МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету права, публічного управління та національної безпеки
_____ Віталій ДАНКЕВИЧ
31 серпня 2026

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Відновлювальні психотехнології у роботі психолога»

Рівень вищої освіти: *Другий (магістерський)*

Галузь знань: *С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини*
Спеціальність: С4 Психологія
Освітня програма: Практична психологія

Житомир - 2026

Розробники: Кулаковський Тарас Юрійович, к.психол.н., доцент

Інформація про викладача

Викладач (-і)	Кулаковський Тарас Юрійович
Профайл викладача (-ів)	Лінк на сторінку кафедри на сайті університету: Кафедра психології
Контактна інформація	taraskulakovsky@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	http://m.polissiauniver.edu.ua/course/view.php?id=4656
Консультації	Очні та онлайн консультації через Zoom Viber щовівторка з 13.00 до 15.00

Робоча програма навчальної дисципліни «Відновлювальні психотехнології у роботі психолога» затверджена на засіданні кафедри психології
Протокол від "_25_"_серпня__2026 р. № 2
Завідувач кафедри _____ Алла ЛИТВИНЧУК
Погоджено із гарантом освітньої програми «Практична психологія»
_____ Лариса ЖУРАВЛЬОВА

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) факультету права, публічного управління та національної безпеки
Протокол від "31" серпня 2026 р. № 1
Голова НМК _____ Леся ВАСИЛЕНКО

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів – 5	Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	денна форма	заочна форма
Загальна кількість годин – 150	Спеціальність: С4 Психологія	Обов'язкова	Обов'язкова
Змістових модулів – 2	Освітня програма: Практична психологія	Рік підготовки: 2-й	Рік підготовки: 2-й
	Рівень вищої освіти: Другий (магістерський)	Семестр: 3-й	Семестр: 3-й
		Лекції: 10 год.	Лекції: 4 год.
		Практичні: 30 год.	Практичні: 10 год.
		Лабораторні: –	Лабораторні: –
		Самостійна робота: 110 год.	Самостійна робота: 136 год.
		Форма підсумкового контролю: екзамен	Форма підсумкового контролю: екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Відновлювальні психотехнології у роботі психолога» є формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про теоретичні засади, принципи, методи та технології психологічного відновлення, а також розвиток здатності обґрунтовано добирати, адаптувати й застосовувати відновлювальні психотехнології у професійній діяльності психолога з урахуванням стану, потреб, ресурсів і меж компетентності.

Завдання:

- засвоєння сучасних підходів до психологічного відновлення, стабілізації та підтримки психічного здоров'я;

- формування уявлень про механізми стресу, травматичного досвіду, виснаження та відновлення психологічних ресурсів;
- опанування принципів первинної стабілізації, ресурсної активації, саморегуляції та відновлення відчуття безпеки;
- ознайомлення з тілесно орієнтованими, когнітивними, емоційно-регуляційними, арттерапевтичними, майндфулнес- та ресурсними психотехнологіями;
- формування здатності визначати показання, обмеження та ризики застосування відновлювальних психотехнологій;
- розвиток уміння будувати індивідуальну логіку психологічного відновлення та добирати техніки відповідно до запиту клієнта;
- формування навичок роботи з груповими форматами психологічного відновлення;
- розвиток професійної рефлексії, етичної відповідальності та здатності визначати межі власної компетентності.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких компетентностей:

а) інтегральної: Здатність розв’язувати складні завдання і проблеми у галузі психології, що передбачає необхідність вирішувати проблематику психологічного характеру у невизначених та мінливих умовах, здійснювати дослідницьку діяльність (зокрема інноваційну), генерувати нові ідеї та приймати обґрунтовані рішення.

б) загальних (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

в) спеціальних/фахових (СК/ФК):

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК11. Здатність надавати психологічну допомогу особам і групам в умовах суспільних криз.

СК16. Здатність створювати безбар’єрне, інклюзивне й психологічно безпечне середовище та надавати психологічну допомогу особам і групам в умовах суспільних криз.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
ПР13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
ПР15. Розробляти індивідуальні плани психологічного супроводу для вразливих категорій населення, зокрема ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та осіб з інвалідністю, із застосуванням доказових підходів психологічної допомоги та реабілітації.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати:

теоретичні моделі психологічного відновлення та стабілізації;
психологічні механізми стресу, травматичного досвіду, виснаження, адаптації та резилієнтності;
принципи, показання, обмеження та етичні вимоги до застосування відновлювальних психотехнологій;
основні стабілізаційні, тілесно орієнтовані, когнітивні, ресурсні, арттерапевтичні та майндфулнес-техніки;
особливості індивідуальних і групових форматів відновлювальної роботи;
принципи травма-інформованої, безбар'єрної та психологічно безпечної взаємодії.

вміти:

аналізувати психологічний стан, потреби та ресурси клієнта у контексті відновлення;
добирати відновлювальні психотехнології відповідно до мети, запиту та професійних меж;
проводити базові вправи стабілізації, заземлення, дихальної, тілесної та емоційної саморегуляції;
проєктувати послідовність відновлювальної роботи в індивідуальному та груповому форматах;
оцінювати безпечність, доцільність і доказовість застосованих методів;
визначати ситуації, що потребують перенаправлення до інших фахівців;
рефлексувати власний професійний стан та використовувати засоби профілактики вторинної травматизації.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати додатково такі soft skills:

критичне мислення;
професійну комунікацію та активне слухання;
емоційну саморегуляцію;
здатність працювати в команді;

адаптивність і гнучкість мислення;
навички прийняття рішень у складних ситуаціях;
професійну рефлексію та відповідальність.

Вивчення дисципліни «Відновлювальні психотехнології у роботі психолога» передбачає наявність базових знань із загальної, клінічної, соціальної психології, психологічного консультування та основ психологічної допомоги.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Теоретичні засади та базові технології психологічного відновлення

Тема 1. Психологічне відновлення як напрям професійної діяльності психолога.

Поняття психологічного відновлення, стабілізації, реабілітації та резилієнтності. Цілі й принципи відновлювальної роботи. Ресурсний і травма-інформований підходи. Межі компетентності психолога.

Тема 2. Психофізіологія стресу та механізми відновлення.

Стресова реакція, автономна нервова система, вікно толерантності. Гострі й тривалі стресові реакції. Виснаження та відновлення ресурсів. Ознаки дестабілізації.

Тема 3. Технології стабілізації та відновлення відчуття безпеки.

Заземлення, орієнтування, ресурсування, дихальні техніки, сенсорна стабілізація. Принципи безпечного застосування. Профілактика ретравматизації.

Тема 4. Тілесно орієнтовані психотехнології.

Тіло як ресурс саморегуляції. Робота з м’язовим напруженням, рухом, диханням і тілесною усвідомленістю. Межі та протипоказання тілесних практик.

Тема 5. Когнітивні та емоційно-регуляційні технології.

Психоедукація, когнітивна переоцінка, робота з автоматичними думками, навички емоційної регуляції. Самоспівчуття та формування адаптивних стратегій.

Модуль 2. Інтегративні та прикладні відновлювальні психотехнології

Тема 6. Майндфулнес та практики усвідомленості у відновленні.

Усвідомлене дихання, сканування тіла, практики присутності. Можливості та обмеження майндфулнес-підходу. Адаптація практик до стану клієнта.

Тема 7. Арттерапевтичні та метафоричні технології відновлення.

Візуальні, символічні та метафоричні засоби відновлення. Ресурсний малюнок, робота з образом безпеки, метафорою та наративом. Етичні обмеження інтерпретації.

Тема 8. Групові відновлювальні психотехнології.

Група як ресурс підтримки. Психоедукаційні, тренінгові та ресурсні групові формати. Структура заняття, правила безпеки, фасилітація та групова динаміка.

Тема 9. Відновлювальна робота з особами, які зазнали впливу війни.

Особливості підтримки ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, родин військовослужбовців та осіб з інвалідністю. Безбар'єрність, інклюзія, адаптація технік і маршрутизація.

Тема 10. Професійна стійкість психолога та інтеграція відновлювальних технологій.

Вторинна травматизація, втома від співчуття, професійне вигорання. Супервізія, інтервізія, самодопомога. Побудова індивідуального плану відновлення та оцінювання результатів.

4. Структура навчальної дисципліни

№	Назви змістових модулів і тем	Денна лек.	Денна практ.	Денна сам.	Заочна лек.	Заочна практ.	Заочна сам.	Усього
1	Тема 1. Психологічне відновлення як напрям професійної діяльності психолога.	1	2	10	2	0	13	15
2	Тема 2. Психофізіологія стресу та механізми відновлення.	1	4	10	0	0	14	15
3	Тема 3. Технології стабілізації та відновлення відчуття безпеки.	1	4	10	0	2	13	15
4	Тема 4. Тілесно орієнтовані психотехнології.	1	2	10	0	0	14	15
5	Тема 5. Когнітивні та емоційно-регуляційні технології.	1	4	10	0	2	13	15

6	Тема 6. Майндфулнес та практики усвідомленості у відновленні.	1	2	10	2	0	13	15
7	Тема 7. Арттерапевтичні та метафоричні технології відновлення.	1	4	10	0	2	13	15
8	Тема 8. Групові відновлювальні психотехнології.	1	2	10	0	0	14	15
9	Тема 9. Відновлювальна робота з особами, які зазнали впливу війни.	1	4	10	0	2	13	15
10	Тема 10. Професійна стійкість психолога та інтеграція відновлювальних технологій.	1	2	20	0	2	16	15
	Всього	**10**	**30**	**110**	**4**	**10**	**136**	**150**

5. Теми практичних/лабораторних занять

№	Назва теми	Денна форма, год.	Заочна форма, год.
1	Професійна логіка психологічного відновлення. Аналіз запиту, ресурсів і меж компетентності.	2	0

2	Психофізіологічна карта стресової реакції та визначення ознак дестабілізації.	4	0
3	Практикум стабілізації: заземлення, орієнтування, дихальні та сенсорні техніки.	4	2
4	Тілесна саморегуляція: безпечні рухові й релаксаційні практики.	2	0
5	Когнітивна переоцінка та емоційна регуляція у відновлювальній роботі.	4	2
6	Майндфулнес-практики та їх адаптація до індивідуального стану.	2	0
7	Арттерапевтичні й метафоричні ресурсні техніки.	4	2
8	Проєктування групового відновлювального заняття.	2	0
9	Адаптація відновлювальних технологій для	4	2

	осіб, які зазнали впливу війни.		
10	Професійна стійкість психолога. Розроблення плану самовідновлення.	2	2

6. Самостійна робота

№	Зміст самостійної роботи	Денна форма, год.	Заочна форма, год.
1	Опрацювання понять психологічного відновлення, стабілізації, реабілітації та резилієнтності. Аналіз професійних меж психолога.	10	13
2	Побудова схеми психофізіологічної відповіді на стрес. Аналіз поняття «вікно толерантності».	10	14
3	Складання алгоритму первинної стабілізації та критеріїв безпечного застосування технік.	10	13
4	Порівняльний аналіз тілесно орієнтованих	10	14

	практик і визначення їх обмежень.		
5	Підготовка таблиці когнітивних та емоційно-регуляційних технік із прикладами застосування.	10	13
6	Аналіз наукових джерел щодо ефективності майндфулнес-практик.	10	13
7	Розроблення ресурсної арттерапевтичної або метафоричної вправи з етичним обґрунтуванням.	10	13
8	Розроблення структури групового відновлювального заняття.	10	14
9	Кейс для самостійної роботи: добір і адаптація психотехнологій для представника вразливої групи.	10	13
10	Підготовка індивідуального плану професійної стійкості та	20	16

	профілактики вторинної травматизації.		
	Всього	**110**	**136**

7. Методи навчання

Під час вивчення навчальної дисципліни «Відновлювальні психотехнології у роботі психолога» використовуються словесні, наочні, практичні, проблемно-пошукові, інтерактивні та дослідницькі методи навчання.

До словесних методів належать лекція, пояснення, бесіда, дискусія, обговорення теоретичних положень і результатів сучасних досліджень психологічного відновлення.

Наочні методи передбачають використання презентацій, схем, алгоритмів, демонстрацій технік, відеоматеріалів та візуалізації послідовності відновлювальної роботи.

Практичні методи включають виконання стабілізаційних і ресурсних вправ, аналіз кейсів, моделювання професійних ситуацій, відпрацювання технік у парах і малих групах, розроблення індивідуальних і групових програм відновлення.

Проблемно-пошукові та інтерактивні методи реалізуються через аналіз складних професійних ситуацій, дискусії, роботу в малих групах, взаємне рецензування та обґрунтування вибору психотехнологій.

У межах самостійної роботи застосовуються опрацювання наукової літератури, аналітичні таблиці, кейсові завдання, розроблення вправ і програм, підготовка індивідуального плану професійної стійкості.

8. Форми контролю і методи оцінювання

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Відновлювальні психотехнології у роботі психолога» здійснюється відповідно до видів навчальної діяльності та передбачає поточний і підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться під час практичних занять і самостійної роботи та передбачає оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу, уміння обґрунтовано добирати й застосовувати відновлювальні психотехнології, аналізувати професійні ситуації та дотримуватися принципів психологічної безпеки.

До основних форм поточного контролю належать: усне опитування, участь у дискусіях, виконання практичних і кейсових завдань, демонстрація та аналіз психотехнологій, розроблення алгоритмів, програм і ресурсних вправ, підготовка аналітичних матеріалів.

Модульний контроль здійснюється після завершення відповідного змістового модуля. Формами модульного контролю можуть бути письмова контрольна робота, тестування, комплексне кейсове завдання або інша форма, визначена викладачем.

Підсумковий контроль проводиться після завершення вивчення дисципліни у формі екзамену. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного, модульного та підсумкового контролю.

Під час оцінювання враховуються: правильність і повнота відповідей, здатність обґрунтувати вибір психотехнології, дотримання професійних та етичних меж, якість виконання практичних і самостійних завдань, логічність висновків та академічна доброчесність.

Оцінювання результатів поточної та модульної роботи здійснюється за 5-бальною шкалою з подальшим урахуванням результатів у загальній системі оцінювання навчальної дисципліни.

У разі виявлення порушень академічної доброчесності результати відповідного виду навчальної діяльності оцінюються згідно з чинними нормативними документами університету. Політика щодо використання штучного інтелекту регулюється відповідно до чинних Положень університету.

У разі відсутності на практичному занятті з поважних причин, підтверджених відповідними документами, студент повинен виконати завдання, передбачені програмою у вигляді конспекту і скласти усно тему, включаючи опрацювання теоретичних питань, кейси для самостійної роботи та завдання, які розглядались на практичному занятті.

Результати навчання, здобуті у неформальній та/або інформальній освіті, можуть бути визнані відповідно до встановленого в університеті порядку, за умови підтвердження їх відповідності програмним результатам навчання дисципліни.

9. Питання для підсумкового контролю

1. Поняття психологічного відновлення та його місце у професійній діяльності психолога.
2. Співвідношення понять стабілізації, реабілітації, відновлення та резилієнтності.
3. Основні принципи травма-інформованого підходу.
4. Психофізіологічні механізми стресової реакції.
5. Автономна нервова система та її роль у стресі й відновленні.
6. Поняття «вікна толерантності» та його практичне значення.
7. Ознаки психологічної дестабілізації.
8. Принципи первинної психологічної стабілізації.
9. Техніки заземлення та орієнтування.
10. Дихальні техніки у відновлювальній роботі.

11. Сенсорні методи стабілізації.
12. Ресурсування як напрям відновлювальної роботи.
13. Принципи профілактики ретравматизації.
14. Тілесна усвідомленість як ресурс саморегуляції.
15. Релаксаційні та рухові практики у роботі психолога.
16. Показання та обмеження тілесно орієнтованих технік.
17. Психоедукація у відновлювальній роботі.
18. Когнітивна переоцінка як засіб психологічної саморегуляції.
19. Робота з автоматичними думками у контексті відновлення.
20. Основні стратегії емоційної регуляції.
21. Самоспівчуття як психологічний ресурс.
22. Майндфулнес: поняття, принципи та механізми дії.
23. Практики усвідомленого дихання та сканування тіла.
24. Обмеження застосування майндфулнес-практик.
25. Арттерапевтичні технології психологічного відновлення.
26. Метафоричні та наративні засоби ресурсної роботи.
27. Етичні межі інтерпретації творчого продукту клієнта.
28. Група як ресурс психологічного відновлення.
29. Структура групового відновлювального заняття.
30. Психологічна безпека у груповій роботі.
31. Особливості відновлювальної роботи з ветеранами.
32. Особливості підтримки внутрішньо переміщених осіб.
33. Безбар'єрність та інклюзія у відновлювальній роботі.
34. Адаптація психотехнологій для осіб з інвалідністю.
35. Критерії вибору відновлювальної психотехнології.
36. Побудова індивідуального плану психологічного відновлення.
37. Оцінювання результативності відновлювальної роботи.
38. Професійні межі та маршрутизація клієнта.
39. Вторинна травматизація психолога.
40. Втома від співчуття та професійне вигорання.
41. Супервізія та інтервізія як ресурси професійної стійкості.
42. Самодопомога психолога та індивідуальний план відновлення.

10. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Модуль 1

Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль

Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 1	Контрольна робота
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	
5	5	5	5	5	5
Контрольна робота за змістовним модулем 1 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 1 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 1 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 1 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 1 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 1 – 5

Модуль 2

Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Поточний та періодичний контроль	Індивідуальне самостійне завдання	Підсумковий контроль (іспит)	Сума балів
Змістовний модуль 2	Змістовний модуль 2	Змістовний модуль 2	Змістовний модуль 2	Змістовний модуль 2			
Т6	Т7	Т8	Т9	Т10			
5	5	5	5	0	5	40	100
Контрольна робота за змістовним модулем 2 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 2 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 2 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 2 – 5	Контрольна робота за змістовним модулем 2 – 5	5	40	100

Примітка: Контрольна робота за змістовим модулем здійснюється у формі письмових тестових завдань після завершення вивчення навчального матеріалу кожного змістового модуля. Тестові письмові завдання для модульних контрольних робіт складаються з 25 тестових завдань і відповідають змісту навчального матеріалу модуля. За кожну правильну відповідь на одне тестове завдання студент отримує 4 бали. Загальний максимальний підсумок становить 100 балів. Отримані бали переводяться за шкалою оцінювання університетською у 5-бальну систему.

Примітка: лекції не оцінюються

11. Ключові терміни навчальної дисципліни

№	Термін	Відповідник англійською мовою
1	Психологічне відновлення	Psychological recovery
2	Стабілізація	Stabilization
3	Резилієнтність	Resilience
4	Саморегуляція	Self-regulation

5	Заземлення	Grounding
6	Ресурсування	Resourcing
7	Травма-інформований підхід	Trauma-informed approach
8	Майндфулнес	Mindfulness
9	Психоедукація	Psychoeducation
10	Емоційна регуляція	Emotion regulation
11	Психологічна безпека	Psychological safety
12	Вторинна травматизація	Secondary traumatization
13	Втома від співчуття	Compassion fatigue
14	Супервізія	Supervision
15	Професійна стійкість	Professional resilience

12. Рекомендована література

Основна

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Робити те, що має значення у часи стресу: ілюстрований посібник. Женева: ВООЗ, 2020.
2. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books, 2022.
3. van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books, 2015.
4. Ogden P., Fisher J. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment. W. W. Norton, 2015.
5. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. 3rd ed. Guilford Press, 2018.
6. Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. 3rd ed. Guilford Press, 2020.

Додаткова

1. Bonanno G. A. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. Basic Books, 2021.
2. Linehan M. M. DBT Skills Training Manual. 2nd ed. Guilford Press, 2015.
3. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow, 2011.
4. Porges S. W. The Pocket Guide to the Polyvagal Theory. W. W. Norton, 2017.
5. World Health Organization. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva: WHO, 2011.
6. Матеріали сучасних систематичних оглядів і метааналізів з проблем психологічної стабілізації, резилієнтності та відновлення.

15. Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського https://www.nbuv.gov.ua/
2. Всесвітня організація охорони здоров'я https://www.who.int/
3. American Psychological Association (APA) https://www.apa.org/
4. APA Dictionary of Psychology https://dictionary.apa.org/
5. PubMed https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
6. National Institute for Health and Care Excellence https://www.nice.org.uk/