

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

Програма підвищення кваліфікації
педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти та закладів
дошкільної освіти за напрямком «Психолого-фізіологічні особливості
здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки»

«ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ. ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО
СТАНУ»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до перезатвердження на засіданні кафедри практичної психології
(*протокол № 10 від 21 листопада 2022 р*)

Завідувач кафедри

Ігор КОРНІЄНКО

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою
(*протокол № 9 від 25 .11.2022 р*)

Голова науково-методичної ради

Павло ХОБЗЕЙ

Програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, закладів дошкільної освіти **«Психологія травматичного стресу. Формування стресостійкості особистості в умовах військового стану»**

Розробники:

Завідувач кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук Ігор
КОРНІЄНКО

Ст. викладач кафедри практичної психології Світлана ЄФІМОВА

Загальні відомості

Мета: ознайомити педагогів з поняттями «стрес», «травматичний стрес», «стресостійкість»; проаналізувати появу перших ознак виникнення травматичного стресу, актуалізувати процес самоаналізу внутрішніх станів педагога; ознайомити з методами саморегуляції; розвивати позитивне самосприйняття та сприйняття навколишньої дійсності

Напрямок: психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти певного віку, основи андрагогіки, зокрема:

- Ознайомлення педагогів з основами психології травмуючих подій та впливу травмуючих подій на психічний стан особистості;
- Розуміння важливості пізнання власних особистісних особливостей як основи конструктивного вирішення проблем;
- Розвиток вмінь і навичок застосування копінг-стратегій самопомогі; розвиток вміння керувати власними емоційними станами;
- Оволодіння методиками та техніками регуляції власних психоемоційних станів.

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

Обсяг: 8 годин.

Форма підвищення кваліфікації: очна, дистанційна.

Опис спецкурсу

Категорія слухачів	Характеристика спецкурсу
Педагогічні працівники закладів дошкільної освіти та закладів загальної середньої освіти	Лекцій: 3 години Практичні заняття: 5 годин

Цілі спецкурсу: У результаті підвищення кваліфікації відповідно до навчального плану спецкурсу педагогічні працівники будуть:

знати:

- поняття «стрес», «травматичний стрес», «стресостійкість» «саморегуляція», «самовідновлення»;
- наслідки впливу травматичного стресу на організм людини;

- основні стратегії допомоги при впливу травматичного стресу;
- основні вправи для подолання травматичних стресових ситуацій та відновлення життєвих сил та енергії.

розуміти:

- власні потреби;
- як визначити за допомогою самоспостереження та експрес діагностики наявність травматичного стресового розладу;
- сутність методів саморегуляції.

вміти:

- використовувати методики та тестові завдання для визначення та перевірки власного емоційного стану;
- використовувати відповідні психотерапевтичні техніки.

Завдання спецкурсу:

- дати уявлення про вплив травматичного стресу на організм людини;
- дати уявлення про основні травматичні стресори;
- навчити використовувати стратегії подолання наслідків впливу травматичного стресового розладу;
- навчити використовувати стратегії саморегуляції та самовідновлення організму.

Очікувані результати :

Визначати фізіологічні, емоційні, когнітивні симптоми травматичного стресового розладу

Виявляти перші ознаки травматичного стресового розладу

Здійснювати самоаналіз власного внутрішнього стану

Користуватися методами саморегуляції

Контроль за знаннями слухачів проводиться: під час виконання завдань на практичних заняттях за допомогою постановки дискусійних запитань.

Оцінювання у вербальній формі проводиться на основі отриманої зворотної інформації від слухачів про результативність підвищення кваліфікації з можливістю внесення змін у методику роботи зі слухачами курсів.

Засоби навчання:

Інформаційно-методичні

1. Опорні конспекти
2. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи.
3. Глосарій основних термінів та понять зі спецкурсу.
4. Питання для самоконтролю.
5. Фонд електронних документів

Матеріально-технічні

Мультимедійна установка та комп'ютерна техніка для демонстрації презентаційного матеріалу та навчальних відео.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:
сертифікат

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Організаційне заняття

Час за робочою навчальною програмою – 1 година

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

Модуль 1. «Психологія травматичного стресу. Формування стресостійкості особистості в умовах військового стану»

Час за робочою навчальною програмою – 7 години

Тема 1.1. Вплив травматичного стресу на соматичне та психічне здоров'я особистості (лекція, 1 година)

План лекційного заняття

1.1.1. Поняття травматичного стресового розладу

1.1.2. Фази травматичного стресового розладу

Тема 1.2. Психологічні механізми утворення психотравми. Вплив психотравмуючих подій на сфери функціонування особистості: емоційну, соматичну, поведінкову та когнітивну (лекція, 3 години)

План лекційного заняття

1.2.1. Психофізіологічна модель утворення та переживання психотравми.

1.2.2. Етапи та особливості посттравматичних станів. Поведінкові реакції особистості.

1.2.3. Вплив травмуючої події на сфери функціонування людини.

Тема 1.3. Техніки формування стресостійкості особистості в умовах військового стану (практичне, 4 години).

План практичного заняття

1.3.1. Розвиток вмінь саморегуляції емоційних станів особистості

1.3.2. Комплексна модель психоемоційної саморегуляції особистості

1.3.3. Емоційна саморегуляція: основні поняття, базові вміння.

1.3.4. Основні техніки відновлювальної саморегуляції: майндфулнес, невідреаговані емоції, методи арт-терапії, психофізіологічна саморегуляція, імагінативні та медіативні практики, практики якоріння позитивних станів.

III. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ Очна форма навчання

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Практичні	Семінарські
Організаційне заняття	1		1	
Тема 1. Реєстрація учасників. Формування очікувань учасників			1	
Модуль 1. Психологія травматичного стресу. Формування стресостійкості особистості в умовах військового стану	7	3		
Тема 1.1. Вплив травматичного стресу на соматичне та психічне здоров'я особистості		1		
Тема 1.2. Психологічні механізми утворення психотравми. Вплив психотравмуючих подій на сфери функціонування особистості: емоційну, соматичну, поведінкову та когнітивну		2		
Тема 1.3. Розвиток вмінь саморегуляції емоційних станів особистості			4	
Всього годин:	8	3	5	

Дистанційна форма навчання

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	Онлайн-лекція	Онлайн-практичне	Форум
Організаційне заняття	1		1	
Тема 1. Реєстрація учасників. Формування очікувань учасників				
Модуль 1. Психологія травматичного стресу. Формування стресостійкості особистості в умовах військового стану	7	3		

Тема 1.1. Вплив травматичного стресу на соматичне та психічне здоров'я особистості		1		
Тема 1.2. Психологічні механізми утворення психотравми. Вплив психотравмуючих подій на сфери функціонування особистості: емоційну, соматичну, поведінкову та когнітивну		2		
Тема 1.3. Розвиток вмінь саморегуляції емоційних станів особистості			4	
Всього годин:	8	3	5	

Література:

1. Богданов С. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации: метод. пособ. для педагогов/ С. Богданов, О. Залеская. – К. : Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 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. 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
5. 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.
6. Католик Г.В., Корнієнко І.О. Техногенні катастрофи: психологічна доплмога очевидцям та постраждалим // науково-методичні матеріали для роботи з очевидцями та постраждалими від техногенних катастроф, а також членами їх сімей / Г.В. Католик, І.О. Корнієнко. Науково-методичний збірник. Львів: «Червона калина», 2003. – 144 с.
7. Колодзин Б. Как жить после психической травмы – [Електронний ресурс]. / Б. Колодзин – Режим доступу: <http://www.libok.net /writer/3911/kniga/11434/> – назва з екрану.
8. Кризова психологія : навч. посіб. / [за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – С. 12.
9. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации/ И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

10. 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.
11. 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_posbник_dlja_specalstv_jak_pracjujut_z_dtmi_xhodo_nadannja_](http://wcu$network.org.ua/ua/Zaxist_prav_dtei/publications/Navchalnii_posbник_dlja_specalstv_jak_pracjujut_z_dtmi_xhodo_nadannja_). – назва з екрана.
12. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. – Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 208 с.: іл., табл.
13. Перша психологічна допомога: настанови для роботи на місцях [Електронний ресурс]. ВООЗ/ВНО. – 2011. – Режим доступу: http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.htm. – назва з екрана.
14. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: Метод і техніки: Методичний посібник / З. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла...Г.П. Лазос ; за ред. З.Г. Кісарчук. – Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2016. – 234 с.
15. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс]/ О. Шклярська. – Режим доступу: [http://www.aratta\\$ukraine.com/text_ua.php?id=3373](http://www.aratta$ukraine.com/text_ua.php?id=3373). – назва з екрана.
16. Яценко Т. С. Методологія професійної підготовки практичного психолога / Т.С. Яценко, О.В. Глузман, О.М. Усатенко. – Дніпропетровськ, «Інновація». 2014. – 192 с.
17. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції. Теорія і практика: Навчальний посібник. К.: Вища школа., 2006. – 321 с.

Список літератури:

1. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogostolittya>
2. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL : <https://suspilne.media/7544-emosijne-vygoranna-na-roboti-8-sposobivvporatisa-z-sindromom>
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с. 5.
4. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89– 92.
5. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид., випр. та доп. К. : Ельга, НікаЦентр, 2004. 400 с.
6. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., с. 31
7. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL : <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>
8. Синдром вигорання. URL : <https://crupp.org/uk/sindrom-vygorannya>
Психологічні особливості саморегуляції працівників ДСНС України. URL : <https://ns-plus.com.ua/2019/05/05/psychologichni-osoblyvosti-samoregulyatsiyipratsivnykiv-dsns-ukrayiny>
9. Скот Д. Конфлікти, способи їх розв'язання. Київ, 1991. 57 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навчальний посібник / За наук. ред. Л.М. Карамушки. К. : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с. URL : <http://www.info-library.com.ua/books-book-148.html>
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с. 15.
12. Хронічна втома – ще не хвороба, але вже й не здоров'я. URL : <https://oppb.com.ua/content/hronichna-vtoma-shche-ne-hvoroba-ale-vzhe-y-nezdorovyа>
13. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. The Society for the Psychological Study of Social Issues. 1974. Volume 30, Issue 1. P. 159–165.
14. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99–113.
15. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. Am J Nurs. 1974. December. P. 2108–2111.