**КОМУНАЛЬНИЙ**

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**«АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО»**

**ЦЕНТР ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ**

***ЗАТВЕРДЖЕНО***

*на засіданні Вченої Ради Академії*

*6 грудня 2023 р.*

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА**

**ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ КУЛЬТУРИ**

**«ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

**Київ, 2023**

**Розробники програми:** Діброва В.А., психолог, науковий співробітник лабораторії психології мас та спільнот Інституту соціальної та політичної психології Національної Академії педагогічних наук України.

**Цільова група:** працівники закладів культури.

**Актуальність програми:** довготривала російсько-українська війна, яка у лютому 2022 перейшла у повномасштабну фазу, безпосередньо впливає на безпеку населення, на фізичне та психологічне здоров’я громадян. Обізнаність в таких темах, як пролонгований стрес, його короткотермінові та довготермінові наслідки, психологічна травматизація та емоційне вигорання в умовах війни стає необхідністю для спеціалістів, діяльність яких пов’язана з іншими людьми. Працівники закладів культури не лише працюють з людьми різних вікових груп, а й роблять вагомий внесок у розвиток та збереження культурної спадщини України. Таким чином, ознайомлення працівників закладів культури з основними питаннями психологічного здоров’я в умовах війни, практичними навичками самодопомоги, емоційної саморегуляції, розвитку психологічної стійкості безумовно є актуальним.

**Нормативні засади:** Програму підвищення кваліфікації розроблено відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про культуру» та «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 № 800 (зі змінами); Положення про проведення атестації працівників підприємств, установ, організацій та закладів культури, затвердженого наказом Міністерства культури і туризму України від 16.07.2007 р. №44, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 03.09.2007 р. за №1023/14290 (зі змінами); Положення про атестацію педагогічних працівників закладів (установ) освіти сфери культури, затвердженого наказом Міністерства культури і туризму України від 12.07. 2018 р. №628, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 16.08.2018 р. за № 926/32378.

**Напрями:**

Удосконалення психологічної компетентності, підвищення кваліфікації та професійний розвиток працівників закладів культури.

Усвідомлення працівниками закладів культури важливості підтримки психологічного здоров’я в умовах війни.

Розуміння основних загроз психологічному здоров’ю в умовах війни.

Оволодіння практичними навичками подолання стресу, розвитку психологічної стійкості та профілактики емоційного вигорання.

Рефлексія та професійний саморозвиток працівників закладів культури.

Розвиток психологічної, комунікативної, продуктивної, рефлексивної та соціальної компетентностей.

**Мета програми:** забезпечення працівників закладів культури необхідними знаннями та вміннями щодо збереження ментальногоздоров’я в умовах війни.

**Основні завдання:**

Ознайомити працівників закладів культури зі змістом ключових понять стресостійкості, психологічного травмування та емоційного вигорання.

Сформувати нові знання та компетентності у сфері психологічного здоров’я.

Забезпечити опанування різноманітних психологічних прийомів і методів самодопомоги та підтримки психологічного здоров’я в умовах війни.

**Перелік компетентностей слухачів, що вдосконалюватимуться/або набуватимуться:**

Психологічна компетентність – оволодіння теоретичними знаннями з підтримки психологічного здоров’я в умовах війни та вміння застосовувати ці знання у практичних ситуаціях.

Комунікативна компетентність – вміння вступати в комунікацію (спілкування), бути зрозумілим, толерантним та переконливим. Здатність досягати результатів засобами продуктивної комунікативної взаємодії.

Продуктивна компетентність – вміння концентруватись на завданнях та їх виконувати, отримувати результат, ухвалювати рішення та відповідати за них.

Рефлексивна компетентність – прагнення до вдосконалення своєї професійної діяльності та її адекватна самооцінка, аналіз власного психологічного стану з метою профілактики емоційного вигорання, готовність до професійної рефлексії, спроможність оцінювати власні професійні можливості.

Соціальна компетентність – вміння співіснувати та працювати з оточуючими різного віку, статі, національності, віросповідання, різних побутових та освітніх потреб та ін.

**Очікувані результати:**

Набуття навичок рефлексії та розуміння власних психологічних станів.

Психологічне розвантаження та зниження рівня інтенсивності емоцій.

Формування вмінь застосовувати практичний інструментарій психологічної самодопомоги, профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного здоров’я в умовах війни.

**Умови реалізації програми:**

Освітній процес здійснюється шляхом проведення лекційних занять, тренінгів, дискусій, майстер-класів та самостійної роботи.

Освітній процес буде організовано в дистанційній формі навчання з використанням цифрової платформи дистанційного навчання Google Meet.

Освітня програма розрахована на 15 год. (0,5 кредиту ЄКТС).

Після завершення навчання слухачі складають залік.

За результатами навчання слухачам видається сертифікат встановленого зразка.

**Зміст програми:**

Зміст програми реалізується у 5 модулях.

**Модуль 1. Інтеграційно-мотиваційна сесія.**

Реєстрація та знайомство зі слухачами. Ознайомлення з програмою курсу. Очікування учасників. Досвід та потенційний вклад кожного.

**Модуль 2. Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах.**

**Тема 2.1. Стрес та його роль у житті людини.**

Характеристика понять «стрес», «стресова ситуація», «екстремальна ситуація», «адаптація», типові реакції на стресові ситуації;

Вплив пролонгованого стресу на психічне та фізичне здоров’я;

Психологічна характеристика невизначеності;

Психологічні чинники протидії стресу.

**Тема 2.2. Психологічна стійкість як чинник протидії несприятливим життєвим умовам.**

Характеристика понять «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «витривалість», «стресостійкість», «життєстійкість»;

Значення психологічної стійкості в особистому та професійному житті людини;

Роль творчої активності людини у конструюванні життєвого та професійного шляху;

Плекання психологічної стійкості – практичний інструментарій.

**Тема 2.3. Техніки емоційної регуляції та стабілізації.**

Щоденні практики профілактики стресу;

Прийоми емоційної саморегуляції;

Техніки зняття тривоги та панічних станів;

Техніки зняття м’язової напруги.

**Модуль 3. Види та наслідки психологічної травматизації**

**Тема 3.1. Основні механізми психологічної травматизації.**

Характеристики понять «травма», «психологічна травма», «психотравмуюча ситуація», «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)»;

Симптоми ПТСР;

Реакція на травму, короткотермінові та довготривалі наслідки;

Способи подолання наслідків травми;

Техніки зниження впливу травмівних подій та роботи з травмуючими спогадами.

**Тема 3.2. Травма свідка: як поширення шокуючого контенту впливає на нашу психіку.**

Характеристика понять «травма свідка», «медіа травма», «психотравмуючий контент»;

Особливості стресу у контакті з інформацією, огляд впливу різних видів контенту;

Фізичні та психологічні реакції на травмуючий контент;

Ознаки підвищеного хвилювання та напруги.

**Тема 3.3. Запобігання впливу травмуючого контенту.**

Базові правила інформаційної гігієни;

Засоби та техніки зниження інтенсивності негативних емоцій.

**Тема 3.4. Посттравматичне зростання**

Огляд досліджень з посттравматичного зростання та виникнення поняття;

Роль посттравматичного зростання у подоланні наслідків травматизації;

Фактори, які сприяють посттравматичному зростанню, та сфери на які воно розповсюджується.

**Модуль 4. Профілактика емоційного вигорання працівників сфери культури.**

**Тема 4.1. Синдром вигорання як особливий стан людини та реакція на вплив хронічних стресорів, пов’язаних з професійною діяльністю.**

Визначення вигорання та його причини;

Симптоми та стадії вигорання;

Прояви вигорання у різних сферах життя людини.

**Тема 4.2. Профілактика емоційного вигорання та техніки самодопомоги.**

Базові правила підтримки якості життя та відновлення ресурсу;

Техніки корекції дій стрес-факторів;

Мультимодальна модель подолання стресу та невизначеності Basic PH;

Техніки на концентрацію уваги та пошук зовнішньої підтримки.

**Модуль 5.**

**Заключний.**

Залік. Підсумкове спілкування. Відгуки та двостороння комунікація.

**Розподіл годин за видами діяльності (таблиця):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Назва модулів і тем | Кількість годин | | |
|  | Лекційно-практичні | Самостійна робота | Усього |
| **Модуль 1**  **Інтеграційно-мотиваційна сесія** | 1 |  | 1 |
| **Модуль 2**  **Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах**  *Тема 2.1.* Стрес та його роль у житті людини.  *Тема 2.2.* Психологічна стійкість як протидія несприятливим життєвим умовам.  *Тема 2.3.* Техніки емоційної регуляції та стабілізації. | 1  1  1 |  | 1  1  1 |
| **Модуль 3**  **Психологічна травматизація**  *Тема 3.1.* Основні поняття та механізми психологічної травматизації.  *Тема 3.2.* Травма свідка: як поширення шокуючого контенту впливає на нашу психіку.  *Тема 3.3.* Запобігання впливу травмуючого контенту.  *Тема 3.4.* Посттравматичне зростання | 2  1  1  1 | 1 | 2  2  1  1 |
| **Модуль 4**  **Профілактика емоційного вигорання працівників сфери культури**  *Тема 4.1.* Синдром вигорання як особливий стан людини та реакція на вплив хронічних стресорів, пов’язаних з діяльністю.  *Тема 4.2.* Профілактика емоційного вигорання та техніки самодопомоги. | 1  1 | 1  1 | 2  2 |
| **Модуль 5**  **Заключний** | 1 |  | 1 |
|  | 12 | 3 | 15 |

**Контроль** за знаннями слухачів проводиться на практичних заняттях шляхом виконання самостійних робіт та/або тестових завдань. Види самостійних робіт та форми контролю відповідно до принципів педагогічної автономії визначає викладач теми, передбаченої модулем.

**Оцінювання** розглядається як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів.

**Основна література:**

1. Гурлєва, Т. Я - свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. Порадник для читача: навчальний посібник / Т. Гурлєва. - Київ : [Каравела], 2023. - 88 с.
2. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. – К. : Талком, 2020. – 318 с.
3. Іваненко Б. Б. Психологічна травма як чинник самодеструктивної поведінки особистості / Б. Б. Іваненко // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. - 2016. - Вип. 239. - С. 95-101. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2016_239_15>.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 125 с.
5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с. ISBN 966-8063-40-4
6. Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти : матеріали міждисциплінарного наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р. [електронний документ]/ ред. кол. : Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, М. С. Дворник. – К. : ІС НАН України; ІСПП НАПН України, 2021. – 72 с.
7. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К. : Марич, 2009. – 76 с.
8. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 c.
9. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. –Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
10. Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників / Р. В. Чубук // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили]. Сер. : Соціологія. - 2012. - Т. 184, Вип. 172. - С. 102-105. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2012_184_172_23>

**Додаткова література:**

1. Клаудія Гаммонд. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі / Переклад Олени Замойської. – Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.
2. Талеб Н. Н. Антикрихкість : про (не)вразливе у реальному житті / Насім Ніколас Талеб ; пер. з англ. М. Климчук. — 3-тє вид. — Київ : Наш формат, 2020. – 398 с.
3. Халанський В. Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо / В’ячеслав Халанський. – Х.: Віват, 2023. – 496 с.
4. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький, 2022. – 154 c.

**Електронні ресурси:**

<https://www.selfhelpfortrauma.org/>

[https://www.facebook.com/centerispp /videos/212139913441124/](https://www.facebook.com/centerispp%20/videos/212139913441124/)

<https://www.youtube.com/watch?v=UlgbdjTijWQ>