



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

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Електронний навчальний курс

СХВАЛЕНО

кафедрою педагогіки, психології та
менеджменту
протокол № 7 від «02» вересня 2025 р.
завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

Біла Церква 2025

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

Розробник: Ключко Алла Олексіївна, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України

Ключко А.О. Психологічна підтримка в освітньому процесі за умов невизначеності: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2025. 29 с.

Актуальність курсу визначається впровадженням сучасних технологій психологічної підтримки у ЗП(ПТ)О, затребуваністю травмо-інформованого підходу особливо в умовах невизначеності та воєнного стану.

Мета курсу полягає в оновленні, поглибленні та систематизації знань, розвитку та удосконаленні умінь щодо методів психологічної підтримки, ресурсів стійкості та травмо-інформованого підходу в роботі зі здобувачами П(ПТ)О в умовах стресу та невизначеності.

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 4 год., із яких 2 год. – лекція, 2 год. – семінарські заняття.

© БІНПО УМО НАПН України, 2025

© Ключко А.О., 2025

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.....	11
4. Зміст електронного навчального курсу за темами.....	12
5. Завдання до семінарських занять.....	22
6. Проблемно-пошукові питання для самостійної та індивідуальної роботи слухача.....	23
7. Комплекс практичних (тестових) завдань для самоконтролю.....	24
8. Глосарій ключових слів.....	26
9. Консультаційний пункт.....	28
10. Цифрова бібліотека.....	28

1. АНОТАЦІЯ ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ

Сучасний освітній процес відбувається в умовах значної невизначеності, що створює додаткові виклики для педагогічних працівників та здобувачів освіти. Постійний стрес, травматичний досвід, швидкі зміни у суспільстві вимагають від освітніх закладів нових підходів до організації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічних потреб усіх учасників.

У контексті воєнного стану та соціально-економічних змін особливо актуальними стають питання психологічної стійкості, адаптивності та здатності до підтримки як педагогів, так і здобувачів освіти. Травмо-інформований підхід у освіті визнається міжнародною спільнотою як ефективна стратегія створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища.

Відповідно до Закону України «Про професійну (професійно-технічну) освіту», Національної стратегії розвитку освіти в Україні та сучасних викликів, що стоять перед освітньою системою, важливого значення набуває підготовка педагогічних працівників до роботи в умовах невизначеності та стресу. Формування компетентностей з психологічної підтримки стає стратегічним завданням для забезпечення якісної освіти та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Особливої актуальності проблема психологічної підтримки в освіті набуває в сучасних умовах, коли педагогічні працівники мають не лише забезпечувати якість навчання, але й створювати психологічно безпечне середовище, підтримувати емоційне благополуччя здобувачів освіти, розпізнавати ознаки травматичного стресу та надавати першу психологічну допомогу.

Тому у професійній діяльності педагогів надзвичайно важливим є розвиток навичок психологічної підтримки, формування власної стресостійкості та здатності створювати ресурсне освітнє середовище для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Актуальність курсу визначається нагальною потребою у підготовці педагогічних працівників до ефективної роботи в умовах невизначеності та підвищенням рівня їхньої психологічної компетентності.

Мета курсу полягає в оновленні, поглибленні та систематизації знань, розвитку та удосконаленні умінь щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу, формування ресурсів стійкості та впровадження травмо-інформованого підходу в роботі з здобувачами П(ПТ)О.

Завдання курсу:

- оновлення та систематизація знань щодо ресурсів психологічної стійкості та методів їх розвитку в освітньому середовищі;
- підвищення рівня професійної компетентності педагогічних працівників ЗП(ПТ)О щодо впровадження травмо-інформованого підходу в навчально-виховний процес;
- формування практичних навичок надання психологічної підтримки здобувачам освіти в умовах стресу та невизначеності.

Курс розраховано на 4 год., із яких 2 год. – лекція, 2 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 курсу здійснюється шляхом:

- Самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу з психологічної підтримки та травмо-інформованого підходу.
- Виконання контрольно-діагностичних матеріалів, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок практичного застосування методів психологічної підтримки в освітньому процесі.
- Участі в рефлексійно-оцінювальному блоці з метою інтеграції здобутих знань та умінь у професійно-педагогічну діяльність з урахуванням психологічних аспектів.
- Розробці індивідуальних стратегій психологічної підтримки для конкретного освітнього контексту (на вибір).

2. ТИПОВА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ЕЛЕКТРОННОГО КУРСУ «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»

Актуальність електронного курсу. Сучасний освітній процес відбувається в умовах значної невизначеності, що створює додаткові виклики для педагогічних працівників та здобувачів освіти. Постійний стрес, травматичний досвід, швидкі зміни у суспільстві вимагають від освітніх закладів нових підходів до організації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічних потреб усіх учасників.

У контексті воєнного стану та соціально-економічних змін особливо актуальними стають питання психологічної стійкості, адаптивності та здатності до підтримки як педагогів, так і здобувачів освіти. Травмо-інформований підхід у освіті визнається міжнародною спільнотою як ефективна стратегія створення безпечного та підтримуючого освітнього середовища.

Відповідно до Закону України «Про професійну (професійно-технічну) освіту», Національної стратегії розвитку освіти в Україні та сучасних викликів, що стоять перед освітньою системою, важливого значення набуває підготовка педагогічних працівників до роботи в умовах невизначеності та стресу. Формування компетентностей з психологічної підтримки стає стратегічним завданням для забезпечення якісної освіти та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Особливої актуальності проблема психологічної підтримки в освіті набуває в сучасних умовах, коли педагогічні працівники мають не лише забезпечувати якість навчання, але й створювати психологічно безпечне середовище, підтримувати емоційне благополуччя здобувачів освіти, розпізнавати ознаки травматичного стресу та надавати першу психологічну допомогу.

Тому у професійній діяльності педагогів надзвичайно важливим є розвиток навичок психологічної підтримки, формування власної стресостійкості та здатності створювати ресурсне освітнє середовище для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Актуальність курсу визначається нагальною потребою у підготовці педагогічних працівників до ефективної роботи в умовах невизначеності та підвищенням рівня їхньої психологічної компетентності.

Мета курсу полягає в оновленні, поглибленні та систематизації знань, розвитку та удосконаленні умінь щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу, формування ресурсів стійкості та впровадження травмо-інформованого підходу в роботі з здобувачами П(ПТ)О.

Завдання курсу:

- оновлення та систематизація знань щодо ресурсів психологічної стійкості та методів їх розвитку в освітньому середовищі;
- підвищення рівня професійної компетентності педагогічних працівників ЗП(ПТ)О щодо впровадження травмо-інформованого підходу в навчально-виховний процес;
- формування практичних навичок надання психологічної підтримки здобувачам освіти в умовах стресу та невизначеності.

Курс розраховано на 4 год., із яких 2 год. – лекція, 2 год. – семінарське 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 курсу здійснюється шляхом:

- Самостійного опрацювання слухачами навчального матеріалу з психологічної підтримки та травмо-інформованого підходу.
- Виконання контрольно-діагностичних матеріалів, спрямованих на вдосконалення вмінь і навичок практичного застосування методів психологічної підтримки в освітньому процесі.
- Учасі в рефлексійно-оцінювальному блоці з метою інтеграції здобутих знань та умінь у професійно-педагогічну діяльність з урахуванням психологічних аспектів.

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

Профіль Типової освітньої програми електронного курсу «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах невизначеності»		
Обсяг курсу		0,1 ЄКТС кредиту На опанування матеріалів електронного курсу передбачено 4 академічні години, що відповідає 0,1 ЄКТС кредиту
Рівень програми		Безперервний професійний розвиток фахівців шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти
А	Мета	
	Оновлення, поглиблення та систематизація знань, розвитку та удосконалення умінь щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу, формування ресурсів стійкості та впровадження травмо-інформованого підходу в роботі з здобувачами П(ПТ)О.	
В	Характеристика типової програми	
1.	Функціональна спрямованість	Розвиток умінь щодо планування, організації та впровадження психологічної підтримки в освітньому

		процесі ЗП(ПТ)О за умов невизначеності
2.	Фокус Типової програми	Програма зорієнтована на безперервний професійний розвиток педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, здатних до створення психологічно безпечного освітнього середовища, надання психологічної підтримки та впровадження травмо-інформованого підходу в роботі зі здобувачами П(ПТ)О
3.	Орієнтація Типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтовна на розвиток загальних компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О в умовах формальної, неформальної та інформальної освіти
4.	Особливості типової програми	Типова програма електронного курсу орієнтована на розвиток загальних компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О, які володіють широким спектром навичок і компетенцій для успішного надання психологічної підтримки та створення ресурсного освітнього середовища для здобувачів П(ПТ)О в умовах стресу та невизначеності. Особливості електронного курсу: – оновлення та систематизація знань щодо ресурсів психологічної стійкості, методів їх розвитку та застосування в освітньому процесі; – підвищення рівня професійної компетентності педагогічних працівників ЗП(ПТ)О щодо впровадження травмо-інформованого підходу та надання психологічної підтримки здобувачам П(ПТ)О в умовах невизначеності та стресу. Проходження навчання за кожною темою завершується відповідним видом контролю (проблемно-пошукові питання, завдання для самостійної роботи, тести).

5.	Цільова група	Електронний курс розроблено для педагогічних працівників ЗП(ПТ)О 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 компетентностей педагогічних працівників ЗП(ПТ)О у процесі їх практичного застосування, оновлення і поповнення професійних знань у сфері психологічної підтримки. Навчання проходить за різними моделями (очною, заочною, очно-дистанційною, дистанційною) із використанням компетентнісного, андрагогічного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного 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 психологічної підтримки в освітньому процесі, що

		передбачає проведення діагностики, використання теорій і методів психології та педагогіки на практиці для створення безпечного та ресурсного освітнього середовища
2.	Загальні компетентності <i>Освітологічна</i>	здатність інтегрувати знання із сучасної філософії та соціології освіти, освітньої політики й економіки освіти психологічних основ навчання в цілісну стратегію професійної діяльності на засадах людиноцентризму, демонструвати відповідні цінності професійної діяльності
3.	Спеціальні (фахові) компетентності	компетентність з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку – здатність організовувати професійний саморозвиток у сфері психологічної підтримки, самонавчання, самовдосконалення і самореалізацію впродовж життя шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти; розвивати (саморозвивати) і вдосконалювати (самовдосконалювати) професійно важливі якості особистості, психологічну стійкість, емпатію, здатність до надання підтримки, що спрямовані на всебічний розвиток та психологічне благополуччя всіх суб'єктів освітнього процесу.
F	Програмні результати навчання	
	Знання і розуміння	- ресурсів психологічної стійкості та методів їх розвитку в освітньому середовищі - принципів та методів травмо-інформованого підходу в освітньому процесі - нормативно-правових документів, які регламентують психологічну безпеку та підтримку в освітньому процесі
	Розвинені вміння	- здійснювати діагностику психологічного стану здобувачів

		П(ПТ)О та створювати індивідуальні стратегії підтримки; - впроваджувати травмо-інформований підхід в освітній процес; - застосовувати методи розвитку психологічної стійкості в умовах стресу та невизначеності
	Диспозиції (цінності, ставлення)	- людиноцентризм, цінність психологічного благополуччя особистості, просування принципів психологічної безпеки в освітній процес, - готовність до змін, гнучкість, постійний професійний розвиток у сфері психологічної підтримки; - рефлексія власної професійної діяльності та психологічного стану
Ключові слова Психологічна підтримка, травмо-інформований підхід, психологічна стійкість, ресурси стійкості, психологічна безпека в освіті, стрес-менеджмент, емоційна підтримка здобувачів П(ПТ)О, психологічне благополуччя в освітньому процесі		

3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИКЛАДУ ТА ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Зміст модулів	Кількість кредитів ЕКТС	Загальний обсяг годин	Загальний обсяг аудиторних годин	Аудиторні години				Спецкурси	Семинар-практикум	Самостійна робота	Самостійна робота (спецкурс)
				Лекції	Семинарські заняття	Тематичні дискусії	Науково-практичні конференції				
Тема 1. Ресурси стійкості в умовах постійного стресу		2	2	2							
Тема 2. Травмо-інформований підхід в освітньому процесі		2	2		2						
<i>Разом</i>		4	4	2	2						

4. ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА ТЕМАМИ

ТЕМА 1. РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ПОСТІЙНОГО СТРЕСУ

План лекції

1. Поняття психологічної стійкості та її компоненти в контексті освітнього процесу.
2. Внутрішні ресурси стійкості: емоційна регуляція, копінг-стратегії, самоефективність.
3. Зовнішні ресурси стійкості: соціальна підтримка, професійна спільнота, організаційне середовище.
4. Особливості стресових реакцій у педагогів та здобувачів освіти в умовах невизначеності.
5. Методи діагностики рівня психологічної стійкості в освітньому середовищі.
6. Техніки та стратегії розвитку ресурсів стійкості у професійній діяльності педагога.

Література: 1-5, 9, 11, 12.

1. Поняття психологічної стійкості та її компоненти в контексті освітнього процесу.

Психологічна стійкість – це інтегральна характеристика особистості, що визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та негативних впливів, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, працездатність та соціальну адаптованість.

Ресурси стійкості – це сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які дозволяють особистості успішно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя.

Базовими компонентами психологічної стійкості в освітньому процесі є:

1. **Емоційна стабільність** – здатність контролювати емоції та підтримувати емоційний баланс;
2. **Когнітивна гнучкість** – вміння адаптувати мислення до нових обставин та знаходити альтернативні рішення;
3. **Поведінкова адаптивність** – здатність змінювати стратегії поведінки відповідно до ситуації;

4. **Соціальна компетентність** – навички ефективної взаємодії та побудови підтримуючих стосунків;
5. **Смислова орієнтація** – наявність життєвих цілей та розуміння власної місії в професії;
6. **Рефлексивність** – здатність до самоаналізу та усвідомлення власних реакцій.

Психологічна підтримка в освітньому процесі – це система цілеспрямованих дій педагогічних працівників, спрямованих на створення безпечного, ресурсного та розвивального освітнього середовища, що сприяє психологічному благополуччю, особистісному розвитку та академічній успішності всіх учасників освітнього процесу.

2. Внутрішні ресурси стійкості: емоційна регуляція, копінг-стратегії, самоефективність.

Внутрішні ресурси стійкості – це особистісні характеристики, навички та здібності людини, які дозволяють їй ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя незалежно від зовнішніх обставин.

Емоційна регуляція включає:

- Здатність розпізнавати та називати власні емоції
- Навички управління інтенсивністю емоційних реакцій
- Вміння використовувати емоції як джерело інформації
- Техніки самозаспокоєння та стабілізації емоційного стану

Копінг-стратегії (стратегії подолання) поділяються на:

- **Проблемно-орієнтовані** – направлені на зміну стресової ситуації
- **Емоційно-орієнтовані** – спрямовані на регуляцію емоційних реакцій
- **Адаптивні** – конструктивні способи подолання стресу
- **Деадаптивні** – деструктивні механізми, що погіршують ситуацію

Самоефективність – це віра людини в власні здібності організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів, що включає:

- Впевненість у власних професійних компетенціях
- Здатність до самомотивації та цілепокладання
- Готовність брати відповідальність за результати своєї діяльності
- Віра в можливість подолання труднощів та досягнення успіху

3. Зовнішні ресурси стійкості: соціальна підтримка, професійна спільнота, організаційне середовище.

Зовнішні ресурси стійкості – це чинники середовища та соціального оточення, які надають особистості підтримку, захист та можливості для відновлення в стресових ситуаціях.

Соціальна підтримка включає:

- **Емоційну підтримку** – прояви турботи, розуміння та емпатії
- **Інформаційну підтримку** – надання корисної інформації та порад
- **Інструментальну підтримку** – практична допомога у вирішенні проблем
- **Оціночну підтримку** – позитивна зворотна реакція та визнання

Професійна спільнота як ресурс стійкості:

- Колегіальні стосунки та взаємопідтримка
- Обмін досвідом та професійними знаннями
- Менторство та супервізія
- Професійні об'єднання та асоціації педагогів

Організаційне середовище передбачає:

- Психологічно безпечну атмосферу в закладі освіти
- Чіткі організаційні процедури та підтримку адміністрації
- Можливості для професійного розвитку
- Адекватні умови праці та відпочинку

4. Особливості стресових реакцій у педагогів та здобувачів освіти в умовах невизначеності.

Стресові реакції у педагогів можуть проявлятися на різних рівнях:

Фізіологічний рівень.

- Підвищена втомлюваність та виснаження
- Порушення сну та апетиту
- Головні болі та м'язове напруження
- Зниження імунітету

Емоційний рівень.

- Підвищена тривожність та роздратливість
- Емоційне виробіток та апатія
- Почуття безпорадності та розчарування
- Зниження мотивації до професійної діяльності

Поведінковий рівень.

- Зміни в робочих звичках та продуктивності
- Уникнення професійних обов'язків
- Конфліктність у стосунках з колегами
- Зловживання психоактивними речовинами

Стресові реакції у здобувачів освіти.

- Зниження академічної успішності
- Підвищена конфліктність та агресивність
- Соціальна ізоляція та замкнутість
- Регресивні форми поведінки
- Соматичні скарги без органічної основи

5. Методи діагностики рівня психологічної стійкості в освітньому середовищі.

Психодіагностичні методики.

- Шкала психологічної стійкості (Resilience Scale)
- Опитувальник копінг-стратегій (COPE Inventory)
- Тест на професійне вигорання (Maslach Burnout Inventory)
- Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale)

Спостережні методи.

- Структуроване спостереження за поведінкою

- Аналіз продуктів діяльності
- Оцінка адаптаційних можливостей
- Моніторинг психоемоційного стану

Проективні техніки.

- Малюнкові тести ("Людина під дощем", "Неіснуюча тварина")
- Методика незавершених речень
- Кольоровий тест Люшера

Інтерв'ю та бесіда.

- Напівструктуроване інтерв'ю
- Біографічна бесіда
- Аналіз критичних життєвих подій

6. Техніки та стратегії розвитку ресурсів стійкості у професійній діяльності педагога.

Техніки емоційної регуляції.

- Дихальні вправи та релаксаційні техніки
- Техніки майндфулнес (усвідомленості)
- Методи когнітивної реструктуризації
- Ведення щоденника емоцій

Стратегії розвитку копінг-навичок.

- Тренінг вирішення проблем
- Розвиток навичок тайм-менеджменту
- Техніки асертивності та комунікації
- Методи позитивної переоцінки ситуацій

Підходи до підвищення самоєфективності.

- Постановка реалістичних цілей
- Створення ситуацій успіху
- Розвиток професійних компетенцій
- Рефлексивні практики

Методи зміцнення соціальних ресурсів.

- Розвиток навичок міжособистісного спілкування
- Створення підтримуючих професійних мереж
- Участь у командних проектах
- Менторські програми

Організаційні стратегії.

- Створення системи психологічної підтримки
- Впровадження програм профілактики професійного вигорання
- Організація супервізійної підтримки
- Розробка корпоративної культури взаємодопомоги

ТЕМА 2.

ЗАХОДИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

Питання для обговорення семінарського заняття

1. Поняття травми та її вплив на навчання і розвиток особистості.
2. Принципи та основи травмо-інформованого підходу в освіті.
3. Ознаки травматичного досвіду у здобувачів професійної освіти.
4. Стратегії створення травмо-чутливого освітнього середовища.
5. Методи роботи з травмованими здобувачами освіти.
6. Самоопіка педагога при роботі з травмою: профілактика вторинної травматизації.

Література: 1, 4, 6-8. 10.

1. Поняття травми та її вплив на навчання і розвиток особистості.

Психологічна травма – це емоційна та психологічна реакція на подію або серію подій, які сприймаються особистістю як загрозливі, небезпечні або такі, що перевищують її адаптаційні можливості, призводячи до порушення нормального функціонування.

Травмо-інформований підхід – це системна парадигма, яка визнає поширеність травматичного досвіду та його вплив на поведінку, навчання і розвиток людини, інтегруючи знання про травму в політику, процедури та практики з метою активного запобігання ретравматизації.

Основні типи травм у освітньому контексті:

1. **Гостра травма** – результат одноразової травматичної події (нещасний випадок, стихійне лихо, акт насильства);
2. **Хронічна травма** – наслідок повторюваних і тривалих травматичних подій (домашнє насильство, булінг);
3. **Комплексна травма** – результат множинних травматичних переживань, часто в ранньому віці;
4. **Колективна травма** – травма, що вплинула на цілу спільноту або суспільство (війна, пандемія);
5. **Міжпоколіннєва травма** – передача травматичного досвіду через покоління;

6. **Історична травма** – накопичена емоційна та психологічна рана, передана через покоління.

Вплив травми на навчання і розвиток.

- Порушення концентрації уваги та пам'яті
- Труднощі з регуляцією емоцій та поведінки
- Проблеми у соціальних стосунках та довірі
- Зниження академічної мотивації та успішності
- Фізіологічні порушення (сон, апетит, імунітет)
- Формування дезадаптивних копінг-стратегій

2. Принципи та основи травмо-інформованого підходу в освіті.

Базові принципи травмо-інформованого підходу:

Принцип безпеки.

- Фізична безпека освітнього середовища
- Емоційна безпека у взаємодії
- Передбачуваність та структурованість процедур
- Захист конфіденційності та приватності

Принцип довіри та прозорості.

- Відкрита та чесна комунікація
- Пояснення правил та очікувань
- Послідовність у словах та діях
- Повага до границь особистості

Принцип підтримки та співпраці.

- Розподіл влади та відповідальності
- Залучення здобувачів до прийняття рішень
- Визнання сильних сторін та ресурсів особистості
- Командний підхід до вирішення проблем

Принцип культурної чутливості.

- Повага до культурних, гендерних та індивідуальних відмінностей
- Врахування історичного та соціального контексту
- Адаптація підходів до специфічних потреб груп
- Запобігання дискримінації та стигматизації

Принцип розвитку стійкості.

- Фокус на сильних сторонах, а не на дефіцитах
- Розвиток адаптивних навичок та ресурсів
- Створення можливостей для успіху та досягнень
- Підтримка природної здатності до одужання

3. Ознаки травматичного досвіду у здобувачів професійної освіти.

Поведінкові індикатори травматичного досвіду можуть проявлятися у різних формах. Інтерналізуючі прояви характеризуються соціальною ізоляцією

та замкнутістю здобувачів, які намагаються уникати контактів з оточуючими. Спостерігається пасивність та апатія у навчальній діяльності, уникнення певних ситуацій або людей, що асоціюються з травматичним досвідом. Часто має місце регресивна поведінка, коли здобувач демонструє патерни поведінки, характерні для молодшого віку. У важких випадках можуть спостерігатися самопошкодження або суїцидальні думки, що потребують негайного втручання фахівців.

Екстерналізуючі прояви включають агресивність та імпульсивність у поведінці, систематичне порушення дисципліни та встановлених правил закладу освіти. Характерною є протестна поведінка, конфліктність у стосунках з однокурсниками та педагогами, а також схильність до делінквентної поведінки, що може виходити за межі освітнього закладу.

Когнітивні та академічні показники травматичного досвіду проявляються через значне зниження концентрації уваги та здатності до тривалої розумової роботи. Здобувачі відчувають проблеми з пам'яттю та засвоєнням навчального матеріалу, що призводить до падіння академічних показників порівняно з попередніми досягненнями. Спостерігаються труднощі з виконанням навіть знайомих завдань, дисорганізованість мислення та порушення логічних зв'язків.

Емоційні прояви включають підвищену тривожність та ірраціональні страхи, що можуть бути пов'язані або не пов'язані з травматичною подією. Характерною є емоційна лабільність або, навпаки, емоційне оніміння та відчуження. Депресивні прояви можуть варіюватися від легкої пригніченості до важких депресивних станів. Часто спостерігаються неконтрольовані спалахи гніву та роздратливості, а також глибокі почуття провини та сорому, особливо якщо здобувач вважає себе винним у тому, що сталося.

Соматичні симптоми травми проявляються через часті скарги на головний біль, біль у животі та інші фізичні недуги без очевидних медичних причин. Типовими є порушення сну, включаючи інсомнію, кошмарні сновидіння та перериваний сон. Здобувачі часто скаржаться на постійну втому та виснаження, навіть після відпочинку. Можуть спостерігатися зміни в апетиті як у бік повної втрати, так і переїдання, а також різноманітні психосоматичні розлади.

4. Стратегії створення травмо-чутливого освітнього середовища.

Організаційні стратегії створення травмо-чутливого освітнього середовища передбачають комплексний підхід до трансформації всіх аспектів функціонування навчального закладу. Створення безпечного фізичного простору вимагає ретельного планування та облаштування освітнього середовища з урахуванням специфічних потреб травмованих здобувачів. Це включає облаштування затишних зон для відпочинку та заспокоєння, де здобувачі можуть відновити емоційний баланс при необхідності. Важливим є забезпечення достатнього освітлення та вентиляції, оскільки погані умови

можуть посилювати стресові реакції. Необхідно ідентифікувати та видалити тригерні об'єкти або зображення, що можуть нагадувати про травматичні події. Створення чітких та зрозумілих маршрутів евакуації допомагає здобувачам почуватися більш безпечно, а забезпечення приватності та конфіденційності є критично важливим для побудови довіри.

Розробка травмо-інформованої політики потребує перегляду існуючих дисциплінарних процедур з врахуванням того, як травма може впливати на поведінку здобувачів. Традиційні каральні підходи часто погіршують стан травмованих осіб, тому необхідне впровадження альтернативних підходів до корекції поведінки, що базуються на розумінні та підтримці. Створення протоколів реагування на кризові ситуації дозволяє персоналу швидко та ефективно реагувати на загострення травматичних реакцій. Розробка процедур підтримки травмованих здобувачів забезпечує системність та послідовність у наданні допомоги.

Навчання персоналу є фундаментальним компонентом успішного впровадження травмо-інформованого підходу. Підвищення обізнаності про вплив травми допомагає педагогам краще розуміти поведінку здобувачів та адекватно на неї реагувати. Розвиток навичок розпізнавання ознак травми дозволяє своєчасно виявляти здобувачів, які потребують додаткової підтримки. Тренінги з травмо-інформованих практик надають конкретні інструменти для роботи з травмованими особами. Супервізія та підтримка педагогів запобігає їх професійному вигорянню та вторинній травматизації.

Педагогічні стратегії фокусуються на створенні навчального процесу, що враховує специфічні потреби травмованих здобувачів. Створення передбачуваності в освітньому процесі має критично важливе значення, оскільки травмовані особи часто відчують підвищену тривожність у непередбачуваних ситуаціях. Чітке структурування навчального дня допомагає здобувачам почуватися більш безпечно та контрольовано. Попередження про зміни в розкладі або процедурах дає можливість психологічно підготуватися до нових умов. Створення ритуалів та рутин забезпечує відчуття стабільності та безпеки. Використання візуальних розкладів та нагадувань особливо корисне для здобувачів з порушеннями концентрації уваги.

Розвиток терапевтичних стосунків між педагогами та здобувачами є основою успішної роботи з травмою. Індивідуальний підхід до кожного здобувача дозволяє врахувати унікальні потреби та особливості кожної особи. Регулярні позитивні взаємодії допомагають відновити довіру та безпеку у стосунках з дорослими. Активне слухання та емпатія демонструють справжню зацікавленість та турботу про благополуччя здобувача. Визнання досягнень та прогресу, навіть найменших, підтримує мотивацію та самооцінку.

5. Методи роботи з травмованими здобувачами освіти.

Стратегії регуляції емоцій Техніки заземлення.

- Вправа "5-4-3-2-1" (п'ять речей, які бачу, чотири – які чую, тощо)
- Дихальні техніки (діафрагмальне дихання, дихання по квадрату)
- М'язова релаксація та розтяжка
- Використання тактильних об'єктів (стрес-болли, текстури)

Методи самозаспокоєння.

- Створення "коробки безпеки" з заспокійливими предметами
- Використання музики та звуків природи
- Арт-терапевтичні техніки
- Ведення щоденника емоцій

Когнітивні стратегії

Психоосвітні підходи.

- Пояснення нормальності травматичних реакцій
- Навчання розпізнавання тригерів та попереджувальних знаків
- Розвиток навичок самоспостереження
- Інформування про стратегії подолання

Когнітивна реструктуризація:

- Виявлення та зміна дисфункціональних думок
- Розвиток альтернативних способів мислення
- Робота з катастрофічними інтерпретаціями
- Зміцнення реалістичного мислення

Соціальні стратегії

Розвиток соціальних навичок.

- Тренінг комунікативних навичок
- Навчання вирішенню конфліктів
- Розвиток емпатії та розуміння інших
- Практика співпраці та командної роботи

Створення підтримуючого співтовариства.

- Групи взаємопідтримки
- Програми менторства "рівний-рівному"
- Залучення до позитивних соціальних активностей
- Розвиток почуття належності до спільноти

6. Самоопіка педагога при роботі з травмою: профілактика вторинної травматизації.

Вторинна травматизація – це емоційний дистрес, який виникає у осіб, що працюють з травмованими клієнтами, внаслідок опосередкованого впливу травматичного матеріалу.

Ознаки вторинної травматизації у педагогів можуть проявлятися через емоційне виснаження та відчуження від професійної діяльності та колег. Педагоги можуть відчувати порушення сну та переживати кошмарні сновидіння, пов'язані з травматичними історіями своїх здобувачів. Характерними є підвищена тривожність та гіперпильність, коли педагог постійно очікує на нові кризові ситуації або загрози. Спостерігається уникнення певних ситуацій, тем

або навіть конкретних здобувачів, що викликають дистрес. Поступово може розвиватися цинізм та втрата емпатії як захисна реакція психіки. Фізичні симптоми стресу включають головні болі, м'язове напруження, проблеми з травленням та інші соматичні прояви.

Стратегії самоопіки мають бути системними та різноплановими для забезпечення ефективного запобігання вторинній травматизації. Особистісні стратегії включають регулярну фізичну активність та спорт, що допомагає знизити рівень стресових гормонів та покращити загальне самопочуття. Практики майндфулнес та медитації сприяють розвитку навичок саморегуляції та емоційної стабільності. Важливо мати хобі та творчі заняття, що не пов'язані з професійною діяльністю та дозволяють переключити увагу. Підтримка здорового способу життя, включаючи збалансоване харчування, достатній сон та відмову від шкідливих звичок, створює фізичну основу для стійкості. Критично важливим є встановлення чітких границь між роботою та особистим життям, уникнення перенесення професійних проблем додому.

Професійні стратегії самоопіки передбачають регулярну супервізію та консультації з досвідченими колегами або супервізорами, що дозволяє отримувати підтримку та зворотний зв'язок щодо професійної діяльності. Участь у професійних групах підтримки забезпечує можливість поділитися досвідом та отримати розуміння від колег, які стикаються з подібними викликами. Безперервне навчання та професійний розвиток допомагають почуватися більш компетентним та впевненим у роботі з складними випадками. Ведення професійного щоденника рефлексії сприяє усвідомленню власних реакцій та патернів поведінки. Використання доказових практик та методик забезпечує ефективність втручань та знижує рівень професійної фрустрації.

Організаційні стратегії включають створення підтримуючої корпоративної культури, де цінуються благополуччя співробітників та відкрита комунікація. Забезпечення адекватних умов праці, включаючи розумне навантаження, достатні ресурси та зручне робоче місце, є основою для збереження професійної ефективності. Програми підтримки персоналу можуть включати консультаційні послуги, тренінги з управління стресом та інші ініціативи. Можливості для професійного зростання та кар'єрного розвитку підтримують мотивацію та запобігають професійному застою. Визнання та винагорода за складну роботу з травмованими здобувачами допомагає відчувати цінність своєї діяльності.

Соціальні стратегії самоопіки передбачають підтримку сім'ї та друзів, які можуть надати емоційну підтримку та допомогти відволіктися від професійних проблем. Участь у соціальних активностях, не пов'язаних з роботою, сприяє підтримці соціальних зв'язків та особистої ідентичності поза професійною роллю. Волонтерство та громадська діяльність можуть надати відчуття сенсу та внеску в суспільство через інші канали. Духовні практики та релігійна підтримка для тих, хто їх практикує, можуть бути важливим джерелом сили та сенсу. За необхідності слід звертатися за професійною терапією або консультуванням, що є природною частиною самоопіки для фахівців допоможучих професій.

5. ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ТЕМА 2. ТРАВМО-ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Рекомендовані питання для обговорення

1. Які ознаки травматичного досвіду ви спостерігали у здобувачів вашого закладу професійної (професійно-технічної) освіти?
2. Які травмо-інформовані підходи та методи вже впроваджені у вашому закладі професійної (професійно-технічної) освіти?
3. Які техніки емоційної регуляції та заземлення використовуються у роботі зі здобувачами у вашому закладі професійної (професійно-технічної) освіти?
4. Які елементи травмо-чутливого середовища створені у вашому закладі професійної (професійно-технічної) освіти?
5. Які методи психологічної підтримки травмованих здобувачів застосовуються педагогічними працівниками у вашому закладі професійної (професійно-технічної) освіти?
6. Які заходи з профілактики вторинної травматизації педагогів проводяться у вашому закладі професійної (професійно-технічної) освіти?

Література: 1, 4, 6-8. 10.

Завдання до семінарського заняття

1. Опрацювати теоретичний матеріал з тематики питань семінарського заняття та дати відповіді на питання для самоконтролю до теми 2.
2. Розробити план створення травмо-чутливого освітнього середовища для конкретної групи здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти.
3. Скласти орієнтовний перелік методів та технік психологічної підтримки, які доцільно використовувати у роботі з травмованими здобувачами у закладі професійної (професійно-технічної) освіти.

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

Питання для самоконтролю до теми 1

1. Що таке психологічна стійкість та які її основні компоненти в контексті освітнього процесу?
2. Які внутрішні ресурси стійкості є найважливішими для педагогічних працівників?
3. Що включають зовнішні ресурси стійкості та як їх можна розвивати?
4. Які особливості стресових реакцій характерні для педагогів в умовах невизначеності?
5. Які особливості стресових реакцій спостерігаються у здобувачів освіти під час стресу?
6. Які методи діагностики психологічної стійкості можна використовувати в освітньому середовищі?
7. Які техніки емоційної регуляції найбільш ефективні для педагогів?
8. Які стратегії розвитку копінг-навичок можна впроваджувати у професійній діяльності?
9. Які методи підвищення самоефективності педагога ви знаєте?
10. Які організаційні стратегії зміцнення ресурсів стійкості можна впровадити у закладі освіти?

Питання для самоконтролю до теми 2

1. Що таке психологічна травма та які основні типи травм можуть впливати на здобувачів освіти?
2. Які основні принципи травмо-інформованого підходу в освітньому процесі?
3. Які поведінкові ознаки травматичного досвіду можна спостерігати у здобувачів професійної освіти?
4. Які когнітивні та академічні показники свідчать про наявність травматичного досвіду?
5. Які емоційні та соматичні прояви травми характерні для здобувачів освіти?
6. Які організаційні стратегії необхідні для створення травмо-чутливого освітнього середовища?
7. Які педагогічні стратегії сприяють створенню безпечного освітнього простору?
8. Які техніки заземлення та методи самозаспокоєння можна використовувати з травмованими здобувачами?

9. Які когнітивні та соціальні стратегії ефективні при роботі з травмою в освітньому процесі?

10. Що таке вторинна травматизація та які стратегії самоопіки педагога допомагають її запобігти?

7. КОМПЛЕКС ПРАКТИЧНИХ (ТЕСТОВИХ) ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. До компонентів психологічної стійкості відносяться – ...

- а. агресивність
- б. Імпульсивність
- в. замкнутість
- г. *емоційна стабільність*

2. До внутрішніх ресурсів стійкості відносяться – ...

- а. соціальна підтримка
- б. професійна спільнота
- в. організаційне середовище
- г. *копінг-стратегії*

3. До зовнішніх ресурсів стійкості відносяться – ...

- а. емоційна регуляція
- б. самоефективність
- в. рефлексивність
- г. *соціальна підтримка*

4. До проблемно-орієнтованих копінг-стратегій відносяться – ...

- а. уникнення проблеми
- б. емоційне відреагування
- в. самозвинувачення
- г. *пошук рішення проблеми*

5. До методів діагностики психологічної стійкості відносяться – ...

- а. техніки заземлення
- б. дихальні вправи
- в. релаксаційні техніки
- г. *спостережні методи*

6. До технік емоційної регуляції відносяться – ...

- а. тренінг вирішення проблем
- б. постановка цілей
- в. створення професійних мереж
- г. *дихальні вправи*

7. Психологічна стійкість – це ...

а. *здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи психічне здоров'я*

- б. повна відсутність стресових реакцій
- в. уникнення будь-яких складних ситуацій
- г. агресивна поведінка у стресових ситуаціях

8. Самоефективність – це ...

а. *віра людини в власні здібності досягати певних результатів*

- б. переоцінка власних можливостей
- в. повна впевненість у своїй правоті
- г. нездатність до самокритики

9. Емоційна регуляція включає ...

- а. здатність управляти інтенсивністю емоційних реакцій*
- б. повне придушення всіх емоцій
- в. неконтрольоване емоційне реагування
- г. уникнення емоційних ситуацій

10. Мета розвитку ресурсів стійкості – формування ...

а. здатності ефективно справлятися зі стресом та підтримувати благополуччя

- б. повної незалежності від оточуючих
- в. агресивної поведінки у складних ситуаціях
- г. уникнення будь-яких викликів

11. До типів травм відносяться – ...

- а. позитивна травма
- б. нейтральна травма
- в. конструктивна травма
- г. гостра травма*

12. До принципів травмо-інформованого підходу відносяться – ... а. покарання за порушення б. ігнорування проблем в. авторитарність *г. безпека*

13. До інтерналізуючих поведінкових проявів травми відносяться – ...

- а. агресивність
- б. порушення дисципліни
- в. конфліктність
- г. соціальна ізоляція*

14. До екстерналізуючих поведінкових проявів травми відносяться –

...

- а. замкнутість
- б. пасивність
- в. регресивна поведінка
- г. агресивність*

15. До стратегій створення травмо-чутливого середовища відносяться – ...

- а. збільшення покарань
- б. ігнорування проблемної поведінки
- в. авторитарне управління
- г. створення безпечного фізичного простору*

16. До технік заземлення відносяться – ...

- а. критика поведінки
- б. збільшення навантаження
- в. ізоляція від групи
- г. вправа "5-4-3-2-1"*

17. Травмо-інформований підхід – це ...

а. системна парадигма, що визнає поширеність травми та інтегрує знання про неї в практики

б. метод покарання за неналежну поведінку

в. підхід, що ігнорує вплив травматичного досвіду

г. система жорстких правил та обмежень

18. Вторинна травматизація – це ...

а. емоційний дистрес у фахівців, що працюють з травмованими особами

б. повторна травматична подія у клієнта

в. недостатність професійних навичок

г. нормальна реакція на складну роботу

19. До ознак травматичного досвіду у здобувачів відносяться – ...

а. зниження концентрації уваги та проблеми з пам'яттю

б. підвищення академічної успішності

в. покращення соціальних стосунків

г. стабілізація емоційного стану

20. Мета травмо-інформованого підходу – створення ...

а. безпечного та підтримуючого освітнього середовища для всіх учасників

б. системи жорсткого контролю поведінки

в. умов для виявлення травмованих осіб

г. методів швидкого усунення проблемної поведінки

8. ГЛОСАРІЙ КЛЮЧОВИХ СЛІВ

Вторинна травматизація – емоційний дистрес, який виникає у осіб, що працюють з травмованими клієнтами, внаслідок опосередкованого впливу травматичного матеріалу та проявляється через емоційне виснаження, порушення сну, підвищену тривожність та інші симптоми.

Гостра травма – психологічна травма, що виникає як результат одноразової інтенсивної травматичної події (нещасний випадок, стихійне лихо, акт насильства тощо), яка перевищує адаптаційні можливості особистості.

Емоційна регуляція – здатність особистості усвідомлено управляти власними емоційними станами, включаючи розпізнавання емоцій, контроль їх інтенсивності та використання адаптивних стратегій емоційного реагування.

Заземлення – група психологічних технік, спрямованих на повернення особистості до теперішнього моменту та зменшення інтенсивності травматичних переживань через залучення органів чуттів та усвідомленість.

Колективна травма – травматичний досвід, що вплинув на цілу спільноту, групу або суспільство загалом (війна, пандемія, природні катастрофи), призводячи до руйнування соціальних зв'язків та колективної ідентичності.

Комплексна травма – результат множинних, повторюваних травматичних переживань, особливо в ранньому віці, що призводить до

порушення розвитку особистості та формування дезадаптивних патернів поведінки.

Копінг-стратегії – когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій, які можуть бути проблемно-орієнтованими (зміна ситуації) або емоційно-орієнтованими (регуляція емоційних реакцій).

Майндфулнес (усвідомленість) – практика цілеспрямованої, неоцінювальної уваги до теперішнього моменту, що сприяє розвитку емоційної регуляції, зниженню стресу та підвищенню психологічного благополуччя.

Психологічна безпека – стан захищеності психіки особистості від негативних впливів, що характеризується відсутністю загрози психічному здоров'ю та створенням умов для повноцінного розвитку і самореалізації.

Психологічна підтримка – система цілеспрямованих дій, спрямованих на створення умов для збереження та зміцнення психічного здоров'я, подолання кризових станів та розвитку адаптивних можливостей особистості.

Психологічна стійкість – інтегральна характеристика особистості, що визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та негативних впливів, зберігаючи психічне здоров'я та соціальну адаптованість.

Ресурси стійкості – сукупність внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних, організаційних) чинників, які дозволяють особистості успішно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя.

Самоефективність – віра людини в власні здібності організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів, що включає впевненість у професійних компетенціях та здатність долати труднощі.

Соціальна підтримка – допомога та ресурси, які особистість отримує від свого соціального оточення, включаючи емоційну (турбота, розуміння), інформаційну (поради, інформація), інструментальну (практична допомога) та оціночну (визнання, схвалення) підтримку.

Техніки самозаспокоєння – набір методів та практик, які особистість може використовувати самостійно для зниження рівня стресу, тривожності та емоційного напруження (дихальні вправи, релаксація, візуалізація тощо).

Травма – емоційна та психологічна реакція на подію або серію подій, які сприймаються особистістю як загрозливі або небезпечні і перевищують її адаптаційні можливості, призводячи до порушення нормального функціонування.

Травмо-інформований підхід – системна парадигма в освіті та соціальних послугах, яка визнає поширеність травматичного досвіду та його вплив на поведінку і розвиток, інтегруючи знання про травму в політику, процедури та практики.

Травмо-чутливе середовище – освітнє або соціальне середовище, організоване з урахуванням потреб травмованих осіб, що характеризується безпекою, передбачуваністю, підтримкою та можливостями для одужання.

Тригери – стимули (звуки, запахи, образи, ситуації), які нагадують про травматичний досвід і можуть викликати інтенсивні емоційні реакції, флешбеки або інші симптоми посттравматичного стресу.

Хронічна травма – наслідок повторюваних і тривалих травматичних подій або ситуацій (домашнє насильство, булінг, військові дії), що призводить до постійного стану стресу та виснаження адаптаційних ресурсів.

9. КОНСУЛЬТАЦІЙНИЙ ПУНКТ

За консультаціями чи уточненнями окремих питань електронного курсу можна звернутися до викладача Ключко Алли Олексіївни за електронною поштою klochko_alla@ukr.net або у вайбер за номером +38-067-426-15-48

10. ЦИФРОВА БІБЛІОТЕКА

1. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти. Серія: : Соціальні та поведінкові науки. Серія: Управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С.28-43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2023_25_5

2. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) 2001 (Світовий звіт про здоров'я: 2001: Психічне здоров'я: нове розуміння, нова надія). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F>

3. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 81-85. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu_2022_2_15

4. Корольчук В. М., Кривда К. К. Категорія здоров'я та його психологічного забезпечення у науковій літературі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 5. С. 48-57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_5_9

5. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

6. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_21_17

7. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. Омельченко М., Лазос Г. П. ; за ред. Кісарчук З. Г. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722181/>

8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Нац. акад. пед. наук

України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/>

9. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157-167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14

10. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32%2871%29_3_17

11. Устінов О.В. Первинна допомога при посттравматичному стресовому розладі. *Український медичний часопис*. 2016. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-93730-pervinna-dopomoga-pri-posttravmatichnomu-stresovomu-rozladi>

12. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? URL: <http://surl.li/ihpof>