

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТРЕНІНГ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛІКАРЯ»

Освітній рівень другий рівень вищої освіти - магістр

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 221 Стоматологія

Автор: кандидат психол. наук, доцент Логвіновська Л.М.

Затверджено на засіданні кафедри
загальної і медичної психології
Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри
загальної і медичної психології,
професор



Матяш М.М.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи адаптаційних можливостей лікаря

Тема №1. Системні передумови дослідження та оптимізації адаптаційних можливостей людини (практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: - ознайомити студентів з теоретичними основами соціально-психологічної адаптації особистості та її значенням для діяльності лікаря; дослідити історію зародження та розвитку цієї галузі психологічної науки; визначити психологічні аспекти організації та підготовки лікарів в Україні; з'ясувати передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості; вчити студентів використовувати знання методологічних та теоретичних проблем психології в дослідженні та поясненні соціально-психологічних явищ, розвинути вміння студентів до самопізнання, саморефлексії, до системного і творчого мислення, формувати їх установку на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу.

План заняття:

1. Специфіка та проблеми системних досліджень адаптаційних можливостей та діяльності людини.
2. Професія лікаря як діяльність, що здійснюється в особливих умовах.
3. Психологічні аспекти професійної діяльності медичного працівника.
4. Роль та практичне значення знань з психології розвитку адаптаційних здібностей для професійної діяльності лікаря-стоматолога.
5. Турбота про психічне здоров'я та формування гармонійної особистості, як засіб підвищення адаптивного потенціалу людини.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що розуміють під системним підходом у психологічних дослідженнях?
2. Що таке адаптація?
3. Який зміст та психологічні закономірності адаптації особистості?

4. Назвіть критерії успішної адаптації людини.
5. Які передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості лікаря?
6. Чому професію лікаря відносять до видів діяльності в особливих умовах?
7. Які психологічні аспекти організації та підготовки лікарів в Україні?
8. Що таке психічне здоров'я?
9. Які психологічні складнощі можуть виникати в діяльності лікаря?

Тренінгова вправа

Знайомство

Тренер: Ми зібралися з вами, щоб відверто поговорити про деякі психологічні проблеми студентів і про те, як ці проблеми ми можемо вирішити.

Спочатку нам необхідно домовитися про деякі правила нашого спілкування. Насамперед, давайте домовимося: ніхто з нас не буде розповідати іншим людям про те, що відбувалося тут, в цьому кабінеті, в цьому колі.

- Чи зможете ви дотриматися цього правила? - тренер запитує всіх по черзі. Тренінг продовжується лише тоді, коли всі члени групи прийняли рішення дотримуватися правила конфіденційності.

Тренер: Давайте спробуємо бути відвертими, лише тоді ми зможемо допомогти одне одному. Повірте, у багатьох з нас досить подібні проблеми! Разом вирішувати їх буде простіше! Давайте спочатку познайомимося.

Вправа “Асоціація на самого себе”

Хід вправи:

Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я і дати три асоціації на самого себе:

перша - Я такий, яким я є зараз;

друга — такий, яким Я був рік тому:

третя – такий, яким я був на першому курсі НМУ ім. О.Богомольця

Асоціювати себе бажано з явищами природи — погодою, порою року, часом доби тощо.

Дана вправа дозволяє студенту, по-перше, дати про себе інформацію в стислій формі; по-друге, відрефлексувати наявність (або відсутність) особистісних змін, які відбулися протягом останнього року. Ведучий, відповідно, отримує можливість діагностувати актуалізованість проблеми адаптації та інших особистісних проблем.

Тема 2. Закономірності динаміки соціально-психологічної адаптації у студентському віці - (практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: - систематизувати та розвинути знання студентів про умови успішної адаптації студента і лікаря. Визначити загальні закономірності та рівні адаптації лікаря до професійної діяльності, стадії адаптації, їх динаміку у процесі професійного становлення студента у ВНЗ; вікові та індивідуально-психологічні аспекти соціально-психологічної адаптації студентської молоді; формувати здатність до ефективної соціально-професійної адаптації.

План заняття:

1. Основні напрямки досліджень соціально-психологічної адаптації особистості.
2. Успішна адаптація лікаря як оптимальна рівновага між цінностями, особливостями індивіда та правилами і вимогами соціального середовища.
3. Загальні закономірності адаптації лікаря до професійної діяльності. Стадії адаптації, їх динаміка у процесі професійного становлення.
4. Вікові та індивідуально-психологічні аспекти соціально-психологічної адаптації студентської молоді.
5. Деадаптація як небажання або невміння виконувати вимоги соціально-професійного середовища.

6. Складові особистісної дезадаптації: мотиваційна, афективно-когнітивна та поведінкова.
7. Рівні дезадаптації: психотичний рівень організації особистості, невротичний рівень організації особистості.
8. Закономірності динаміки станів адаптації-дезадаптації у студентів – майбутніх лікарів.

Основні поняття за теми:

Адаптація - процес активного пристосування організму до умов навколишнього (фізичного, соціального) середовища.

Адаптованість - стан організму, який характеризується відносно стійким пристосуванням до умов середовища.

Дезадаптація – розлад адаптованості.

Деадаптація – втрата адаптованості.

Реадаптація – пристосування організму до звичайних (звичних) умов спілкування після закінчення дії специфічних умов (природних, хімічних, соціально-психологічних, медико-біологічних).

Адаптованість і неадаптованість – тенденції функціонування цілеспрямованості системи, які визначаються відповідністю чи невідповідністю її цілей і досягнутих під час діяльності результатів. Адаптивність виражається в їх узгодженості.

Адаптація соціально-психологічна – активний процес постійного пристосування до зміни умов соціального середовища та його психологічних наслідків (пристосування індивіда до групи, групових норм і соціальної групи до індивіда у взаєминах під час діяльності).

Короткі теоретико-дослідницькі відомості з теми.

Проблема професійного розвитку належить до невичерпних проблем психологічної науки. І не тільки тому, що це складна і вельми широка тема, а й тому, що різні погляди на цей процес взаємодоповнюють і значно поглиблюють наукові уявлення про психологічну сутність не тільки професійного становлення, а й особистісного розвитку фахівця.

Професійна діяльність лікаря характеризується підвищеною стресогенністю у зв'язку з необхідністю роботи в умовах підвищеного інтелектуального та психоемоційного напруження, дефіциту часу та інформації, високого рівня відповідальності за здоров'я і життя пацієнтів [9].

Одним з найважливіших педагогічних завдань будь-якого вищого навчального закладу є робота зі студентам - майбутніми лікарями, спрямована на більш швидку й успішну їх адаптацію до професійної діяльності, до нової системи соціальних відносин, на освоєння ними нової ролі лікарів.

Адаптацію майбутніх лікарів до професійної діяльності необхідно розглядати як динамічний, багатосторонній і комплексний процес формування навичок задоволення тих вимог, що пред'являються до лікаря в період навчання в інтернатурі. При цьому до показників ефективності адаптації необхідно віднести об'єктивні та суб'єктивні критерії. Об'єктивні критерії: навчальна та професійна успішність, стабільність у процесі навчання функціонального стану організму (відсутність різких порушень більшості психофізіологічних функцій); відсутність яскраво виражених ознак стомлення при виконанні навчальної та лікарської діяльності. Суб'єктивні критерії: задоволеність процесом навчання в інтернатурі, роботою у клініці, а також колективом і сформованими в ньому відносинами (психологічним кліматом).

Як показали результати дослідження, жінки виявляють більш високий рівень розладів адаптації до професійної діяльності, в порівнянні з чоловіками. Високий рівень дезадаптації, що вимагає вживання невідкладних заходів (психологічних і медичних), виявляють у себе 9,2 % чоловіків і 12,5 % жінок; виражений рівень дезадаптації, що вимагає обов'язкового втручання психологів, проведення програми по реадaptaції — 10,3 % чоловіків, 14,0 % жінок; помірний рівень дезадаптації, при якому корисно проведення консультативної роботи фахівців — 36,2 % и 42,1 % відповідно (В. В. В'юн. Проблема адаптації лікарів-інтернів до професійної діяльності в сучасних умовах).

Практична справа

«Діагностика адаптаційних проблем».

Згідно з опитуваннями та діагностичними обстеженнями, типовими адаптаційними проблемами є:

- 1) хибні, неадекватні очікування та ілюзії щодо навчання;
- 2) “зовнішня” мотивація навчання (наприклад, навчання “для батьків”), невизначеність життєвих планів і цілей;
- 3) необізнаність з поведінковими нормами і стандартами, прийнятими в підлітковому середовищі;
- 4) невизначеність власно стратегії навчання.

Але незважаючи на те, що всі ці проблеми є типовими і зустрічаються з року в рік, бажано виявити їх наявність серед конкретних учасників тренінгу адже, по-перше, рівень вираженості і особистісна специфіка даних проблем завжди є різними, по-друге, при виявленні проблеми вона актуалізується для самого діагностованого, що сприяє ефективності тренінгової роботи.

Діагностична фаза тренінгу проводиться у формі бесіди.

Тренер задає наступні запитання:

1. Скажіть, будь ласка, якими були Ваші перші враження від навчання в Університеті?
2. З якими проблемами Ви вже зустрілися?
3. Які враження у Вас були після перших практичних занять?
4. Що дасть Вам, на Вашу думку, навчання і НМУ ім. Богомольця?
5. Яким Ви уявляєте собі Ваш подальший «професійний» шлях?

Ведучий опитує всіх послідовно по колу.

Як правило, на цьому етапі виявляються проблеми раціонального порядку

Робота з адаптаційними проблемами раціонального характеру.

Підведення підсумків тренером.

Тест «Визначення трьох станів особистості»

Інструкція. Оцініть наведені нижче висловлювання в балах від 0 до 10.

1. Мені часом не вистачає витримки.

2. Якщо мої бажання заважають мені, я вмію їх стримувати.
 3. Батьки, як більш зрілі люди, мають влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
 4. Я інколи переоцінюю свою роль у деяких подіях.
 5. Мене ошукати нелегко.
 6. Мені сподобалося бути вихователем,
 7. Інколи мені хочеться побешкетувати, як маленькому.
 8. Гадаю, я правильно розумію всі події, які відбуваються.
 9. Кожний мусить виконувати свій обов'язок,
 10. Часто я роблю не так, як треба, а як хочеться.
 11. Приймаючи рішення, я намагаюся передбачити всі його наслідки.
 12. Молодше покоління має вчитися у старших, як йому треба вчитися.
 13. Я, як і будь-хто, буваю образливим.
 14. Мені вдається побачити в людях більше, ніж вони про себе говорять.
 15. Діти мають обов'язково виконувати вказівки батьків.
 16. Я — людина, яка схильна захоплюватися.
 17. Мій основний критерій оцінювання людини — об'єктивність.
 18. Мої погляди непохитні.
 19. Трапляється, що я не поступаюся в суперечці лише тому, що не хочу поступатися.
 20. Правила доцільні тільки доти, доки вони корисні.
 21. Люди повинні дотримуватися всіх правил, не зважаючи на обставини.
- Обробка результатів:* підрахуйте окремо суму балів у рядках таблиці:
- 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 — «дитячий» стан особистості;
 - 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 — «дорослий» стан особистості;
 - 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 — «батьківський» стан особистості.

Виконавши тест, кожен із Вас отримає модель своєї особистості, де кожна складова особистості займає певне місце. Чим більше балів має певний стан особистості, тим важливіше місце він посідає у Вашій душі.

На підставі цієї класифікації можна говорити про *три моделі особистості людини*, в основі яких — перевага одного зі станів особистості.

Тема 3. Зміст та методика дослідження адаптаційних можливостей лікаря

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: систематизувати знання студентів про принципи та зміст універсального алгоритму дослідження адаптаційних можливостей людини; ознайомити з основними методами емпіричного дослідження адаптаційних можливостей; охарактеризувати схему оцінки адаптації студентів.

План заняття:

1. Принципи та зміст універсального алгоритму дослідження адаптаційних можливостей людини.
2. Методи емпіричного дослідження адаптаційних можливостей.
3. Схема оцінки процесу адаптації.
4. Модель критеріїв оцінювання соціально-психологічної адаптації-дезаптації особистості.

Короткі теоретичні відомості з теми.

Методи психологічних досліджень поділяють:

1. **Пізнавальні:** - організаційні; - емпіричні; - методи обробки; - методи інтерпретації та висновку.
2. **Методи активного психологічного впливу:** - методи психологічної консультації; - методи психологічної корекції; - методи психологічного тренінгу; - методи психологічної терапії та реабілітації.

Організаційні методи:

Порівняльний — реалізується зіставленням груп досліджуваних, які відрізняються за віком, видом діяльності.

Лонгітюдний — виявляється в багаторазових обстеженнях тих самих осіб протягом тривалого часу.

Комплексний — коли той самий об'єкт вивчається різними засобами й представниками різних наук, що дає можливість із різних боків охарактеризувати особистість.

До групи емпіричних методів входять:

- спостереження і самоспостереження;
- експериментальні методи;
- психодіагностичні методи (тести, анкети, опитувальники, соціометрія, референтометрія, інтерв'ю, бесіда);
- аналіз продуктів діяльності;
- біографічний метод;

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Назвіть основні принципи вибору і застосування дослідницьких методів.
2. Які ви знаєте методи психологічних досліджень?
3. Розкрийте алгоритм діагностики адаптаційних можливостей людини.
4. Як здійснити діагностику соматизації психічних порушень?
5. Які особливості інтерв'ювання осіб з ознаками дезадаптації?

Практичне завдання:

ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК Г. АЙЗЕНКА

Ця методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності) особистості. В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості вищої нервової діяльності, котрі, на думку більшості дослідників, визначають усю різноманітність типів особистості. Це – екстраверсія інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Екстраверт упевнений в собі, здатний на ризик, запальний, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватися. Свої емоції та почуття не контролює.

Інтроверт - спокійний, стриманий, віддалений від усіх, крім найближчих людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить виваженість та серйозність у прийнятті рішень.

Нейротизм - емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід із вираженим нейротизмом, нестійкий емоційно і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією. Фактори екстраверсії-інтроверсії й нестабільності-стабільності (нейротизм) вважають незалежними, і в поєднанні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості.

Змістовий модуль 2. Методичне забезпечення дослідження загальних адаптаційно значущих факторів та оптимізація адаптаційних можливостей лікаря

Тема 4. Дослідження адаптаційних можливостей студентів-майбутніх лікарів. (практичне заняття – 4 години).

Мета заняття: розширити знання студентів про основні психічні стани та реакції, що виникають у процесі адаптації особистості, досліджувати адаптаційні можливості студентів, розвивати мотивацію до самовдосконалення.

План заняття:

1. Методи дослідження адаптаційних можливостей людини та особливості інтерпретації отриманих результатів дослідження.
2. Проведення самопізнання із застосуванням психологічних методів діагностики індивідуально-психологічних особливостей і рівня соціально-психологічної адаптації лікаря.

Практичні завдання:

1. Опитувальник суб'єктивної адаптованості;

2. Методика оцінки копінг-поведінки *WCQ* (копінг-тест) (Р. Лазарус, С. Фолкмен)
3. Проективні методи діагностики адаптаційних можливостей.

Тема 5. Професійна спрямованість як важливий аспект оптимізації адаптаційних можливостей лікаря (практичне заняття – 4 години).

Мета заняття: систематизувати та розвинути знання студентів про спрямованість особистості та основні форми її прояву, мотиваційну сферу особистості та уміти її враховувати у професійній діяльності; виховувати позитивні риси характеру особистості та формувати мотивацію до самовдосконалення.

План заняття:

1. Спрямованість особистості та форми її прояву.
2. Психологічна структура професійної спрямованості лікаря.
3. Деякі особливості та процедура дослідження мотиваційних та особистісних чинників професійної адаптації.
4. Інтерпретації результатів діагностичних процедур.
5. Тренінг оптимізації професійної спрямованості лікаря.

Практичні завдання:

4. Опитувальник суб'єктивної адаптованості;
5. Методика оцінки копінг-поведінки *WCQ* (копінг-тест) (Р. Лазарус, С. Фолкмен)
6. Проективні методи діагностики адаптаційних можливостей.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що таке активність особистості? Розкрийте характерні особливості цього поняття.
2. Основні форми прояву спрямованості особистості.
3. Психологічна структура професійної спрямованості лікаря.
4. Психологічна структура професійної спрямованості лікаря.
5. Яку роль відіграють мотиви в діяльності людини?

6. Вкажіть на схожість та відмінність понять “позитивна” та “негативна” мотивація.
7. Що таке мотивація досягнення? Розкрийте зміст теоретичних концепцій мотивації досягнення успіху.
8. Що таке ціннісні орієнтації? Які розрізняють ціннісні орієнтації?

Практичні завдання:

1. *Методика «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замір в модифікації А. Реана)*

Методика застосовується для діагностики мотивації професійної діяльності.

В основу покладена концепція про зовнішню та внутрішню мотивацію. Про внутрішній тип мотивації потрібно говорити, коли для особистості має значення сама діяльність. Якщо ж основою мотивації професійної діяльності є прагнення до задоволення інших зовнішніх потреб по відношенню до змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплатні тощо), то в цьому випадку прийнято говорити про зовнішню мотивацію.

Самі ж зовнішні мотиви тут диференціюються на зовнішні позитивні та зовнішні негативні. Зовнішні позитивні мотиви, безперечно, більш ефективні та бажані ніж негативні мотиви.

2. *Методика вивчення ціннісних орієнтацій (М. Рокич)*

Інтерпретація результатів дослідження. Підведення підсумків.

3. Тренінгова вправа: «Мотиваційний поштовх»

Мета: підвищення мотивації навчання пов’язане з актуалізацією життєвих планів, мріями щодо професійної самореалізації.

Тренер пропонує для обговорення таку точку зору:

Сучасні вчені висловлюють думку: те, про що думаємо і мріємо з високою інтенсивністю, здійснюється. Тому велике значення мають наші внутрішні запити. Керуючись життєвим досвідом, люди часто не наважуються мріяти «про велике» (успішну кар’єру, великі професійні досягнення, велике багатство), а мріють про дрібниці, які їм здаються досяжними: купити нову

сумочку, поїхати в санаторій тощо. Виявляється, це помилка: таким чином ми «розмінюємо» свої душевні сили на дрібниці.

Наприклад, зараз у вас ще немає вищої освіти, ви думаєте: «Мені б отримати диплом, а далі будемо бачити». Але, отримавши диплом, розумієте, що вам цього мало, потрібне ще хороше місце роботи. Тільки тепер ви розумієте, що пропустили кілька можливостей непоганого працевлаштування, які перед вами промайнули ще під час навчання. А чому? Тому що з самого початку не наважилися мріяти і про роботу також.

Так ось: людина, яка «просить» у життя мінімум, програє в часі, витратах енергії, досягненнях. Виграє той, хто одразу «просить» максимум! Звідси висновок: мріючи, проси у життя якнайбільше!

Вправа «Моя майбутня самореалізація»

Ведучий. Уявіть, будь ласка, що протягом наступних 10 – 15 років ваше життя здійснюватиметься відповідно з найкращими побажаннями і очікуваннями. Тепер уявіть самого себе через 10 років. А зараз подумки дайте відповідь на мої запитання:

- ✓ Скільки вам років?
- ✓ Як ви виглядаєте зовні?
- ✓ Де і ким ви працюєте?
- ✓ Який ви професіонал? Що конкретно вмієте, можете робити; яку роль відіграєте в тій організації, де працюєте?
- ✓ Яке ваше матеріальне становище?
- ✓ Які ваші плани на майбутнє?

Далі проводиться обговорення тих образів, які вдалося уявити учасникам тренінгу. Необхідно прагнути надати цим образам максимальної визначеності, яскравості.

Тема 6. Визначення індивідуальних адаптаційно значущих факторів особистості. (практичне заняття – 4 години).

Мета заняття: систематизувати та розвинути знання студентів про особливості самооцінки особистості, акцентуації характеру як значущий фактор у процесі адаптації, рівень конфліктності особистості; уміти враховувати їх у професійній діяльності; виховувати позитивні риси характеру особистості та формувати мотивацію до самовдосконалення.

План заняття:

1. Образ «Я» та особливості професійної самоідентифікації.
2. Акцентуації характеру як значущий фактор у процесі адаптації.
3. Рівень конфліктності особистості.
4. Локус контролю особистості.
5. Проведення самопізнання із застосуванням психологічних методів діагностики індивідуально-психологічних особливостей.

Практичні завдання:

1. Тест-опитувальник особистісної зрілості
2. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту
К. Леонгарда і Х. Шмишека
3. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера).

ків.

Тема 7. Характеристика функціональних психічних станів людини у професійній діяльності. (практичне заняття – 4 години).

Мета заняття: систематизувати та розвинути знання студентів про показники працездатності та самоефективності особистості, визначити основні закономірності динаміки працездатності та критерії оцінювання працездатності лікаря.

План заняття:

1. Загальна характеристика функціональних психічних станів людини у професійній діяльності.
2. Самопочуття, рівень захворюваності як показники адаптації особистості.
3. Стан стресу, умови виникнення і розвитку стресу. Стан психічної напруженості. Стан монотонії. Стан зниження мотивації. Стан тривожності. Індиферентний стан.
4. Працездатність, втома і відновлення.
5. Діагностика депресії, тривоги, безсоння.
6. Діагностика психічного стану та рівня якості життя.
7. Вплив індивідуальних особливостей суб'єкта праці на характер функціональних станів особистості.
8. Механізми та методи регуляції психологічних станів.

Практичні завдання:

4. Тест на професійний стрес .
5. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович).
6. Методика діагностики рівня тривожності.
7. Діагностика типів ставлення до хвороби.

Тема 8. Методи та прийоми оптимізації адаптаційних можливостей лікаря.

(практичне заняття – 4 години).

Мета заняття: систематизувати та розвинути знання студентів про методи оптимізації адаптаційних можливостей лікаря, способи регуляції психофізіологічних станів; визначити методи самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю; формувати стресостійкість особистості та мотивацію до самовдосконалення.

План заняття:

1. Методи оптимізації адаптаційних можливостей лікаря.
 - Метод самостійної психокорекції.
 - Способи регуляції психофізіологічних станів.
 - Робота з механізмами психологічного захисту особистості.
 - Використання проєктивних методів роботи з підвищення адаптаційних ресурсів особистості.
 - Методика біоактиваційної оптимізації ПФС людини.
2. Техніки роботи з відчуттями (арттерапія, терапія творчим самовираженням М. Бурно).
3. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.
4. Засоби швидкої психологічної допомоги (Л.А. Лепіхова, Т.М. Титаренко).
5. Техніки життя у складних умовах. Методики стирання негативної інформації з пам'яті.
6. Прийоми опанування стресових станів. Методи відновлення працездатності. Методи самомотивування.

Практичні завдання:

Прийоми опанування стресових станів

Відомо, що уникнути стресів майже неможливо. Для всіх людей такі стани є обтяжливими, вони істотно порушують звичний ритм життя, змушують шукати вихід із безвиході. Здатність протистояти дії несприятливих чинників, вміння управляти власним психічним станом тренується так само, як і інші аспекти професійної майстерності. Розвиток умінь саморегуляції психічних станів має бути одним із основних аспектів психологічної підготовки лікаря.

До спеціальних засобів саморегуляції належать:

I. Дихання

Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

Вправи:

1. Сидячи або стоячи, спробуйте, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху, потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6, знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Уже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став спокійнішим.

0. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить п'р'їнка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб п'р'їнка не колихалася.

II. Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруження. Уміння їх розслаблювати дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Вправа. Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі. Зосередьте увагу на найбільш напружених частинах тіла. Дихайте глибоко і повільно. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруженості (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).

Намагайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху. Відчуйте цю напруженість. Різко скиньте напруженість на видиху.

Відчуйте комфорт та тепло у м'язах. Зробіть так кілька разів.

Якщо затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зобразити гримаси — подиву, радості тощо).

У хвилини відпочинку засвоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів:

- обличчя (чола, повік, губ, щелеп);
- потилиці, плечей;
- грудної клітки;
 - стегон і живота;
 - рук;
- нижньої частини ніг.

III. Способи, пов'язані із впливом слова

Відомо, що «слово може вбити, слово може окрилити». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у формі простих і коротких тверджень із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

1. Самонакази

Самонаказ — це коротке розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що потрібно щось зробити належним чином, але ви стикаєтесь із труднощами в його виконанні (наприклад, «розмовляти спокійно», «не піддаватися на провокацію» тощо). Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися правил етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

0. Самопрограмування

У деяких складних ситуаціях корисно «озирнутися назад», пригадати свої успіхи в минулому в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, про сховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій

сферах, вселяючи упевненість у своїх силах. Пригадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду спокійним і витриманим»; «Саме сьогодні я буду спритним і впевненим». Подумки повторіть цю фразу кілька разів.

0. *Самосхвалення (самозаохочення)*

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорити: «Молодець!», «Розумниця!», «Гарно вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе впродовж робочого дня не менше 3—5 разів.

IV. Способи, пов'язані з використанням образів

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань та емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо «розбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

- спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, це – ваші ресурсні ситуації;
- робіть це в трьох основних доступних модульностях:
 - 1) зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс);
 - 2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику);
 - 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруги, втоми:

- 1) сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували;
- 5) побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

Важливим у роботі з профілактики нервово-психічної напруженості, професійно-емоційного вигорання є те, що головна роль належить розвитку і зміцненню життєрадісності, вірі в людей, незламній упевненості в успіху справи, за яку взявся.

Рекомендована література

Основна література:

1. Карпухіна А.М. Системний підхід до оцінки психофізіологічного стану людини // Актуальні проблеми психофізіології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Частина 2. – К.: Міленіум. – 2003. – С. 70-76.
2. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004.- 265с.
3. Кокун О.М. Теоретико-методологічні та практичні засади забезпечення психофізіологічної готовності фахівців до діяльності у різних умовах // Вісник Національної академії оборони України. – К., 2006. – № 2. – С. 109-113.
4. Москалець В. П. Психологія особистості. Навчальний посібник. Ліра-К.: 2020. 364 с.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400 с.
6. Варій М.Й. Психологія особистості. [Електронний ресурс]: [навч. посібник для студ. вузів]. / М.Й. Варій. Режим доступу: www.pidruchniki.ws
7. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.

Додаткова література:

1. Аршава І. Ф. Функціональні стани людини в процесі адаптації до екстремальних умов діяльності (у парадигмі «особистість — стан») / І. Ф. Аршава // Вісник АПН України: Педагогіка і психологія. — 2006. — № 4 (53). — С. 82—90.
2. Аршава І.Ф., Корнієнко В.В. Основи нервових та психічних хвороб (для спеціальностей «Психологія» та «Спеціальна освіта»). Підручник - Д.: Вид-во «Свідлер А.А.», 2018.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Монографія. - Д.: Вид-во ДНУ, 2006. – 336 с
4. Вітенко І. С. Психологічна адаптація сімейного лікаря до професійної діяльності : монографія / І. С. Вітенко. — Вінниця : Нова книга, 2013. — 132 с.
5. Кожина А. М. Проблеми адаптації студентів до навчальної діяльності у ВУЗі в умовах кредитно-модульної системи освіти / А. М. Кожина, М. В. Маркова, Е. Г. Гриневич // Науково- інформаційний вісник Академії наук вищої освіти України. — 2013. — № 3 (86). — С. 87—93.
6. Кокун О. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини: прикладні аспекти / О. М. Кокун // Актуальні проблеми психології. — 2005. — Т. 5, вип. 4: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія / за ред. С. Д. Максименка. — С. 77—85.
7. Eurenus E., Brodin N., Lindblad St. Predicting physical activity and general health perception among patients with rheumatoid arthritis / E. Eurenus, N. Brodin, St. Lindblad // Journal of rheumatology. – 2007. – Vol. 34, № 1. - P. 10 – 15.