



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

НАСНАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Електронний навчальний курс

СХВАЛЕНО

кафедрою педагогіки, психології та менеджменту
протокол № 1 від « 10 » січня 2024 р.
завідувач кафедри

Володимир КУЛШОВ

Категорія слухачів: педагогічні працівники закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта»

Розробник: Інжиєвська Леся Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України, кандидат педагогічних наук, доцент

Інжиєвська Л. А. Наснаження особистості як чинник професійної діяльності в умовах війни в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 33 с.

Актуальність електронного навчального курсу визначається декількома факторами, а саме:

- умови війни створюють підвищені рівні стресу та необхідність адаптації. Курс може допомогти розуміти психологічні механізми стресу, а також сприяти ефективній адаптації до змін у військовому середовищі.
- перебування в умовах війни може суттєво впливати на психічне здоров'я. Розуміння та вивчення наснаження особистості дозволяє розробляти стратегії для збереження та відновлення психічного здоров'я.
- однією з ключових складових успішної роботи в умовах війни є стресостійкість. Курс може надати засоби та практичні вправи для розвитку цієї важливої якості.

Мета курсу поглиблене вивчення психологічних аспектів формування наснаження особистості у процесі професійної діяльності в умовах війни в Україні. Акцент на розвитку стресостійкості, адаптації та психологічної стійкості.

Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Електронний курс розраховано на 8 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття

ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

1. Анотація електронного курсу.....	4
2. Типова освітня програма електронного курсу.....	5
3. Тематичний план викладу та засвоєння матеріалів електронного навчального курсу.....	12
4. Зміст електронного навчального курсу за темами.....	12
5. Завдання до семінарських занять.....	27
6. Проблемно-пошукові питання для самостійної та індивідуальної роботи слухача.....	28
7. Комплекс практичних (тестових) завдань для самоконтролю.....	30
8. Глосарій ключових слів.....	31
9. Консультаційний пункт.....	32
10. Цифрова бібліотека.....	32

1. АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ

Курс "Наснаження особистості як чинник професійної діяльності в умовах війни в Україні" є вкрай актуальним у зв'язку з наявністю військового конфлікту в країні та може надати необхідні знання та навички для психологічної підтримки.

Актуальність визначається:

- Умови війни створюють підвищені рівні стресу та необхідність адаптації. Курс може допомогти розуміти психологічні механізми стресу, а також сприяти ефективній адаптації до змін у військовому середовищі.
- Перебування в умовах війни може суттєво впливати на психічне здоров'я. Розуміння та вивчення наснаження особистості дозволяє розробляти стратегії для збереження та відновлення психічного здоров'я.
- Однією з ключових складових успішної роботи в умовах війни є стресостійкість. Курс може надати засоби та практичні вправи для розвитку цієї важливої якості.

Мета курсу поглиблене вивчення психологічних аспектів формування наснаження особистості у процесі професійної діяльності в умовах війни в Україні. Акцент на розвитку стресостійкості, адаптації та психологічної стійкості.

Завдання курсу:

- ознайомлення студентів із сучасними теоріями та підходами до вивчення наснаження особистості в умовах війни;
- вивчення взаємозв'язку військових дій, стресових ситуацій та впливу на психічне здоров'я учасників конфлікту;
- формування навичок стресостійкості та адаптації до умов військових дій;
- планування та проведення психологічних тренінгів, семінарів або інших практичних заходів для розвитку наснаження та стресостійкості.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Реалізація завдань для досягнення результатів спецкурсу здійснюється шляхом:

- Самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу.

- Виконання контрольних-діагностичних матеріалів, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок на практиці застосовувати набуті теоретичні знання.
- Учасі в рефлексійно-оцінювальному блоці з метою використання здобутих знань, умінь (навичок) у професійно-педагогічній діяльності.
- Написанні та захисту на підсумковому етапі випускної роботи (на вибір).

2. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ «ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ»

Пояснювальна записка

Актуальність курсу

Курс "Наснаження особистості як чинник професійної діяльності в умовах війни в Україні" є вкрай актуальним у зв'язку з наявністю військового конфлікту в країні та може надати необхідні знання та навички для психологічної підтримки.

Актуальність визначається:

- Умови війни створюють підвищені рівні стресу та необхідність адаптації. Курс може допомогти розуміти психологічні механізми стресу, а також сприяти ефективній адаптації до змін у військовому середовищі.
- Перебування в умовах війни може суттєво впливати на психічне здоров'я. Розуміння та вивчення наснаження особистості дозволяє розробляти стратегії для збереження та відновлення психічного здоров'я.
- Однією з ключових складових успішної роботи в умовах війни є стресостійкість. Курс може надати засоби та практичні вправи для розвитку цієї важливої якості.

Мета курсу поглиблене вивчення психологічних аспектів формування наснаження особистості у процесі професійної діяльності в умовах війни в Україні. Акцент на розвитку стресостійкості, адаптації та психологічної стійкості.

Завдання курсу:

- ознайомлення студентів із сучасними теоріями та підходами до вивчення наснаження особистості в умовах війни;
- вивчення взаємозв'язку військових дій, стресових ситуацій та впливу на психічне здоров'я учасників конфлікту;

- формування навичок стресостійкості та адаптації до умов військових дій;
- планування та проведення психологічних тренінгів, семінарів або інших практичних заходів для розвитку наснаження та стресостійкості.

Курс розраховано на 6 год., із яких 2 год. – лекція, 4 год. – семінарські заняття.

Курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).

Навчально-методичне забезпечення курсу представлено науково-методичними матеріалами (лекція, семінарські заняття, проблемно-пошукові питання для самостійної та індивідуальної роботи слухача, тести, методичні рекомендації) і списком рекомендованих джерел до тематики електронного курсу.

Профіль Типової освітньої програми електронного курсу <i>«Наснаження особистості як чинник професійної діяльності в умовах війни в Україні»</i>	
Обсяг курсу	0,2 ЄКТС кредиту На опанування матеріалів електронного курсу передбачено 6 академічних годин, що відповідає 0,2 ЄКТС кредиту
Рівень програми	Безперервний професійний розвиток фахівців шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти
А	Мета
	поглиблене вивчення психологічних аспектів формування наснаження особистості у процесі професійної діяльності в умовах війни в Україні. Акцент на розвитку стресостійкості, адаптації та психологічної стійкості.
В	Характеристика типової програми
1.	Функціональна спрямованість Розвиток умінь щодо організації освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти із застосуванням психологічних стратегій підтримки.
2.	Фокус Типової програми Програма зорієнтована на безперервний професійний

		розвиток педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти, здатних до організації освітнього процесу на високому науково-методичному рівні із застосуванням стратегій підтримки ментального здоров'я.
3.	Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти.
4.	Особливості типової програми	<p>Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром професійних навичок і компетенцій для успішного виконання своїх професійних функцій.</p> <p>Особливості електронного курсу:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Аналіз випадків травматичних подій. – Розробка програми соціальної адаптації. – Ефективне спілкування в психологічній підтримці. – Проведення тренінгів з подолання стресу. <p>Проходження навчання за кожною темою завершується відповідним видом контролю (проблемно-пошукові питання, завдання для самостійної роботи, тести).</p>
5.	Цільова група	Електронний курс розроблено для педагогічних працівників закладів професійної

		(професійно-технічної) освіти галузі знань 01 «Освіта» на всіх етапах курсів підвищення кваліфікації за різними моделями навчання (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною).
С	Професійні вимоги (компетенції) і продовження навчання	
1.	Професійні вимоги (компетенції)	Визначає посадова інструкція фахівця
2.	Продовження навчання	Типова програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення знань, умінь, навичок педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в системі неформальної та інформальної освіти.
Д	Стиль і методика навчання	
1.	Підходи до викладання і навчання	Розвиток загальних і фахових компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О у процесі їх практичного застосування, оновлення і поповнення професійних знань. Навчання проходить за різними моделями (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною) із використанням компетентнісного, андрагогічного, особистісно-орієнтованого, діяльсного підходів та інноваційних технологій навчання: інтерактивних, проблемних, кейс-технологій, практичних завдань, тестів тощо.
2.	Система оцінювання	Результати навчання за Типовою програмою оцінюються (зараховано/ не зараховано) на основі: підготовки відповідей на проблемно-пошукові питання, виконання завдань самостійної роботи, виконання тестових завдань.

Е	Програмні компетентності	
1.	Інтегральна компетентність	здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері професійної діяльності або в процесі навчання, що передбачає проведення дослідження, використання теорій і методів педагогіки і психології на практиці.
2.	Загальні компетентності <i>Освітологічна</i>	здатність інтегрувати знання із сучасної філософії та соціології освіти, освітньої політики й економіки освіти в цілісну стратегію професійної діяльності на засадах людиноцентризму, демонструвати відповідні цінності професійної діяльності та толерантність.
3.	Спеціальні (фахові) компетентності	<p>андрагогічна компетентність –</p> <p>уміння визначати освітні потреби і запити, урахувати особливості мотивації, процесу навчання, застосовувати технології модерації, фасилітації, супервізії, визначати результати навчання, спонукати до рефлексії;</p> <p>професійно-педагогічна –</p> <p>здатність планувати, організовувати та контролювати діяльність суб'єктів освітнього процесу закладів професійної освіти та власну професійну діяльність в умовах реформ і соціальних трансформацій; здатність до вибору оптимальних прийомів, методів та форм навчання, застосування інноваційних технологій на основі володіння технологіями створення сприятливих умов для навча-</p>

		<p>льного процесу. інноваційна – здатність педагога забезпечувати використання інновацій у освітньому процесі, поглиблювати спеціальні теоретичні знання з педагогічної інноватики, розвивати вміння ефективного застосування інноваційних педагогічних технологій на практиці через систему мотивів, знань, умінь, навичок, особистісних якостей педагога; компетентність з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку – здатність організовувати професійний саморозвиток, самонавчання, самовдосконалення і самореалізацію впродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти; розвивати (саморозвивати) і вдосконалювати (самовдосконалювати) професійно важливі якості особистості, цінності, що спрямовані на всебічний розвиток особистості всіх суб'єктів освітнього процесу як найвищої цінності суспільства тощо.</p>
F	Програмні результати навчання	
	Знання і розуміння	<ul style="list-style-type: none"> - повинні знати сучасні теорії та підходи до вивчення наснаження особистості в умовах війни. - повинні володіти теоретичними знаннями з психології стресу, посттравматичного стресового розладу, соціальної адапта-

		<p>ції, психологічної підтримки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - повинні розуміти взаємозв'язок військових дій, стресових ситуацій та впливу на психічне здоров'я учасників конфлікту. - здатність порівнювати та аналізувати різні підходи до психологічної підтримки людей. - знати особливості психологічної підтримки учасників конфлікту.
	Розвинені вміння	<ul style="list-style-type: none"> - здатність проводити психосоціальну оцінку стану та розробляти індивідуалізовані плани підтримки для розвитку наснаження та стресостійкості. - здатність планувати та реалізовувати програми психологічної підтримки для розвитку наснаження та стресостійкості. - здатність аналізувати кейси, розуміти специфіку психічних труднощів та надавати ефективну допомогу. - розвинені навички самоаналізу та рефлексії щодо власних підходів у роботі .
	Диспозиції (цінності, ставлення)	<ul style="list-style-type: none"> - людиноцентризм, цінність особистості, просування демократичних цінностей у освітній процес, толерантність. - готовність до змін, гнучкість, постійний професійний розвиток; - рефлексія власної професійної діяльності.

Ключові слова

Наснаження, наснаження особистості, стрес, психотравматичний стрес (PTSD), стресостійкість, психологічна адаптація, психологічна підтримка, кризова ситуація, психологічне здоров'я, психологічна безпека, адаптація до військових умов, самозахист (Self-defense), психологічний самозахист.

3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Зміст модулів	Кількість кредитів ECTS	Загальний обсяг годин	Загальний обсяг аудиторних годин	Аудиторні години				Спецкурси	Семінар-практикум	Самостійна робота	Самостійна робота (спецкурс)
				Лекції	Семінари	заняття	тематичні дискусії				
<i>1</i>											
Тема 1. Визначення поняття "наснаження особистості".		2	2	2							
Тема 2. Стрес та стресостійкість.		2	2		2						
Тема 3. Психологічна адаптація в умовах війни.		2	2		2						
<i>Разом</i>		6	6	2	4						

4. ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ

ТЕМА 1.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «НАСНАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ»

План лекції

Тема 1. Визначення поняття "наснаження особистості".

1. Розгляд сучасних визначень та теорій наснаження.
2. Психологічні аспекти наснаження та їх взаємозв'язок з професійною діяльністю.
3. Аналіз впливу наснаження на ефективність у професійній сфері.

Література: 2, 3, 4, 11, 15.

1. Розгляд сучасних визначень та теорій наснаження.

Наснаження - це процес, який дозволяє людям здобувати контроль над своїми життями. Це не просто надання ресурсів чи можливостей, але й передача відповідальності та влади.

Наснаження особистості - це процес надання особі чи групі здатностей, знань та ресурсів для самостійного вирішення проблем і досягнення цілей. Воно охоплює різні аспекти - від психологічного самовідчуття до участі в прийнятті рішень на робочому місці. Це поняття набуває особливої актуальності в умовах сучасного швидкоплинного світу, де адаптивність та здатність до самостійного рішення стають ключовими.

Різновиди наснаження:

- *Індивідуальне наснаження:* Зосереджується на підвищенні впевненості в собі, самостійності, та здатності приймати рішення.
- *Колективне наснаження:* Включає в себе роботу групи чи спільноти для досягнення спільних цілей.

Сучасні дослідження наснаження розглядають його як багатовимірний процес. Одна з ключових теорій, запропонована Гретхен Спрейтцер, включає чотири основних компоненти: значимість, компетентність, самостійність та вплив. Ці аспекти взаємопов'язані та сприяють почуттю контролю та ефективності у професійній діяльності.

Теорія соціального наснаження (Zimmerman): Фокусується на трьох основних компонентах - внутрішньому сприйнятті здатності контролювати своє життя, критичному розумінні соціального та політичного оточення, та участі в громадському житті.

Стратегії наснаження:

Навчання та розвиток: Освіта та професійний розвиток для підвищення компетентності.

Делегування влади та відповідальності: Створення можливостей для самостійного прийняття рішень.

Створення сприятливого середовища: Розвиток культури, що підтримує ініціативу та інновації.

Наснаження особистості є ключовим елементом у розвитку як індивідуальних, так і професійних навичок. Воно дозволяє людям не просто виконувати свої обов'язки, а й вносити суттєвий вклад у загальні цілі та місії організації або спільноти.

2. Психологічні аспекти наснаження та їх взаємозв'язок з професійною діяльністю.

Наснаження в психології означає процес, через який індивіди здобувають контроль над своїми рішеннями та діями. Це включає збільшення їх власної сили та впливу в особистому, соціальному та професійному житті.

Психологічне наснаження означає внутрішнє сприйняття індивідом своєї здатності бути ефективним і впливовим у різних життєвих ситуаціях, особливо у професійному контексті.

Одним з аспектів психологічного наснаження є почуття значимості виконуваної роботи. Це створює відчуття цінності та важливості власної праці.

Наснаження позитивно впливає на самооцінку особистості, оскільки людина відчуває себе більш компетентною та важливою.

Відчуття можливості самостійно приймати рішення підвищує впевненість в собі та незалежність.

Через наснаження люди мають більше можливостей для розвитку своїх навичок та знань, що, у свою чергу, підвищує їхню компетентність.

Підвищення рівня наснаження сприяє зростанню внутрішньої мотивації, оскільки людина відчуває більшу відповідальність за результати своєї діяльності.

Наснаження може зменшити відчуття стресу та підвищити психологічну стійкість у складних ситуаціях.

Люди, які відчувають себе наснаженими на роботі, часто відчувають більше задоволення від своєї професійної діяльності.

Наснаження може допомогти знизити ризик професійного вигорання, оскільки працівники відчувають більшу контрольованість своїх завдань.

Наснаження сприяє розвитку лідерських якостей, таких як ініціативність.

Наснаження тісно пов'язане з психологічним благополуччям особистості. Воно сприяє зростанню самооцінки, самоефективності, і, як наслідок, мотивації до роботи. В контексті професійної діяльності, наснаження може значно підвищити продуктивність та задоволення від роботи.

3. Аналіз впливу наснаження на ефективність у професійній сфері.

Наснаження відіграє критичну роль у формуванні лідерських якостей, витривалості та адаптивності до стресових ситуацій. Ефективне наснаження може позитивно вплинути на виконання завдань, командну роботу та стратегічне планування.

Лідерство значною мірою ґрунтується на принципах наснаження, де керівники наділяють підлеглих відповідальністю та можливістю приймати рішення.

Наснаження сприяє розвитку стресостійкості та адаптивності, що є критично важливим в умовах війни.

Проаналізуємо позитивний та негативний вплив наснаження особистості:

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ НАСНАЖЕННЯ:

- може слугувати джерелом мотивації для працівників, підвищуючи їхню продуктивність та ефективність.
- може призвести до збільшення енергії працівників, що в свою чергу може поліпшити їхню здатність виконувати завдання.

негативний вплив наснаження:

- може призвести до стресу, що негативно впливає на робочий процес та ефективність працівників.
- занадто велике наснаження може викликати втому, що може призвести до погіршення когнітивних функцій та зниження продуктивності.

ТЕМА 2. СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Питання для обговорення семінарського завдання

1. Розуміння природи стресу. Вивчення біологічних та психологічних аспектів стресу.
2. Розвиток стресостійкості. Тренування стресостійкості через психологічні вправи та методи.
3. Розвиток психологічної стійкості.
4. Техніки збереження психічного здоров'я.
5. Вивчення методів стимулювання психологічної стійкості.
6. Ознайомлення з методами психологічного самозахисту в умовах військових дій.

Література: 1, 5, 6, 9, 13, 14.

1. Розуміння природи стресу. Вивчення біологічних та психологічних аспектів стресу.

Стрес - це фізіологічна та психологічна реакція на подразники, що створюють загрозу чи вимагають адаптації.

Теорія стресу вперше запропонована канадським вченим Г. Сельє в 1936 р. Термін «стрес» у фізіології, психології, медицині застосовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Спочатку поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Стресоґенним є не сама по собі життєва подія (зміна роботи, обмін житла, припинення стосунків та ін.), а пов'язана з цим

втрата будь-якої життєвої позиції - втрата статусу, заробітку або влади, зміна звичних засобів праці, втрата самоповаги і т. д.

Критична величина стресу, після якої він стає руйнівним, для кожної людини своя. Дуже важливо не пропустити характерні ознаки, які подають сигнал, що ми наближаємося до такого піку.

Фізіологічна реакція на стрес:

Стрес викликає активацію симпатичної нервової системи, що призводить до швидкої відповіді організму.

Випуск адреналіну та норадреналіну підвищує частоту серцебиття та кров'яний тиск.

Кортизол, який виробляється наднирниками, допомагає тілу управляти стресом шляхом підвищення рівнів глюкози в крові.

Стрес активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (ГГНВ), яка регулює відповідь на стрес.

Під час стресу імунна система пригнічується, що збільшує вразливість до інфекцій.

Тривалий стрес може призвести до розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні проблеми та діабет.

Повторювані стресові ситуації можуть змінити спосіб реагування організму на стрес.

Важливість механізмів адаптації до стресу для підтримки гомеостазу. Вплив стресу на репродуктивну систему, що може призвести до зниження фертильності.

Стрес може викликати зміни в шлунково-кишковому тракті, включаючи погіршення симптомів ІБС.

У склад терміну «емоційний стрес» входять як первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальний вплив біологічного та соціального середовища, так і фізіологічні механізми, які лежать у їх основі. Найчастіше під емоційним стресом розуміють негативні афективні переживання, які супроводжують стрес та ведуть до неблагополучних змін в організмі людини.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус в 1970. Він висунувши концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, тому що у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному стресі не може не бути фізіологічних змін.

Психологічний стрес може запускатися не тільки реально діючими, але й вірогідними подіями, які ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться. На

відміну від тварин людина реагує не тільки на реальну фізичну небезпеку, але й на загрозу або нагадування про неї.

Це обумовлює специфіку людського психоемоційного стресу до якого не завжди застосовуються закономірності його протікання.

Друга особливість психологічного стресу - суттєве значення оцінки людиною ступеня своєї участі в активному впливі на проблемну ситуацію. Показано, що активна життєва позиція, чи хоча б усвідомлення можливості впливати на стресорний фактор, приводить до активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи, тоді як пасивна роль суб'єкта в ситуації що склалася обумовлює парасимпатичні реакції.

Відмінності між біологічним та психологічним стресом

	Біологічний стрес	Психологічний стрес
Причина стресу	Фізичний, хімічний чи біологічний вплив на організм	Соціальний вплив чи соціальні думки
Характер небезпеки	Завжди реальний	Реальний чи віртуальний
На що направлена дія стресора	На життя, здоров'я, фізичне благополуччя	На соціальний статус, відчуття самоповаги та ін.
Наявність реальної загрози життю чи здоров'ю	є	немає
Характер емоційних переживань	«Первинні» біологічні емоції - страх, біль, переляк, гнів	«Вторинні» емоційні реакції у поєднанні з когнітивним компонентом - турбота, тривога, нудьга, депресія, ревність, роздратованість та ін.
Часові межі	Конкретні, об-	Розмиті (мину-

предмету стресу	межені теперішнім чи найближчим майбутнім	ле, далеке майбутнє, невизначений час)
Вплив особистісних властивостей	Незначний	Дуже значний
Приклад	<ul style="list-style-type: none"> • Переохолодження, викликане довгим купанням • Опік гарячим предметом • Інтоксикація, викликана прийманням алкоголю • Вірусна інфекція 	<ul style="list-style-type: none"> • Догана, отримана від начальника • Підвищення квартплати • Страх, викликаний перельотом літаком • Сімейні конфлікти • Тривога за здоров'я близьких родичів

2. Розвиток стресостійкості. Тренування стресостійкості через психологічні вправи та методи.

Розвиток стресостійкості як складова управління стресом означає, що ви берете на себе відповідальність за своє життя: відповідальність за свої думки, свої емоції, за те, як ви ставитеся до проблем і розв'язуєте їх, а також свідоме ставлення до свого оточення, ритму життя тощо. Спосіб життя має великий вплив на стресостійкість людини. Основними способами її розвитку є:

- працюємо зі своїми поглядами на життя та на проблеми, щоби занадто не катастрофізувати події
- турбуємося про себе (відпочинок, сон, спорт, задоволення потреб)
- спираємося на свої цінності
- вчимося протидіяти психологічному тиску
- розвиваємо стійкість до невизначеності (дозволямо собі продовжувати жити навіть в умовах невизначеності)
- приймаємо те, що не можемо змінити; змінюємо те, що можемо
- вчимося приймати рішення (дозволяємо собі помилки)

- «витягаємо» користь з ситуації: -Зате я навчився, зміг, впорався, освоїв...

Успішність подолання стресу залежить від кількості та якості стратегій, які ми вміємо застосовувати.

Усвідомлення того, що ми можемо впливати на ситуацію, а не тільки ситуація може впливати на нас- дає нам сили, надію, оптимізм, підвищує нашу впевненість у собі, психологічну пружність, стресостійкість, які є такими необхідними.

Корисним є розвиток навичок релаксації, здатність переключатися, хоча б на п'ять хвилин (в умовах тиші, комфорту, зосередженості, контролю дихання, пасивності тощо). Використовуйте уяву (заплющте очі й пригадайте свою нещодавню приємну відпустку, подорож, зустріч, успіх) та інші можливості: когось може підходити споглядання природи, красивих ландшафтів або приємних фото, квітів, власних колекцій, когось допомагає улюблена музика або навпаки – тиша чи звуки природи. Є люди, яким допомагає *ароматерапія* (ромашка, лаванда, майоран, м'ята, розмарин, ладан, мандарин та сандалове дерево).

Ключовим для управління стресом є *дихання*. Під час стресу ми дихаємо швидко і поверхово, а для заспокоєння важливим є глибоке дихання. Чимало вправ, які рекомендують для управління емоціями та стресом, передбачають використання саме технік глибокого дихання.

Глибокий вдих у поєднанні з відносно різким, інтенсивним видихом стимулює *нервову* активність, натомість для заспокоєння потрібен *глибокий вдих* (носом) і видих, удвічі довший, ніж вдих (краще ротом). При глибокому диханні кисень надходить в організм поступово, але безперервно; при збільшенні вмісту кисню в крові стабілізується артеріальний тиск, покращується харчування головного мозку, розслабляються м'язи / знімаються м'язові спазми. Це сприяє розслабленню всієї нервової системи людини. Симпатична нервова система перестає стимулювати вироблення кортизолу та адреналіну, що повертає людину до стану рівноваги.

Покращенню дихальних процесів також сприяють фізичні вправи. Загалом фізичні (аеробні) вправи (15–30 хвилин тричі на тиждень), прогулянки на повітрі вважаються універсальними прийомами, які допомагають долати стрес.

Фізичні вправи покращують спроможність організму використовувати кисень та кровообіг. Фізичні навантаження та дихальні вправи, а також масаж та медитація позитивно впливають на емоційний стан, оскільки вони не лише дозволяють переключити увагу, але і зумовлюють вироблення ендорфіну – природного мозкового блокатора болю. Вони дозволяють організму отримувати

необхідну життєву енергію, зменшують відчуття втоми, напруги, покращують сон та здатність концентруватися.

Відомим є також спосіб виплескування емоцій на м'ячик-антистрес або боксерські груші тощо.

Для розвитку спроможності організму долати стрес також важливе правильне харчування. Фахівці рекомендують споживання продуктів із вітаміном В (допомагає боротися зі стресом, зміцнює нервову систему), а також магnezії для імунної системи (зелені овочі, шпинат, мигдаль, насіння); протеїнів, вітамінів А та С, антиоксидантів (картопля, полуниця, сира капуста, цитрусові). Важливим є повноцінне харчування, контрольована кількість кофеїну та цукру, алкоголю, медикаментів.

3. Розвиток психологічної стійкості.

Психологічна стійкість – це здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, перешкод та змін, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя. Розвиток психологічної стійкості важливий для ефективного впорядкування зі складностями життя.

Термін «резилентність» був запозичений з фізики — це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У «психологічному» ж трактуванні резилентність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін.

За визначенням канадського психолога Гордона Ньюфелда, **життя є процесом, впродовж якого людина обов'язково стикається з відчуттям того, що не може нічого змінити.** Це зветься марністю. Психологічна стійкість полягає в тому, що ми проживаємо цю ситуацію, але продовжуємо оптимально функціонувати.

Психологічна резилентність охоплює чотири аспекти:

— *надія*: непохитна впевненість у собі, а також у тому, що маєш усі засоби і можливості досягти мети;

— *оптимізм*: очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре;

— *власне стійкість*: не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі;

— *адаптованість*: здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі.

Рівень саморегуляції психічних станів, поведінки людини зумовлений насамперед ступенем розвитку її вольових якостей. Самовладання, як одна зі складових частин саморегуляції, виявляється не тільки у збереженні зовнішнього, а й внутрішнього спокою. У будь-якій неприємній ситуації слід дотримувати

тися принципу: „Не хвилюватися через те, чого я змінити не можу”. Передовсім дуже важливо зняти внутрішнє, емоційне напруження, яке шкодить здоров'ю, негативно позначається на поведінці людей.

Існує кілька способів його зняття.

Не стримувати зовнішні вияви почуттів, емоцій, „виплескувати” свою злість і тим самим знімати внутрішнє напруження. Але такий спосіб є неприпустимим у суспільстві, брутальним, асоціальним.

Це реагування на емоційні фактори в допустимій формі. Щоб зняти в себе негативний психічний стан, необхідно включитись в активну діяльність: робити фіззарядку, гімнастичні вправи, вправи на дихання, рухатись, виконувати іншу корисну роботу. Фізична діяльність послаблює внутрішнє емоційне напруження.

Полягає в тому, щоб не допустити вибуху злості. Цього можна досягти такими методами:

1. У момент появи негативного стану необхідно переконати самого себе, що причина, яка його породжує не варта того, щоб через неї хвилюватись.

2. Не слід поспішати діяти в ситуації, коли вас спонукають такі почуття, як нетерпіння, гнів. Заспокоївшись, обов'язково знайдете кращий розв'язок проблеми.

Для того, щоб послабити дію негативних емоційних станів, необхідно спробувати багаторазово обдумати очікувану подію, щоб звикнути до неї, пережити її. Але цим не варто надто захоплюватися, щоб не втратити необхідної обережності. Треба проаналізувати власний позитивний і негативний досвід у розв'язанні подібних проблем, врахувати зміни, що відтоді сталися в житті.

Оптимізм, гумор, захоплення цікавою справою, хобі повертають людині позитивні емоції, радість, душевну рівновагу. Люди, які здатні до цього, - емоційно стійкіші.

Правила психологічної саморегуляції

Ряд цікавих правил з психічної саморегуляції рекомендує американський спеціаліст у галузі людських стосунків Дейл Карнегі:

Як аналізувати і розв'язувати проблеми стурбованості, тривожності:

1) перед прийняттям рішень зберіть факти, поточну інформацію про цю проблему;

2) після ретельного аналізу фактів приймайте рішення;

3) коли рішення прийнято приступайте до діла. Відкиньте хвилювання про результат;

4) не намагайтеся зробити всі справи зразу, бо це підірве ваші фізичні й психічні сили. Слід розробити раціональні способи виконання завдань;

5) коли ви або хтось з ваших друзів починає хвилюватись з приводу якоїсь проблеми, запишіть такі запитання і дайте на них відповіді: а) в чому полягає проблема? б) чим вона спричинена? в) які можливості її розв'язання? г) яке рішення найкраще?

4. Техніки збереження психічного здоров'я.

1. Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?
- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

2. Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

3. Інтелектуальне заземлення

Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).

Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).

Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

4. Фізична стабілізація

Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.

Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці.

Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.

Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).

Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

5. Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчуті на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

5. Вивчення методів стимулювання психологічної стійкості.

Метод переключення уваги ґрунтується на тому, що людина самостійно може перенести свою увагу з об'єкта, думки, яка її хвилює, на інші, яких в даній ситуації, може, і немає, але які породжуватимуть позитивні переживання і настрої.

Самопідбадьорення - це звернення до самого себе з метою зміцнення віри в себе. Доцільно використати такі прийоми: загальне заспокоєння; навіювання впевненість: "Я все зможу, я всього доб'юся", "Військова служба мені не страшна" тощо; рівняння на ідеал, на військовослужбовця, який є взірцем у всьому.

Самопереконання - це переконання себе в здатності регулювати свої настрої, почуття (стимулюють як самосуд, так і самосхвалення), це дискусія з самим собою.

Самонаказ - це наказ собі на дії в певних екстремальних ситуаціях. Так, за самонаказом необхідно вранці встати, коли цього робити не хочеться, виконувати наказ чи розпорядження викладача, дотримуватися режиму дня, дисципліни, доводити розпочату справу до кінця тощо.

Самонавіювання побудоване на тих самих механізмах, що і навіювання. Власне слово як подразник спрямоване на свою психіку. Про це мова йтиме далі. Ефективність самонавіювання залежить від уміння повністю відвертатися від усього стороннього і переключатися лише на зміст формул самонавіювання й відчуття того, що вони відбивають, яка їхня суть.

Методи релаксації

Організм людини під впливом тривалих нервових і психічних напружень зазнає втоми. В цьому випадку йому потрібна розрядка, відновлення сил, тобто релаксація. Способами релаксації можуть бути:

1) Сон, якщо людина здатна заснути в ситуації напруження, повсякденної діяльності;

2) Аутотренінг. За аутотренінгу людина ніби оволодіває функціями свого організму, які непідвладні свідомій регуляції (частотою серцебиття, дихання, тепловим відчуттям тощо). З часом постійно регулюючи фізіологічний стан, можна послабити небажані емоційні стани і хвилювання.

Існує багато методів і засобів, з допомогою яких людина регулює власну поведінку, психофізіологічні стани тощо.

6. Ознайомлення з методами психологічного самозахисту в умовах військових дій.

1. Розвиток позитивного мислення
 - Практикування позитивного самоговоріння та афірмацій.
 - Використання технік когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативних думок.
 - Фокусування на розвитку оптимістичного погляду на життя.
2. Саморегуляція емоцій
 - Використання технік міндфулнес та медитації для кращого розуміння та управління емоціями.
 - Тренування емоційного інтелекту через самоаналіз та рефлексію.
 - Навчання технікам релаксації, таким як дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація.
3. Розбудова мережі підтримки
 - Встановлення та підтримка міцних соціальних зв'язків.
 - Участь у групових заходах, спільнотах та активностях.
 - Розвиток навичок ефективного спілкування та налагодження стосунків.
4. Розвиток адаптивності та гнучкості
 - Навчання впорядковувати зі змінами та непередбачуваними обставинами.
 - Розвиток гнучкості мислення через креативні та інноваційні підходи.
 - Використання проблемних ситуацій як можливостей для навчання та росту.
5. Підвищення самоефективності
 - Встановлення та досягнення реалістичних цілей.
 - Святкування успіхів та позитивних досягнень.
 - Розвиток навичок самомотивації та самодисципліни.
6. Практикування вдячності та позитивної фокусації
 - Ведення щоденника вдячності для відзначення позитивних аспектів життя.
 - Практикування міндфулнесу для підвищення усвідомленості та вдячності за поточний момент.
 - Регулярне висловлення вдячності іншим людям.

ТЕМА 3

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Питання для обговорення семінарського завдання

1. Особливості психологічної адаптації.
2. Вивчення стратегій та методів психологічної адаптації в умовах військових конфліктів.
3. Розробка індивідуальних та групових підходів до підтримки психологічної адаптації.

Література: 7, 8, 9, 12.

1. Особливості психологічної адаптації.

Психологічна адаптація - це процес, через який індивід пристосовується до нових умов або змін у своєму житті. Це включає як емоційні, так і когнітивні аспекти пристосування.

Етапи психологічної адаптації:

1. Шок: Первинна реакція на зміну, часто супроводжується запереченням або спантеличенням.
2. Ознайомлення: Початок розуміння нової ситуації та її наслідків.
3. Експериментування: Спроби пристосуватися через нові способи поведінки.
4. Інтеграція: Прийняття та включення нових умов у повсякденне життя.

Когнітивні аспекти адаптації

Вплив установок та переконань на процес адаптації.

Важливість гнучкості мислення для адаптації до змін.

Роль самосвідомості у впорядкуванні з новими викликами.

Емоційні аспекти адаптації

Переживання стресу, тривоги, або смутку як частини адаптаційного процесу.

Розвиток емоційної стійкості та стратегій саморегуляції.

Важливість емпатії та емоційної підтримки в період адаптації.

Соціальні аспекти адаптації

Роль соціальних мереж та підтримки у процесі адаптації.

Адаптація у міжкультурному контексті та розвиток міжкультурної компетентності.

Вплив соціальних норм та очікувань на адаптаційні процеси.

2. Вивчення стратегій та методів психологічної адаптації в умовах військових конфліктів.

В умовах військових конфліктів психологічна адаптація є ключовим фактором для виживання та ефективної діяльності. Військові конфлікти можуть викликати великий психологічний стрес, адаптація до якого вимагає специфічних стратегій.

1. Психологічна підготовка

Проведення тренінгів з психологічної готовності перед відправленням в зону конфлікту.

Навчання технікам стрес-менеджменту та саморегуляції.

Розвиток навичок впорядкування з кризовими ситуаціями.

2. Підтримка з боку команди

Розвиток міцних відносин та взаємодопомоги серед військовослужбовців.

Спільні обговорення та аналіз стресових ситуацій.

Важливість лідерства та підтримки з боку командирів.

3. Використання технік релаксації

Практикування глибоких дихальних вправ та медитації.

Застосування прогресивної м'язової релаксації для зменшення фізичного напруження.

Йога та інші фізичні вправи для зниження стресу.

4. Емоційна розвантаження

Ведення щоденників та вираження емоцій через письмо.

Використання мистецтва та творчості як засобів самовираження.

Розмови з психологами та отримання професійної підтримки.

5. Соціальна підтримка

Збереження зв'язку з сім'єю та друзями, навіть на відстані.

Участь у групах підтримки з іншими військовослужбовцями.

Важливість відчуття спільноти та належності.

6. Психологічна адаптація після повернення

Робота з психологами для адаптації до повсякденного життя після повернення зі зони конфлікту.

Участь у програмах з психологічної реабілітації.

3. Розробка індивідуальних та групових підходів до підтримки психологічної адаптації.

Індивідуальні підходи

Самосвідомість та рефлексія для розуміння власних емоційних реакцій.

Щоденне ведення щоденника як засіб самоаналізу та рефлексії.

Техніки саморегуляції: використання дихальних технік та медитації для заспокоєння та зосередження.

Навчання технікам міндфулнесу та саморегуляції стресу.

Цілеспрямоване планування: встановлення короткострокових та довгострокових цілей для відновлення відчуття контролю, регулярне переосмислення та коригування цілей на основі змін умов.

Розвиток Витривалості та Емоційної Стійкості: вправи на розвиток витривалості, такі як фізичні тренування та хобі.

Групові Підходи

Групова Терапія та Підтримка:

- Участь у терапевтичних групах для обговорення власних переживань.
- Використання групових сесій для спільного навчання та обміну досвідом.

Командні тренінги :

- Організація спільних тренінгів для підвищення командної згуртованості.
- Вправи на розвиток командної роботи та взаємодопомоги.

Соціальна Підтримка та Мережі:

- Збереження зв'язку з колегами та створення мереж підтримки.
- Взаємодопомога та взаємопідтримка у складних ситуаціях.

5. ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ТЕМА 2.

СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Рекомендовані питання для обговорення

1. Розуміння природи стресу. Вивчення біологічних та психологічних аспектів стресу.
2. Розвиток стресостійкості. Тренування стресостійкості через психологічні вправи та методи.
3. Розвиток психологічної стійкості.
4. Техніки збереження психічного здоров'я.
5. Вивчення методів стимулювання психологічної стійкості.
6. Ознайомлення з методами психологічного самозахисту в умовах військових дій.

Література: 1, 5, 6, 9, 13, 14.

Завдання до семінарського заняття

1. Дослідити, які специфічні джерела стресу можуть виникати? Як ці джерела відрізняються від тих з якими стикались до війни?
2. Проаналізуйте взаємозв'язок між стресом та фізичним здоров'ям. Як стрес впливає на різні системи організму? Які можливі наслідки для здоров'я?
3. Проаналізуйте, які заходи можуть бути введені для попередження стресових ситуацій та підтримки психічного здоров'я та, що може допомогти зберегти стресостійкість.

ТЕМА 3

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Рекомендовані питання для обговорення

1. Особливості психологічної адаптації.
2. Вивчення стратегій та методів психологічної адаптації в умовах військових конфліктів.
3. Розробка індивідуальних та групових підходів до підтримки психологічної адаптації.

Література: 7, 8, 9, 12.

Завдання до семінарського заняття

1. Опрацювати теоретичний матеріал з тематики питань семінарського заняття.
2. Розгляньте приклади випадків ПТСР та можливі методи допомоги в таких ситуаціях.
3. Дослідити вплив соціальної підтримки на психічну адаптацію в умовах війни. Як може комунікація з родиною та колегами впливати на емоційний стан?

6. ПРОБЛЕМНО-ПОШУКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА

Питання для самоконтролю до теми 1

1. Як ви розумієте поняття "наснаження особистості" в контексті професійної діяльності в умовах війни?
2. Назвіть ключові теорії до вивчення наснаження особистості.
3. Як наснаження особистості сприяє формуванню професійної стійкості в умовах війни?
4. Які особливості наснаження виявляються в зоні конфлікту та впливають на ставлення до професійних завдань?
5. Які фактори можуть впливати на ефективність психологічної підтримки в

умовах війни?

6. Як психологічна підготовка може сприяти розвитку наснаження та психологічної стійкості?
7. Назвіть ключові підходи до вивчення наснаження особистості.
8. Як війна може впливати на психологічний та професійний розвиток особистості?
9. Як психологічна підготовка може сприяти розвитку наснаження та психологічної стійкості?

Питання для самоконтролю до теми 2

1. Що таке стрес, і як він впливає на психічне здоров'я особистості?
2. Які методи розвитку стресостійкості ви знаєте та як вони можуть бути застосовані в умовах війни?
3. Як ви розумієте поняття "стресостійкість" і як воно взаємодіє з наснаженням особистості?
4. Які техніки можуть допомогти в розвитку психологічної стійкості?
5. Які стратегії психологічного самозахисту найбільш ефективні?
6. Як можна покращити ефективність стратегій психологічного самозахисту в умовах військових дій?
7. Як емоційна стійкість впливає на процес адаптації до стресових ситуацій?
8. Які можливі наслідки військових дій для психічного здоров'я особистості?
9. Які виклики виникають у міжособистісних відносинах через війну?
10. Які техніки можуть допомогти в розвитку психологічної стійкості?

Питання для самоконтролю до теми 3

1. Які основні етапи психологічної адаптації можна виділити?
2. Як визначити, коли особі потрібна допомога в розвитку психологічної стійкості?
3. Які етичні питання можуть виникнути при наданні психологічної допомоги у військових умовах?
4. Які освітні програми можуть сприяти розвитку наснаження та психологічної стійкості?
5. Як виявити та запобігти психічним проблемам в умовах війни?
6. Які етичні питання можуть виникнути при наданні психологічної допомоги у військових умовах?
7. Які особливості адаптації особистості до навколишнього середовища в умовах війни?
8. Які особливості адаптації жінок порівняно з чоловіками?

7. КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

- 1. Що ви розумієте під терміном "наснаження особистості"?**
 - а) стан ситуації війни.
 - б) процес надання здатностей, знань та ресурсів для самостійного вирішення проблем.
 - в) постійне стрімке збільшення емоційної напруги.
- 2. Назвіть ключові складові наснаження.**
 - а) самостійність, впевненість, освіченість.
 - б) знання, навички, можливості дії.
 - в) стресостійкість, інтровертованість, амбіційність.
- 3. Як наснаження може впливати на професійну діяльність в умовах війни?**
 - а) зменшує можливість ефективної дії в стресових ситуаціях.
 - б) підвищує стійкість до стресу та збільшує успішність у професійній сфері.
 - в) має мінімальний вплив на професійну діяльність.
- 4. Як ви розумієте поняття "стрес"?**
 - а) легкі ситуації, які не вимагають адаптації.
 - б) фізіологічна та психологічна реакція на подразники, що створюють загрозу чи вимагають адаптації.
 - в) відсутність будь-яких негативних впливів на емоційний стан.
- 5. Назвіть основні стресори для осіб, що перебувають в умовах війни.**
 - а) відпустка та розваги.
 - б) повсякденні рутинні справи.
 - в) спостереження за жорстокістю війни, втрата товаришів тощо.
- 6. Які стратегії стресостійкості ви вважаєте найефективнішими?**
 - а) уникнення стресових ситуацій.
 - б) прийняття ситуації та пошук шляхів вирішення проблем.
 - в) запитання допомоги від інших безпосередньо в стресових ситуаціях.
- 7. Що означає аббревіатура PTSD?**
 - а) Публічна Театральна Служба та Діяльність.
 - б) Посттравматичний стресовий розлад.
 - в) Професійна Територіальна Спеціальна Діяльність.
- 8. Що включає в себе психологічна стійкість в умовах війни?**
 - а) нездатність до будь-яких емоцій.

b) здатність управляти стресом та залишатися ефективним у складних ситуаціях.

c) ізоляція від соціального середовища.

9. Чому психологічна підготовка важлива для наснаження особистості в умовах війни?

a) зменшує наснаження.

b) збільшує ефективність адаптації та психічної стійкості.

c) не має впливу на наснаження.

10. Як впливає соціальна підтримка на адаптацію особистості?

a) знижує ефективність адаптації.

b) не має впливу.

c) полегшує адаптаційний процес.

8. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ

Наснаження - це процес, який дозволяє людям здобувати контроль над своїми життями. Це не просто надання ресурсів чи можливостей, але й передача відповідальності та влади.

Наснаження особистості - це процес надання особі чи групі здатностей, знань та ресурсів для самостійного вирішення проблем і досягнення цілей.

Стрес - це фізіологічна та психологічна реакція на подразники, що створюють загрозу чи вимагають адаптації.

Психотравматичний стрес (PTSD - посттравматичний стресовий розлад) - це психічний розлад, який може розвиватися внаслідок досвіду тяжких та тривалих стресових ситуацій.

Стресостійкість - це здатність адаптуватися до стресу та швидко відновлюватися після нього.

Психологічна адаптація - це процес взаємодії особистості з новими умовами, що включає адаптацію до стресових ситуацій.

Психологічна підтримка - це надання допомоги та підтримки особі в умовах емоційного та психологічного напруження.

Кризова ситуація - це нестабільна ситуація, що вимагає негайного втручання та розв'язання.

Психологічне здоров'я - це стан добробуту, при якому особистість може реалізувати свій потенціал, впоратися зі стресами та сприймати життя позитивно.

Психологічна безпека - це забезпечення умов та заходів для збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

Адаптація до військових умов - це процес зміни в ставленні, поведінці та реакціях особистості для оптимальної функціонування в умовах військових дій.

Самозахист (Self-defense) - це заходи, що призначені для захисту свого фізичного та психічного благополуччя в умовах загрози.

Психологічний самозахист - це використання психологічних стратегій та методів для збереження психічного здоров'я та стійкості до стресу.

9. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ

За консультаціями чи уточненнями окремих питань електронного курсу можна звернутися до викладача Інжиєвська Леся Анатоліївна за електронною поштою Lesiy777@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-2058-1485>.

10. ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА

1. Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції(м.Київ,28-31березня 2018р) / За наук. ред. Л.А.Найдьонові, О.Л.Вознесенської, В.В.Савінова К. : Вид-во ФО-ПНазаренко ТВ.,2018.-170 С51-55 <https://lib.iitta.gov.ua/03.2018.pdf>

2. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко /Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. <https://lib.iitta.gov.ua/7.pdf>

3. З турботою про себе й кожного.
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-budapest/documents/presentation/wcms_868173.pdf

4. Соціальна психологія в Україні : довідник / за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – Вид. друге, перероб. і допов. – Київ : Талком, 2019. – 324 с.
<https://ispp.org.ua/wpk.pdf>

5. Предко, В. (2022). Особливості психічного стану українців під час війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом, № 3(56), с. 78-84.

6. Горностай, П. (2022). Поранені війною: Україна в епіцентрі колективної травми. *Психологія українсько-російської війни*, № 1, с. 9-13.

7. Kinder Velt. <https://www.kindervelt.net/>

8. Бней Азріель. <http://www.kievhesed.org.ua/>
9. Український центр психотравми. <https://ra.vnu.edu.ua/ukrayinskyj-tsentri-psyhotravmy/>