.
- Залежності (алкоголь, наркотики, ризикована поведінка) як спосіб втечі

від стресу.

Практичні вправи:

Аналіз бойового кейсу

- Учасникам дається реальний або змодельований випадок, де борець переживає сильний бойовий стрес.
- Група аналізує ситуацію та пропонує варіанти дій для підтримки цього військовослужбовця.

Методи саморегуляції

- Дихальні техніки для швидкого заспокоєння (метод "4-7-8").
- Техніка "Заземлення" для контролю паніки (концентрація на 5 відчуттях: 5 речей, які ви бачите, 4 – відчуваєте, 3 – чуєте, 2 – нюхаєте, 1 – смакуєте).
- Вправи на релаксацію та контроль емоцій.

Практичне заняття № 15 Бойові психічні травми та стресові розлади у військовослужбовців. (1 год.)

Мета заняття – ознайомити учасників із бойовими психічними травмами, їх наслідками та методами профілактики й реабілітації.

Питання на практичне заняття:

Поняття бойової психічної травми

- Визначення: психологічне ушкодження, що виникає внаслідок бойового досвіду.
- Відмінність бойового стресу від психічної травми.
- Фактори, що впливають на розвиток психотравм (інтенсивність боїв, втрата побратимів, поранення, полон).

Види бойових психічних травм та стресових розладів

Гостра стресова реакція (ГСР)

- Симптоми: паніка, сплутаність свідомості, дезорієнтація, агресія або ступор.
- Тимчасовий характер, може пройти без медичного втручання.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

- Ознаки: нав'язливі спогади про бойові дії, нічні кошмари, гіперзбудження, соціальна ізоляція, депресія.
- Може виникнути навіть через місяці або роки після участі в бойових діях.

Операційна травма

- Виникає у командирів або військових, які приймають складні рішення, що впливають на життя побратимів.
- Відчуття провини за накази або дії.

Депресивні та тривожні розлади

- Постійне відчуття безнадії, втрата мотивації, думки про суїцид.
- Часто пов'язані з соціальною ізоляцією та відсутністю підтримки.

Практичні вправи

Аналіз реальних випадків

- Учасникам дається кейс (наприклад, борець після повернення з фронту уникає спілкування, страждає від нічних кошмарів).
- Група аналізує ситуацію та пропонує методи допомоги.

Методи стабілізації після бойового стресу

- Дихальні вправи (техніка "коробкове дихання" 4-4-4-4).
- Вправи на контроль думок (переключення уваги).
- Техніки релаксації (прогресивне м'язове розслаблення).

Рольові ігри "Допомога побратиму"

- Один учасник грає роль військового з ознаками ПТСР, інший – товариша, що намагається допомогти.
- Відпрацювання навичок комунікації та підтримки.

Практичне заняття № 16 Прогнозування психогенних втрат особового складу. (1 год.)

Мета заняття – у здатності ознайомлення військовослужбовців із поняттям психогенних втрат, факторами їх виникнення та методами прогнозування та запобігання.

Питання на практичне заняття:

Поняття психогенних втрат

- Визначення: втрати особового складу через психічні розлади та бойовий стрес без фізичних ушкоджень.
- Види психогенних втрат:
 - Гостра стресова реакція (паніка, страх, ступор).
 - Психосоматичні розлади (втрата працездатності через нервові збої).
 - Дезертирство та самовільне залишення частини через емоційне виснаження.

Фактори, що впливають на психогенні втрати

- Індивідуальні (психологічна стійкість, особистісні якості, досвід).
- Групові (бойова згуртованість, рівень довіри між побратимами).
- Ситуаційні (інтенсивність бою, рівень небезпеки, фізична втома, втрати в підрозділі).
- Командирський фактор (стиль керівництва, наявність психологічної підтримки).

Методи прогнозування психогенних втрат

- Аналіз психологічної готовності особового складу.
- Оцінка попереднього досвіду та поведінкових реакцій бійців у стресових умовах.
- Використання спеціальних тестів на рівень стресостійкості.
- Спостереження за станом військових (сигнали виснаження, зниження мотивації, ознаки депресії).

Практичні вправи

Сценарний аналіз "Визначення групи ризику"

- Учасникам дається опис військового підрозділу, в якому є бійці з різним рівнем психологічної підготовки.

- Завдання: проаналізувати, хто має вищий ризик психогенних втрат і запропонувати заходи для їх зменшення.

Оцінка власної стресостійкості

- Виконання короткого тесту на рівень стресостійкості (наприклад, шкала психологічної стійкості).

- Аналіз результатів і обговорення методів підвищення психологічної готовності.

Рольова гра "Поведінка командира в умовах бойового стресу"

- Один учасник грає роль командира, інші – військових у стресовому стані.

- Завдання командира – стабілізувати морально-психологічний стан підлеглих.

- Аналіз ефективності методів впливу та корекція помилок.

Практичне заняття № 17 Технології надання психологічної допомоги воїнам, які отримали бойові психічні травми. (1 год.)

Мета заняття – ознайомити учасників із методами та технологіями надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які зазнали бойових психічних травм.

Питання на практичне заняття:

Поняття бойових психічних травм

- Визначення бойових психічних травм та їх відмінність від звичайного бойового стресу.

- Види бойових психічних травм:

- Гостра стресова реакція (виникає під час або одразу після бою).

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (може проявитися через місяці або роки).

- Депресивні розлади, емоційне вигорання, апатія.

- Операційна травма (відчуття провини за рішення, що призвели до втрат).

Ознаки бойових психічних травм

- Емоційні: тривожність, емоційна відстороненість, депресія, агресивність.

- Когнітивні: флешбеки, дезорієнтація, проблеми з пам'яттю та увагою.

- Фізичні: порушення сну, хронічна втома, психосоматичні розлади.

- Поведінкові: уникнення соціальних контактів, суїцидальні думки, зловживання алкоголем чи наркотиками.

Технології психологічної допомоги

Невідкладна допомога в бойових умовах ("тактична психологія")

Принцип "Чотири кроки стабілізації":

- Безпека: переміщення бійця в спокійне місце.

- Заземлення: відновлення зв'язку з реальністю через контроль дихання, фізичний контакт (торкання плеча, відчуття твердого ґрунту під ногами).

- Емоційна підтримка: говорити спокійно, заспокоювати, запевнити, що воїн не сам.

- Простий алгоритм дій: дати йому конкретне завдання, щоб повернути почуття контролю над ситуацією.

Техніка "3-2-1" (для зменшення панічної атаки):

- Назвати 3 речі, які бачиш.
- Назвати 2 звуки, які чуєш.
- Назвати 1 відчуття у своєму тілі.

Психологічна допомога після бою (24-48 годин)

- Дифузія (психологічне розвантаження):
 - Групова розмова, де кожен може поділитися своїми емоціями без осуду.
 - Принцип: "Говоримо про факт – не про оцінку".

- Метод когнітивного переформулювання:

- Допомога бійцю змінити сприйняття подій (не "я винен у загибелі друга", а "я зробив усе можливе, щоб допомогти").

- Техніки релаксації:

- Глибоке дихання, м'язова релаксація, візуалізація спокійного місця.

Довготривала реабілітація та повернення до мирного життя

- Психотерапія: когнітивно-поведінкова терапія, EMDR (метод десенсибілізації та переробки травми).
- Групи підтримки: побратими, які вже пройшли адаптацію.
- Фізична активність: спорт як метод боротьби зі стресом.
- Робота з родинами військових: навчання рідних, як підтримати воїна після повернення.

Практичні вправи

Сценарний аналіз "Допомога побратиму"

- Учасникам пропонується змодельована ситуація, де боєць після бою проявляє ознаки ПТСР або гострої стресової реакції.
- Завдання: розробити алгоритм психологічної підтримки.

Рольова гра "Командир та боєць"

- Один учасник грає роль командира, який повинен виявити та підтримати підлеглого із симптомами бойової психотравми.
- Після виконання завдання – аналіз ефективності підходу та помилки.

Методи саморегуляції

- Виконання практичних дихальних вправ.
- Робота з технікою "Заземлення" (метод 3-2-1).
- Групове обговорення ефективності різних методів.

Практичне заняття № 18 Психологічна реабілітація військовослужбовців. (1 год.)

Мета заняття – ознайомити учасників із методами та етапами психологічної реабілітації військовослужбовців після бойових дій.

Питання на практичне заняття:

Визначення психологічної реабілітації

- Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення емоційного стану, соціальної адаптації та психічного здоров'я військових після бойових дій.

Основні проблеми, з якими стикаються військові після повернення

- Психічні розлади:
- ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).
- Депресивні та тривожні розлади.
- Апатія, втрата сенсу життя, емоційна нестабільність.
- Фізичні наслідки:
- Психосоматичні симптоми (безсоння, головні болі, проблеми з ШКТ).
- Хронічна втома, зниження працездатності.
- Соціальна дезадаптація:
- Відчуженість від сім'ї та суспільства.
- Проблеми з поверненням до цивільного життя.
- Агресивна або ризикована поведінка.

Етапи психологічної реабілітації

Невідкладна психологічна допомога (відразу після бойових дій)

- Виявлення бійців із гострими психологічними травмами.
- Техніки стабілізації емоційного стану (контроль дихання, заземлення).
- Дефузія (групове обговорення без оцінки дій бійців).

Короткотривала реабілітація (перші тижні після повернення)

- Оцінка психологічного стану (психодіагностика, тести на ПТСР).
- Відновлення базових навичок самоконтролю.
- Вправи на розслаблення та емоційну стабілізацію.
- Підтримка побратимів та сім'ї.

Довготривала реабілітація (місяці та роки після служби)

- Робота з травматичними спогадами (метод EMDR, когнітивно-поведінкова терапія).
- Повернення до цивільного життя: робота, соціальні зв'язки, хобі.
- Залучення до груп підтримки ветеранів.
- Спортивна та арт-терапія.

Методи психологічної підтримки

Індивідуальна терапія (психологічне консультування, психоаналіз, КПТ).

Групова терапія (групи підтримки ветеранів, сімейні консультації).
Медикаментозна підтримка (антидепресанти, стабілізатори настрою – за призначенням лікаря).

Альтернативні методи реабілітації

Арт-терапія (малювання, музика, письмо).

Спортивна терапія (фізична активність як спосіб зняття стресу).

Тваринна терапія (каністерапія – взаємодія з собаками, іпотерапія – взаємодія з кіньми).

Медитація та дихальні практики (техніка "коробкове дихання" 4-4-4-4).

Практичні вправи (30-40 хв)

Вправа "Як підтримати побратима"

- Учасникам дається кейс із військовим, який повернувся з війни та має ознаки ПТСР.

- Завдання: розробити алгоритм допомоги та обговорити ефективність методів.

Техніки стабілізації стану

- Виконання вправ на контроль дихання та заземлення.

- Вправи на релаксацію (прогресивне м'язове розслаблення).

Рольова гра "Спілкування з ветераном"

- Один учасник грає роль військового з бойовою травмою, інший – друга або родича.

- Завдання: знайти правильний підхід до спілкування та підтримки.

Практичне заняття № 19 Робота психолога у військовому госпіталі.

Мета заняття – ознайомити учасників із завданнями, методами та особливостями роботи військового психолога у госпіталі.

Питання на практичне заняття:

Завдання психолога у військовому госпіталі

- Оцінка психологічного стану поранених військовослужбовців.

- Надання кризової психологічної допомоги.

- Зниження рівня бойового стресу та емоційного напруження.

- Підготовка до подальшої реабілітації та адаптації після виписки.

- Робота з сім'ями поранених та загинув.

Основні психоемоційні проблеми військових у госпіталі

- Гостра стресова реакція.

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

- Відчуття провини вцілілого.

- Тривожність, депресія, апатія.

- Агресія, дратівливість або емоційна відстороненість.

Категорії військових пацієнтів

1. Поранені після бойових дій – потребують підтримки у прийнятті фізичних змін (ампутація, серйозні травми).
2. Військові з психічними травмами – ПТСР, депресія, панічні атаки.
3. Військові, які пережили полон – потребують роботи з наслідками психологічного насильства.
4. Термінально хворі та поранені, які не мають шансів на одужання – допомога у прийнятті ситуації.

Методи стабілізації емоційного стану:

- Техніка “Заземлення” (фокус на реальних відчуттях, контроль дихання).
- Метод “3-2-1” (переключення уваги на навколишній світ).
- Дихальні практики для зниження тривожності (метод “коробкового дихання” 4-4-4-4).

Робота з бойовими психічними травмами

Короткотермінова терапія (розвантажувальні бесіди, когнітивно-поведінкова терапія).

Метод десенсибілізації та переробки травми (EMDR) – робота з травматичними спогадами.

Робота з тілесними реакціями (м’язове розслаблення, тілесно-орієнтована терапія).

Допомога пораненим з важкими травмами

Прийняття нового фізичного стану – розмова про етапи адаптації, робота над психологічною стійкістю.

Мотивація до реабілітації – налаштування на подальше життя після виписки.

Робота з сім’ями військовослужбовців

Психологічна підтримка родичів, які стикаються з труднощами догляду за пораненим.

Навчання методам комунікації з військовими після бойових травм.

Робота з втратою у разі загибелі військового.

Практичні вправи

Рольова гра “Розмова з пацієнтом”

- Один учасник грає роль військового, який отримав поранення та перебуває у госпіталі.
- Інший – роль психолога, який надає першу психологічну допомогу.
- Завдання: обрати правильну тактику спілкування та підтримки.

Техніки стабілізації стану

- Практикування методів контролю дихання.
- Виконання вправ на м’язове розслаблення.

- Вправа “Як знайти ресурси для адаптації” – складання списку особистих сильних сторін військового, які можуть допомогти в реабілітації.

Сценарний аналіз "Кризова ситуація"

- Учасникам дається кейс, де військовий відмовляється від реабілітації через апатію або депресію.
- Завдання: розробити алгоритм допомоги та обговорити ефективність підходів.

Практичне заняття № 20 Психодіагностика наслідків участі в бойових діях.

Мета заняття – ознайомити учасників з основними методами психодіагностики для оцінки психологічного стану військових, які брали участь у бойових діях.

Питання на практичне заняття:

Психологічні наслідки участі в бойових діях

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – основна проблема військових після участі в бойових діях.
- Тривожність: підвищена тривожність, панічні атаки, неспокій.
- Депресія: емоційна відстороненість, втрата інтересу до життя.
- Апатія та втома: виснаження, відсутність енергії для виконання повсякденних завдань.
- Порушення сну: безсоння, нічні кошмари, проблеми з відновленням після сну.
- Соціальна дезадаптація: відчуження від родини, труднощі у встановленні контактів з іншими людьми.

Методи психодіагностики для оцінки наслідків участі в бойових діях

1. Опитувальники та шкали:

- Шкала ПТСР (Post-Traumatic Stress Disorder Checklist, PCL) – для визначення симптомів ПТСР.
- Шкала тривожності Спілбергера – для вимірювання рівня тривожності.
- Опитувальник депресії Бека – для діагностики депресивних симптомів.
- Шкала посттравматичної депресії – для оцінки депресивних симптомів у військових, які пережили травму.

2. Інтерв'ю та бесіди:

- Структуровані та напівструктуровані інтерв'ю для виявлення симптомів стресу, депресії, тривожності та інших порушень.
- Бесіди з військовими, що включають розпитування про їхні переживання, думки та поведінку.

3. Проективні методи:

- Тест Роршаха – для дослідження підсвідомих переживань і реакцій пацієнта.
- Тест тематичної апперцепції (ТАТ) – для виявлення емоційних проблем через інтерпретацію картинок.

4. Фізіологічні методи:

- Оцінка рівня стресу через біофідбек (моніторинг серцевого ритму, рівня артеріального тиску, температури тіла).

Психодіагностика ПТСР у військових

Ознаки та симптоми ПТСР

- Нав'язливі спогади – флешбеки, кошмари.
- Уникнення ситуацій – уникання спогадів, місць, людей, що нагадують про пережите.
- Емоційне зниження – безнадія, зниження інтересу до життя.
- Гіперзбудження – підвищена тривожність, дратівливість, проблеми зі сном.

Роль психодіагностики в лікуванні ПТСР

- Виявлення ступеня тяжкості ПТСР.
- Моніторинг динаміки стану пацієнта в процесі реабілітації.
- Використання результатів діагностики для розробки індивідуального плану лікування.

Практичні вправи

Аналіз психодіагностичного інструменту

- Учасники ознайомлюються з одним з психодіагностичних опитувальників (наприклад, шкала ПТСР або опитувальник депресії Бека).
- Завдання: виконати опитування на себе або на партнера (як рольова гра).
- Після заповнення опитувальника – обговорення результатів та інтерпретація.

Рольова гра "Інтерв'ю з військовим"

- Один учасник грає роль психолога, інший – військового, який повернувся з бойових дій і пережив ПТСР.
- Завдання: провести коротку бесіду, виявити симптоми травми через запитання та активне слухання.

Аналіз ситуації "ПТСР у військового"

- Учасникам дається конкретний кейс, де описана ситуація з військовим, який демонструє симптоми ПТСР.
- Завдання: обговорити, які методи психодіагностики найбільш доречні в цьому випадку.

**6. Тематика самостійних занять з дисципліни
«Основи військової психології»**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Особливості вивчення психологом особистості військовослужбовця і соціально-психологічних явищ у військових підрозділах.	4
2	Деформація особистості військовослужбовця, характеристика психологічних типів воїнів.	4
3	Деформація спілкування в умовах дії стрес-факторів підвищеної інтенсивності.	4
4	Проблема суїциду і суїцидальної поведінки в психологічній науці.	4
5	Методика аналізу та підбиття підсумків стану військової дисципліни у військовій частині та підрозділі.	4
6	Психологічні аспекти порушень статутних правил взаємин між військовослужбовцями.	4
7	Органи психологічного забезпечення в арміях сучасних розвинених країн.	4
8	Психологічні війни та операції як складові психологічного забезпечення.	4
9	Діяльність психолога військової частини та посадових осіб із психологічного забезпечення бойового чергування, вартової та внутрішньої служб.	4
10	Зміст і завдання психологічної роботи у військовому підрозділі (частині) у мирний час.	4
11	Врахування психологічних факторів військової хитрості, маскування та раптовості при організації психологічного забезпечення бойових дій.	4
12	Навчання військовослужбовців методам психічної саморегуляції.	4
13	Організаційно-методичні рекомендації управління бойовим стресом військовослужбовців.	4
14	Інтегративна методика управління стресом (ІМУС-ІMSM).	4
15	Психологічні особливості та характеристика дій особового складу в умовах застосування засобів масового ураження (ЗМУ) та високоточної зброї.	4
16	Психологічна підготовка військовослужбовців до дій в умовах застосування ЗМУ та високоточної зброї.	4
17	Психологічний аналіз та характеристика діяльності військового спеціаліста у бою на основі системно-ситуативного аналізу діяльності (ССАД).	4
18	Сутність та проблема бойового стресу у працях вітчизняних та зарубіжних фахівців.	4
19	Модель формування бойових стресових розладів «Хрест».	4
20	Схема використання засобів попередження БПТ при різних реакціях на впливи психогенних факторів.	4
Всього		80

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни “Основи військової психології” використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни “Основи військової психології” визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2		Самостійна робота
5%	10%	5%	10%	70%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2	Самостійна робота
1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (10 занять, 10 тем – 10 оцінок). 2. Модульний контроль 1 проводиться на 4 занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання		1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (10 занять, 10 тем – 10 оцінок). 2. Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання		Оцінювання завдань для самостійного опрацювання

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов’язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-20
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	
10	Мультимедійний проектор	
11	Проекційний екран	
12	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. рек. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Блінов О. А. Бойова психічна травма: монографія. К.: Талком, 2019. 700с.
3. Блінов О. А. Іноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу: навчально-методичний посібник. К. : Талком, 2020. 130 с.
4. Блінов О. А., Максименко С. Д., Черненко І. О. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) : наук.-метод. видання. Київ : Талком, 2019. 23 с.
5. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу ОБСБ : наук.-метод. видання. Київ : Талком, 2019. 36 с.
6. Гірник А. М., Чорнобровкіна В. А. Перша психологічна допомога : посіб. Для тренера. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 98 с.
7. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ –7БЦ||, 2020. 754 с.
8. Зоран Комар. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ : Посольство Великої Британії в Україні, 2017. 185 с.
9. Методичний посібник щодо відновлення боєздатності військових частин Збройних Сил України. Київ : РВВ ЦЗСД МО та ГШ ЗС України, 2015. 64 с.
10. Методичні рекомендації з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України. Київ : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, 2015. 108 с.

Додаткові:

11. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2-х ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н. А. Агаєв,
12. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навч. посіб. / В. М. Замана та ін. Львів : АСВ, 2012. 404 с.
13. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. / Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко О. І. , Лозінська Н. С. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
14. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навч. посіб. : у 2 т. Т. І. / О. Запорожець та ін. ; за заг. ред. Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с.
15. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. : у 2 т. Т. 2. / Т. Вебер та ін. ; за заг. ред. Л. Царенко. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с.
16. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво Логос, 2015. 207 с.
17. Романишин А. М. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах : навч. посіб. Львів : Академія Сухопутних військ імені Гетьмана Петра Сагайдачного, 2014. 121 с.
18. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В. С. Гічун та ін. Дніпро : АКЦЕНТ ПП, 2019. 324 с.
19. Ягупов В. Військова психологія: Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

Інформаційні ресурси:

1. <https://repo.usfu.edu.ua/home> – Електронні ресурси ЗФУУ
2. www.bsmu.edu.ua/blog/rol-vijskovogo-psyhologa-pid-chas-voennyh-dij/ – Роль військового психолога під час воєнних дій
3. www.ukrinform.ua/rubric-society/3517703-olena-nagorna-vijskovij-psihiolog.html - Наслідки війни - не тільки розруха і оплакування, а й потужна енергія зростання
4. Національний університет оборони України ім. Івана Черняхівського (www.nuou.gov.ua) — цей сайт містить матеріали та публікації, що стосуються навчання військових психологів.
5. Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації (ВІТІ) (www.viti.edu.ua) — на цьому ресурсі можна знайти курси, статті та навчальні матеріали для військових психологів.
6. Military Psychology Association (www.apa.org) — вебсайт, який має підрозділ для військових психологів, де публікуються дослідження та статті.
7. edX (www.edx.org) — пропонує курси з військової психології, стресових розладів та наукових досліджень щодо психології в умовах війни.
8. <https://npa-ua.org/>

9. <https://upa.org.ua/>
10. <https://www.efpa.eu/>
11. <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
12. <https://iaapsy.org/>
13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
14. <https://www.apa.org/>
15. <https://www.who.int/>
16. <https://www.isbd.org>
17. <https://www.fda.gov>
18. <https://neuronews.com.ua/ua#gsc.tab=0>
19. <https://aapp.org>
20. <https://psychiatryonline.org>
21. <https://ukraine-psychotherapy.org/>