Самостійна робота студентів
Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА СТІЙКІСТЬ

Кількість годин: 2 год.

1. Зміст самостійної роботи студентів

№ з/п	Питання для самостійного вивчення	Завдання на самостійну роботу
1.	*СР 4 (2 год.). Тема:* «Психологічна самодопомога під час гострого бойового стресу та бойової психічної травми» *Питання для самостійного вивчення:* 1. Аналіз фізіологічних маркерів бойового стресу (тунельний зір, тахікардія, втрата слуху) та управління ними. 2. Методика застосування експрес-технік тактичного дихання (квадратне дихання) безпосередньо під час вогневого контакту. 3. Алгоритм дій при раптовій панічній атаці чи заціпенінні (ступорі) напарника в бою.	1) Скласти текстовий алгоритм-інструкцію для відновлення боєздатності бійця, що впав у стан бойового ступору.

2. Методичні рекомендації щодо виконання самостійної роботи

2.1. Зміст кожної теми самостійної роботи містить чіткий розподіл на дві взаємопов'язані частини:

1. Аналітично-дослідницький блок (Зміст питань для самостійного вивчення): орієнтує студента на самостійний пошук інформації.

2. Проєктно-модельний блок (Завдання на самостійну роботу): вимагає створення конкретного матеріального або цифрового продукту (таблиці, схеми, пам'ятки, розрахункової відомості).

Тематика бездоганно враховує принцип інклюзивності та свободи совісті: для осіб з інвалідністю та студентів, які не беруть до рук зброю, розроблено альтернативні завдання для камеральних умов.

Завдання на самостійну роботу – це не просто формальний «самоконтроль», а моделювання реальних життєвих і кризових ситуацій.

2.2. Для того, щоб результати самостійної роботи не загубилися і були високо оцінені, рекомендується запровадити «Індивідуальне безпекове портфоліо студента»:

1. Формат виконання: усі графічні схеми (окопи, блокпости) можуть виконуватися як на папері (від руки з подальшим скануванням), так і в графічних редакторах. Текстові алгоритми, чек-листи та розрахункові відомості оформлюються у вигляді єдиного текстового документа.

2. Поточний моніторинг: на початку кожного практичного заняття викладач виділяє 5-7 хвилин для експрес-перевірки або взаємоперевірки студентами виконаних під час самостійної роботи чек-лістів чи порівняльних таблиць за темою заняття.

3. Критерії зарахування: завдання вважається виконаним, якщо воно містить усі обов'язкові нормативні параметри.

2.3. Під час самостійної роботи студенти повинні дотримуватись встановлених правил безпеки (Додаток 1).

3. Питання для самоперевірки (самоконтролю) рівня засвоєння теоретичного навчального матеріалу

1. У чому полягає принципова відмінність між конструктивним *еустресом* та деструктивним *дистресом* особистості під час кризових ситуацій?
2. Охарактеризуйте три послідовні фази розвитку стресу за концепцією Загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє та опишіть наслідки настання фази виснаження.
3. Опишіть чотири гострі дезадаптивні стани особистості (*істерика, паніка, агресія, ступор*) та назвіть їхні ключові поведінкові прояви.
4. Як нейробіологічно пояснюється ефект «емоційного викрадення»: у чому полягає конфлікт між амигдалою (мигдалеподібним тілом) та префронтальною корою головного мозку під час паніки?
5. Яким є фізіологічний механізм дії технології «дихання за квадратом» (*Box Breathing*), і як накопичення вуглекислого газу (CO_2) впливає на блукаючий нерв?
6. Розкрийте сутність соматосенсорної технології заземлення «5-4-3-2-1»: які саме канали сприйняття реальності вона примусово активує та для чого?
7. Опишіть соматичну карту проявів ПТСР: як саме хронічна гіперактивність стресових гормонів руйнує серцево-судинну систему та шлунково-кишковий тракт людини?
8. Назвіть чотири обов'язкові діагностичні кластери симптомів ПТСР відповідно до міжнародного стандарту DSM-5 (інтрузія, уникнення тощо).
9. Покроково розпишіть усі 6 етапів надання першої психологічної допомоги постраждалим за міжнародним протоколом «6.П».
10. Яку роль відіграє лідер у протидії колективній паніці в малій групі, і які 5 послідовних кроків він має виконати для руйнування ефекту емоційного зараження натовпу?
11. У чому полягає суть методу «гнилого оселедця» та «ефекту ілюзії правди», які використовують спецслужби РФ під час планування та проведення ІПСО?
12. Опишіть технологічний ланцюжок поширення паніки ворогом у соцмережах за допомогою ботоферм від моменту вкиду першоджерела до вірусного розповсюдження.
13. Які 5 кроків включає алгоритм фактчекінгу (експрес-верифікації інформації), і як працює правило емоційного фільтра?
14. Яким є правильний триступеневий алгоритм реакції користувача на виявлену дезінформацію (від ігнорування/репорту до локального спростування)?
15. Чому зйомка роботи систем ППО, місць прильотів ракети або погодження на «легкий заробіток» за підпал авто чи фіксацію ТЦК кваліфікується як державна зрада згідно з Кримінальним кодексом України?

Додаток 1

Правила безпеки
під час самостійної роботи студентів

1. Загальні положення

• Ця інструкція є обов'язковою для виконання всіма здобувачами освіти під час самостійної роботи (СРС).

• Оскільки вивчення освітнього компонента «Основи національного спротиву» відбувається в умовах воєнного стану, кожен студент несе особисту відповідальність за власну безпеку, здоров'я та життя під час роботи поза межами закладу освіти.

• Під час перебування в різних локаціях (у різних регіонах України або за кордоном) студенти зобов'язані враховувати місцеву безпекову ситуацію.

2. Правила поведінки під час повітряної тривоги та військових загроз

• *Негайне укриття*. При отриманні сигналу «Повітряна тривога» (через сирени, мобільні додатки чи системи оповіщення) студент зобов'язаний негайно припинити виконання будь-яких навчальних завдань і перейти до найближчої офіційної захисної споруди (сховища, ПРУ) або дотримуватися правила «двох стін»;

• *Заборона зйомки*. Категорично заборонено проводити фото-, відеозйомку або аудіозапис під час ракетно-бомбових ударів, роботи систем протиповітряної оборони (ППО), а також фіксувати місця влучань або дислокацію українських військових підрозділів;

• **Виконання правил поведінки при обстрілах**. Якщо обстріл застав вас на відкритій місцевості, негайно лягайте на землю обличчям донизу, закривши голову руками. Використовуйте будь-які заглиблення (канави, бордюри, вирви).

3. Мінна безпека та обмеження щодо локацій

• *Заборона небезпечних зон*. Під час камерального аналізу місцевості, вивчення топографії чи виконання інших практико-орієнтованих завдань СРС, студентам категорично заборонено відвідувати лісопаркові зони, поля, узбережжя водойм, закинуті будівлі та деокуповані території, які не пройшли офіційного розмінування ДСНС;

• *Підозрілі предмети*. При виявленні будь-якого підозрілого предмета (схожого на міну, снаряд, залишки дрона або навіть залишену іграшку/сумку) категорично заборонено: підходити, торкатися, піднімати, пересувати або заливати рідинами. Слід відійти на безпечну відстань (не менше 100 метрів) і негайно повідомити ДСНС (101) або Поліцію (102).

4. Цифрова та інформаційна безпека (Кібергігієна)

• *Захист даних*. Під час роботи з інформаційними джерелами, онлайн-курсами чи картами, заборонено публікувати у відкритому доступі (соціальні мережі, загальні чати) власні точні геокоординати, фотографії вікон своїх будинків або об'єктів критичної інфраструктури, що розташовані поруч;

• *Перевірка джерел*. Для самостійного вивчення тем дозволено використовувати лише офіційні державні вебресурси (МОН, МОУ, Сили ТрО) та верифіковані платформи (Prometheus тощо). Заборонено переходити за сумнівними посиланнями з локальних чатів, оскільки вони можуть бути елементом ворожих фішингових атак чи ІПСО.

5. Особливі обмеження щодо зброї та спецзасобів

• *Категорична заборона бойових елементів*. Під час виконання СРС в домашніх або будь-яких інших цивільних умовах студентам суворо заборонено використовувати реальну вогнепальну або холодну зброю, бойові припаси, вибухонебезпечні чи хімічні речовини;

• *Навчання балістиці, будові зброї та правилам стрільби* на етапі самостійної роботи має виключно теоретичний, інтерактивний та віртуальний характер (робота з малюнками, схемами, 3D-моделями або комп'ютерними симуляторами).