

**Комунальний заклад Львівської обласної ради
«Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Кафедра практичної психології**

**Програма підвищення кваліфікації
практичних психологів
предмет: «Практична психологія»**

**«ТРАВМА ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ
СИТУАЦІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»**

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри практичної психології
(*протокол № 10 від 21.11. 2022 р.*)

Завідувач кафедри

Ігор КОРНІЄНКО

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою
(*протокол №9 від 25.11.2022 р.*)

Голова вченої ради

Павло ХОБЗЕЙ

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Програма підвищення кваліфікації практичних психологів «»

Розробники: завідувач кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук Корнієнко І.О., ст. викладач кафедри практичної психології Єфімова С.М., доцент кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук Бамбурак Н.М.

Мета: психолого-педагогічний супровід професійного розвитку практичних психологів

Напрямок: забезпечення і підтримка психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни (вихованців ЗДО, учнів закладів освіти, педагогічних працівників, батьків), професійний саморозвиток практичного психолога, зокрема:

1. поглиблення знання практичних психологів про основи психології травмуючих подій, вплив травмуючих подій на психічний стан особистості;
2. розвиток навичок надання першої психологічної допомоги;
3. оволодіння психологічними технологіями надання пролонгованої психологічної допомоги;
4. протоколи діяльності практичного психолога;
5. виявлення впливу індивідуальних особливостей на характер здійснення практичної діяльності.

Обсяг: 30 годин.

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна (змішана).

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

- **Професійна компетентність** – обізнаність із новітніми науково обґрунтованими відомостями з психології травмуючих ситуацій, методами психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах військового стану;
- **Психологічна компетентність** – здатність особистості ефективно застосовувати структуровану систему знань про людину як цілісну систему, суб'єкта соціальних взаємодій й особистість. Використання копінг-стратегій психологічної саморегуляції для забезпечення власної успішної діяльності і взаємодії в системі «людина-людина».
- **Комунікативна компетентність** – вміння чітко та аргументовано висловлювати власні думки та застосовувати активне слухання; здатність особистості встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими

людьми на основі сукупності знань та вмінь, що забезпечують ефективний плин комунікативного процесу. Вона складається з трьох головних підвидів – мовленнєвої, мовної та соціокультурної. У мовленнєву входить – аудіювання, говоріння, читання та письма; у мовну – лексична, граматична, фонологічна та орфографічна, а у соціокультурну – країнознавчу та лінгвокраїнознавчу

- **Методична компетентність** – здатність особистості до системного мислення, правильного прийняття й інтерпретації будь-якої інформації, структурування проблем, вміння відрізнити головне від другорядного, бачити повний/загальний стан справ; особистісна здатність структурно та високоефективно будувати діяльність на основі набутих знань, умінь та навичок. Компонентами методичної компетентності є: мобільність знань (постійне відновлення знань для успішного вирішення завдань), інтегративний підхід в застосуванні методів, критичність мислення, творчий підхід, відповідальність за дії;
- **Інформаційно-технологічна компетентність** – здатність застосовувати та використовувати інформаційні новітні інноваційні технології на основі набутих знань, умінь та навичок, як у професійній діяльності, так й у життєдіяльності.

Місце (місця) надання освітньої послуги: Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», заклади освіти Львівської області

Очікувані результати навчання:

Розрізняє поняття стрес, криза, посткризові стани, психотравма, посттравматичний стресовий розлад;

Застосовує основні принципи стратегічного підходу в психокорекційному супроводі людини, що переживає психотравму;

Знає та розуміє основні концепції, теорій та факти розвитку особистості для розв'язання реальних психологічних проблем клієнта;

Вміє аналізувати стани тривожності, страху, стресу людини;

Надає екстренну психологічну допомогу особам, які зазнали психотравмуючий вплив;

Розрізняє ознаки травмуючих ситуацій, етапи їх переживання, стратегії подолання;

Обирати доречну стратегію практичної діяльності на підставі аналізу власних базових компетенцій та застосовувати адекватні, ефективні та науково перевірені методи надання психологічної допомоги дітям та дорослим на різних етапах проживання психотравми.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:
сертифікат

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Організаційне заняття

Час за робочою навчальною програмою – 2 години

Тема 1. Реєстрація учасників. Формування очікувань та запиту учасників (практичне, 2 години)

План практичного заняття

1. Ознайомлення з програмою модулю
2. Вправи на знайомство учасників групи та налаштування на навчання

Модуль 1. Психологія травмуючих ситуацій та травматичних переживань

Час за робочою навчальною програмою – 8 годин

Тема 1.1. Базові поняття психології травми: криза, стрес, травматичний стрес, травма і види травм (лекція, 2 години)

План лекційного заняття

1. Визначення поняття «криза»: різноманітність підходів. Поняття «кризова ситуація» в психології. Рівні та види криз. Нормативні та ненормативні кризи. Наслідки впливу кризової ситуації на людину.
2. Уявлення про стрес. Концепція стресу Г. Сельє. Фізіологічні (адаптаційні) теорії стресу. Психологічні теорії стресу. Механізм розвитку психологічного стресу. Травматичний стрес. Нейробіологія стресу.
3. Травма. Види травм.
4. Співвідношення понять «криза», «стрес», «психотравмуючий чинник», «психічна травма».

Тема 1.2. Чинники, що впливають на характер переживання травми. Психологічні механізми утворення психотравми (лекція, 4 години)

План лекційного заняття

1. Психофізіологічна модель утворення та переживання психотравми. Нейробіологічні аспекти дії психотравмуючої події на людину.
2. Психологічна (філософська) модель утворення та переживання психотравми.
3. Модель розщеплення «Я» після отримання психотравми (за Ф. Рупертом).
4. Етапи та особливості посттравматичних станів. Поведінкові реакції особистості.
- 5.

Тема 1.3. Втрата як психотравмуюча подія (лекція, 2 години)

План лекційного заняття

1. Симптоми переживання горя.
2. Етапи переживання синдрому горя.

3. Нетипові (патологічні) етапи переживання синдрому горя. Форми патологічного горя.

Модуль 2. Особливості посттравматичних розладів у дітей

Час за робочою навчальною програмою – 4 години

Тема 2.1. Вплив психотравмуючих подій на сфери функціонування дитини: емоційну, соматичну, поведінкову та когнітивну (лекція, 4 год.)

План лекційного заняття

1. Особливості посттравматичних переживань у дітей різних вікових періодів
2. Інтерналізована та екстерналізована поведінка дитини
3. Вплив на сфери функціонування дитини в залежності від вікового періоду: період немовляти (від 0 до 1 року), раннє дитинство (від 1 до 3 років), дошкільне дитинство (3–7 років), молодший шкільний вік (від 6–7 до 10–11 років), підлітковий вік (11–15 років)

Модуль 3. Психологічна допомога постраждалим на етапах переживання психотравми

Час за робочою навчальною програмою – 4 години

Тема 3.1. Завдання екстреної психологічної допомоги (лекція, 2 год.)

План лекційного заняття

1. Основні етапи першої психологічної допомоги
2. Вибір оптимальних методів надання першої психологічної допомоги

Тема 3.2. Завдання та принципи надання пролонгованої психологічної допомоги (лекція, 2 год.)

План лекційного заняття

1. Основні принципи пролонгованої психологічної допомоги: нормалізації, індивідуальності, партнерства, відновлення й збереження гідності особистості
2. Етапи пролонгованої психологічної допомоги
3. Комплексний та інтегративний підходи в процесі надання пролонгованої психологічної допомоги
4. Подолання стратегій психологічного захисту: уникнення (знецінення) і над-ідентифікації

Модуль 4. Психологічні технології в роботі з травматичними переживаннями та станами

Час за робочою навчальною програмою – 10 годин

Тема 4.1. Техніки на етапі шоків реакції – екстрена психологічна допомога (практичне, 4 год.)

План практичного заняття

1. Протоколи діяльності психолога при наданні першої психологічної допомоги психолога
2. Самодопомога при гострих реакціях на стрес

Тема 4.2 Психологічна допомога на етапі переживання гострої психотравми (практичне, 6 год.)

План практичного заняття

1. Техніки на етапі конфронтації з травмою (експозиція травми)
2. Техніки інтеграції психологічної травми в життєвий досвід
3. Профілактика виникнення емоційного вигорання та вторинної травматизації у фахівців, які працюють з психотравмою

Вихідне діагностування, підведення підсумків (практичне , 2 години)

Література:

1. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів/ С. Богданов, О. Залеская. – К. : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраїнський союз молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. – 76 с.
2. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек./ Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
3. Василюк Ф.Е. Пережить горе. – [Електронний ресурс]. / Ф.Е. Василюк – Режим доступу: <http://www.psychology.ru/library/00062.shtml> – назва з екрану.
4. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери; [перевод с англ. Н.М. Падалко]. / Дональд Винникотт – М.: Независимая фирма «Класс», 2007. – 80с.
5. Дилтс Б. Наутро после потери. – [Електронний ресурс]. / Б. Дилтс – Режим доступу: <http://lifeafter.ru/?show=Deits> – назва з екрану.
6. Горностай П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – Киев: Наукова думка, 1995. – 128 с.
7. Гребінь Л. О. Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості / Л.О. Гребінь // Форум психіатрії і психотерапії. Том 7. – Львів, 2012. – С. 164. – С. 41 – 60.
8. Гребінь Л. О. Структурно-психодинамічна модель розвитку людини. / Л. О. Гребінь // Круглий стіл присвячений науковій творчості відомого українського психолога І. О. Синиці. «Наукова спадщина І. О. Синиці в

- контексті сучасної педагогічної психології». – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2013. – 44с. – С. 6 – 8.
9. Гребінь Л. О. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям. / Л. О. Гребінь // Психологічна допомога постраждалим в наслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. – К.:ТОВ Видавництво «Логос». – 207 с.2015
 10. Діти та війна: навчання технік зцілення / [Сміт П., Дирегров Е., Юле У.; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р.; укр. пер. – Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної]. – Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 70 с.
 11. Дейтс Б. Жизнь после потери / Б. Дейтс – М.:Фаир-Пресс, 1999. – 304 с.
 - 12.Добряков И.В., Никольская И.М. Кризисная психотерапия детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами с позиции представлений об уровнях защитной системы человека/ И.В. Добряков, И.М. Никольская // IX Мнухинские чтения. Современные аспекты клиники, диагностики и лечения психопатологических синдромов в детской психиатрической практике. Сб. мат. конференции, посвященной памяти профессора С.С. Мнухина. – СПб., 2010. – С. 121-127.
 13. Калмыкова Е. С. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме [Електронний ресурс]/ Е. С. Калмыкова, М. А. Падун // Журн. практ. психологии и психоанализа. Ежеквартальный науч.-практ. журн. електрон. публ. – 2002. – № 1 (март). – Режим доступу: <http://psyjournal.ru>.
 14. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед. – М.: Академический Проект, 2007. – 271 с.
 15. Католик Г.В., Корнієнко І.О. Техногенні катастрофи: психологічна доплмога очевидцям та постраждалим // науково-методичні матеріали для роботи з очевидцями та постражданими від техногенних катастроф, а також членами їх сімей / Г.В. Католик, І.О. Корнієнко. Науково-методичний збірник. Львів: «Червона калина», 2003. – 144 с.
 - 16.Колодзин Б. Как жить после психической травмы – [Електронний ресурс]. / Б. Колодзин – Режим доступу: <http://www.libok.net /writer/3911/kniga/11434/> – назва з екрану.
 17. Колодей К. Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления / Колодей К. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2007. – С. 20.
 18. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
 19. Кризова психологія : навч. посіб. / [за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – С. 12.
 20. Кучманіч І.М., Мороз Р.А. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості / І.М. Кучманіч, Р.А. Мороз // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред.. С.Д. Максименка, Л.А.

- Онуфрієвої. – Вип. 36. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. – 416 с. – С. 146 – 160.
21. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – К.: София, 2001. – 320 с.
 22. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы / П.А. Левин. – М., 2007. – 316 с.
 23. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации/ И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
 24. Мандель Б.Р. Психология стресса. Учебное пособие / [Электронный ресурс]. / Б.Р. Мандель – Режим доступа: <https://www.e-reading.club/bookreader.php/1043537/Mandel> – назва з екрану.
 25. Мілютіна К. Л. Психологія успіху : навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : Главник, 2008. – 144 с. – (Психол. інструментарій).
 26. Мороз Р.А., Кучманіч І.М. Психологічні особливості переживання травмуючих подій дітьми / Р.А. Мороз, І.М. Кучманіч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» – Видавничий дім «Гельветика», – 214 с. – С. 71 – 77.
 27. Навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги [Електронний ресурс]. Підготовлено Save the Children International. – Режим доступу: [http://wcu\\$network.org.ua/ua/Zaxist_prav_dtei/publications/Navchalnii_posbnik_dlja_specalstv_jak_pracjujut_z_dtmi_xhodo_nadannja_](http://wcu$network.org.ua/ua/Zaxist_prav_dtei/publications/Navchalnii_posbnik_dlja_specalstv_jak_pracjujut_z_dtmi_xhodo_nadannja_). – назва з екрану.
 28. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. травмы – [Електронний ресурс]. – / Режим доступу: <http://www.medpsy.ru/library/library174.php> – назва з екрану.
 29. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. – [Електронний ресурс]. / В.Г. Панок – Режим доступу: http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/29_14.pdf – назва з екрану.
 30. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія / В.Г. Панок. – Київ : Ніка-Центр, 2017. – 188 с.
 31. Панок В.Г., Мельник А.А. Діяльність психологічної служби системи освіти у наданні допомоги постраждалим від збройного конфлікту на Сході України. Інформаційний бюлетень, 2017. – [Електронний ресурс]. / В.Г. Панок, А.А. Мельник – Режим доступу: http://www.psyua.com.ua/index.php?page=products_one&prod=446&g_year=2017_2019. – назва з екрану.
 32. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 208 с.: іл., табл.
 33. Перша психологічна допомога: настанови для роботи на місцях [Електронний ресурс]. ВООЗ/WHO. – 2011. – Режим доступу: http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.htm. – назва з екрану.
 34. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах [Електронний ресурс]. – Женева: ВООЗ, 2014. – Режим доступу: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/45/9789244548202_rus.pdf. – назва з

екрана.

35. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посіб. / [упоряд. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук]. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
36. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: Метод і техніки: Методичний посібник / З. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла...Г.П. Лазос ; за ред. З.Г. Кісарчук. – Вінниця : ФОП Рогольська І.О., 2016. – 234 с.
37. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
38. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн / В.І. Розов – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
39. Руперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки. Понять и исцелить душевные раны / Ф. Руперт – Институт консультирования и семейных решений, 2010. – 272 с.
40. Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя / В.Ю. Сидорова // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 1–2. – С. 110–118.
41. Синопис діагностичних критеріїв *DSM-V* та протоколів *NICE* для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). – Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. – 112 с.
42. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. – К.: Агентство «Україна». – 2015. – 176 с.
43. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
44. Хухлаев О.Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом / О.Е. Хухлаев. – М.: МГППУ, 2006. – 128 с.
45. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи: моногр. / В. А. Чернобровкіна; Держ. закл. «Луган. нац. Ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – 488 с.
46. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс]/ О. Шклярська. – Режим доступу: [http://www.aratta\\$ukraine.com/text_ua.php?id=3373](http://www.aratta$ukraine.com/text_ua.php?id=3373). – назва з екрана.
47. Яценко Т. С. Методологія професійної підготовки практичного психолога / Т.С. Яценко, О.В. Глузман, О.М. Усатенко. – Дніпропетровськ, «Інновація». 2014. – 192 с.
48. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції. Теорія і практика: Навчальний посібник. К.: Вища школа., 2006. – 321 с.
49. Ginsburg K. R. Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings. – MD, MS Ed, FAAP. With M. M. Jablow. – American Academy of Pediatrics, 2011. – 398 p.
50. Hoijtink L. M., Brake J. H. M., Dickers M. L. A. Resilience Monitor. Development of a measuring tool for psychosocial resilience. – 2011. – 106 p.

51. Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises. – New York: United Nations Childrens Fund. UNICEF, 2011.
52. Lahad M. Три моих основных способа противодействия. – [Электронный ресурс]. – / М. Lahad – Режим доступа: <http://lifeafter.ru/?show – назва з екрану>.
53. Taylor S.E. Adjustment of threatening events: A theory of cognitive adaptation // American Psychologist, 1983 – P. 1161-1173.

III. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Практичні	Семінарські
Організаційне заняття	2		2	
Модуль 1. Психологія травмуючих ситуацій та травматичних переживань	8	8		
Тема 1.1. Базові поняття психології травми: криза, стрес, травматичний стрес, травма і види травм	2	2		
Тема.1.2. Чинники, що впливають на характер переживання травми. Психологічні механізми утворення психотравми	4	4		
Тема 1.3. Втрата як психотравмуюча подія	2	2		
Модуль 2. Особливості посттравматичних розладів у дітей	4	4		
Тема 2.1. Вплив психотравмуючих подій на сфери функціонування дитини: емоційну, соматичну, поведінкову та когнітивну	4	4		
Модуль 3. Психологічна допомога постраждалим на етапах переживання психотравми	4	4		
Тема 3.1. Завдання екстреної психологічної допомоги	2	2		
Тема 3.2. Завдання та принципи надання пролонгованої психологічної допомоги	2	2		
Модуль 4. Психологічні технології в роботі з травматичними переживаннями та станами	10		10	
Тема 4.1. Техніки на етапі шоків реакції – екстрена психологічна допомога	4		4	
Тема 4.2. Психологічна допомога на етапі переживання гострої психотравми	6		6	
Вихідне діагностування, підведення підсумків			2	
Всього годин:	30	16	14	