



НАЦІОНАЛЬНЕ АГЕНТСТВО УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ

НАКАЗ

від _____ 2024 р.

Київ

№ _____

Про затвердження типової загальної короткострокової програми підвищення кваліфікації «Психологічна підтримка та адаптація персоналу у період воєнного стану та повоєнний час»

Відповідно до підпункту 35 пункту 4, пункту 9 Положення про Національне агентство України з питань державної служби, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 01 жовтня 2014 року № 500, пункту 12 Положення про систему професійного навчання державних службовців, голів місцевих державних адміністрацій, їх перших заступників та заступників, посадових осіб місцевого самоврядування та депутатів місцевих рад, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 06 лютого 2019 року № 106, з метою виконання заходу 15 плану заходів з розвитку системи професійного навчання державних службовців, голів місцевих державних адміністрацій, їх перших заступників та заступників, посадових осіб місцевого самоврядування та депутатів місцевих рад до 2027 року, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2023 року № 1206-р,

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити типову загальну короткострокову програму підвищення кваліфікації «Психологічна підтримка та адаптація персоналу у період воєнного стану та повоєнний час» (далі – Типова програма), що додається.

2. Генеральному департаменту з питань професійного розвитку державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування забезпечити оприлюднення Типової програми на офіційному вебсайті НАДС та вебпорталі управління знаннями у сфері професійного навчання «Портал управління знаннями».



UB
НАДС
№112-24 від 30.07.2024
КЕП: Алошина Н. О. 30.07.2024 18:12
3FAA9288358EC0030400000086E5290057DAD500

3. Рекомендувати суб'єктам надання освітніх послуг у сфері професійного навчання (провайдерам) розробляти загальні короткострокові програми підвищення кваліфікації з питань психологічної підтримки та адаптації державних службовців і посадових осіб місцевого самоврядування, зокрема які працюють на деокупованих територіях, у період воєнного стану та після його припинення чи скасування на основі Типової програми.

4. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Голова

Наталія АЛЮШИНА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Національного агентства України
з питань державної служби

_____ 2024 року № _____

**НАЦІОНАЛЬНЕ АГЕНТСТВО УКРАЇНИ
З ПИТАНЬ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ**

**ТИПОВА ЗАГАЛЬНА КОРОТКОСТРОКОВА ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА АДАПТАЦІЯ ПЕРСОНАЛУ
У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС»**

Шифр програми ТЗК/2024/002

Рік запровадження програми: 2024

Програму затверджено: наказ НАДС від _____ 2024 року № _____

ПРОФІЛЬ ПРОГРАМИ

1. Загальна інформація	
Назва програми	Психологічна підтримка та адаптація персоналу у період воєнного стану та повоєнний час
Шифр програми	ТЗК/2024/002
Тип програми за змістом	загальна
Форма(и) навчання	очна або дистанційна (в синхронному режимі) ¹
Цільова група	державні службовці, які займають посади державної служби категорій «Б» і «В», посадові особи місцевого самоврядування, які займають посади третьої-сьомої категорій посад в органах місцевого самоврядування, зокрема на деокунованих територіях
Передумови навчання за програмою	
Найменування замовника освітніх послуг у сфері професійного навчання за програмою	
Найменування партнера (партнерів) програми	
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС ²
Тривалість програми та організація навчання	загальна тривалість програми ³ : за очною формою – протягом одного тижня; за дистанційною формою – протягом двох тижнів
Мова(и) викладання	українська
Напрямок(и) підвищення кваліфікації, який (які) охоплює програма	забезпечення психологічної підтримки та адаптації у період воєнного стану та після його припинення чи скасування

¹ Форма навчання визначається суб'єктом надання освітніх послуг у сфері професійного навчання (провайдером).

² Під час розроблення власної програми підвищення кваліфікації на основі цієї типової загальної програми суб'єкт надання освітніх послуг у сфері професійного навчання (провайдер) може змінити обсяг програми з урахуванням індивідуальних потреб і професійного досвіду учасників професійного навчання, особливостей їхньої професійної діяльності, специфіки регіону тощо, але не більш як на 20 відсотків.

³ Тривалість програми та організація (режим) навчання може визначатися суб'єктом надання освітніх послуг у сфері професійного навчання (провайдером).

	<p>комунікація та взаємодія:</p> <p>діалог як підхід до вирішення чутливих питань. розв'язання конфліктів</p>
<p>Перелік професійних компетентностей, на підвищення рівня яких спрямовано програму</p>	<p>професійні знання з питань психологічної підтримки та адаптації персоналу:</p> <p>командна робота та взаємодія / комунікація та взаємодія:</p> <p>стресостійкість:</p> <p>адаптивність:</p> <p>прийняття ефективних рішень</p>
<p>Розробники програми</p>	<p>робоча група, склад якої затверджено наказом НАДС від 12 червня 2024 року № 92-24:</p> <p>Рикова Людмила, директор Генерального департаменту з питань професійного розвитку державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування Національного агентства України з питань державної служби, голова робочої групи, rykova@nads.gov.ua;</p> <p>Горбатюк Світлана, керівник експертної групи з питань розвитку системи професійного навчання Генерального департаменту з питань професійного розвитку державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування Національного агентства України з питань державної служби, кандидат наук з державного управління, секретар робочої групи, horbatiuk@nads.gov.ua;</p> <p>Божук Богдан, директор Навчально-наукового інституту медицини Університету «КРОК», президент Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація лікарів-психологів», учасник експертної групи Міністерства охорони здоров'я України з психіатричної допомоги, координатор та тренер з МHPSS, зокрема проектів від Mental Health For Ukraine, IsraAid, Rotary International та ін., лікар за спеціальностями медична психологія, психіатрія, управління та організація охороною здоров'я, кандидат медичних наук, доцент, bozhukbs@krok.edu.ua;</p> <p>Костюченко Данило, член команди Міжнародної неурядової організації «INTERNATIONAL PROJECTS» по підготовці і проведенню семінарів, DanyloKostiuchenko@gmail.com;</p>

	<p>Костюченко Олександр, представник Міжнародної неурядової організації «INTERNATIONAL PROJECTS» в Україні. skygodsend@gmail.com:</p> <p>Креденцер Оксана, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної Академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор. okred278@gmail.com;</p> <p>Никоненко Олена, завідувач кафедри психології Університету «КРОК», доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук. nikonenkoev@krok.edu.ua;</p> <p>Селіванов Сергій, заступник директора Вищої школи публічного управління, sprauchkauskas@gmail.com:</p> <p>Сіренко Тетяна, заступник директора з психологічного напрямку Державного закладу «Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» Міністерства охорони здоров'я України». tanya.sirenko@gmail.com.</p>
2. Загальна мета	
<p>Підвищення рівня професійної компетентності державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування, зокрема які працюють на деокупованих територіях, з психологічної підтримки та адаптації, що спрямовані на профілактику психологічних розладів, підтримку, збереження й відновлення психічного здоров'я і психологічного благополуччя, зниження впливу травматичного досвіду на якість життя у період воєнного стану та після його припинення чи скасування для підвищення їх індивідуальної продуктивності на робочому місці та ефективності державного органу / органу місцевого самоврядування в цілому</p>	
3. Очікувані результати навчання	
<p>За результатами навчання слухачі повинні демонструвати:</p>	
<p>знання</p>	<p>сутності психічного здоров'я і психологічного благополуччя;</p> <p>принципів, форм, методів профілактики психологічних розладів, підтримки, збереження й відновлення психічного здоров'я і психологічного благополуччя;</p> <p>основних методів та технік регуляції психоемоційного стану;</p> <p>основ ефективного спілкування в кризових ситуаціях;</p> <p>основних понять про психічні розлади</p>

<p>уміння</p>	<p>застосовувати методики діагностики рівня психічного здоров'я та психологічного благополуччя;</p> <p>застосовувати різні методи управління стресом, підтримки емоційного балансу, психоемоційного відновлення;</p> <p>визначати та аналізувати особливості власних комунікативних та стресових реакцій;</p> <p>фіксувати симптоми порушень психічного здоров'я і психологічного благополуччя (у тому числі власного);</p> <p>визначати та враховувати комунікативні особливості та потреби різних категорій / груп населення під час організації та здійснення службової діяльності;</p> <p>надавати першу допомогу та переспрямовувати осіб з ймовірними психічними розладами за фаховою допомогою</p>
<p>навички</p>	<p>взаємодії з різними категоріями / групами населення із урахуванням їх комунікативних особливостей та потреб;</p> <p>підтримки емоційного балансу;</p> <p>застосування опитувальників, тестів та інтерв'ю для виявлення симптомів порушень психічного здоров'я і психологічного благополуччя;</p> <p>надання першої психологічної допомоги / самопомоги;</p> <p>управління конфліктами через комунікацію, використання технік активного слухання;</p> <p>самопомоги та саморегуляції через позитивне мислення, самоусвідомлення та рефлексію</p>
<p>4. Викладання та навчання⁴ (методи навчання, форми проведення навчальних занять)</p>	
<p>Під час навчання за очною формою проводяться мінілекції, тренінги, презентації, тематичні дискусії, майстер-класи, практичні завдання (практикуми), аналіз ситуацій, кейсів та розв'язання ситуаційних завдань, виконання творчих завдань, індивідуальна та групова робота учасників професійного навчання.</p> <p>Під час навчання за дистанційною формою у синхронному режимі передбачається участь у вебінарах, під час яких проводяться мінілекції, презентації, тематичні дискусії, майстер-класи, практичні завдання, аналіз ситуацій, кейсів та розв'язання ситуаційних завдань, виконання творчих завдань, індивідуальна та групова робота учасників професійного навчання</p>	

⁴ Методи навчання та форми проведення навчальних занять для досягнення результатів навчання, визначених програмою, можуть визначатися суб'єктом надання освітніх послуг у сфері професійного навчання (провайдером).

5. Ресурсне забезпечення дистанційного навчання	
Назви вебплатформи, вебсайту, електронної системи навчання, через які відбуватиметься дистанційне навчання із зазначенням посилання (вебадреси)	Для дистанційного навчання в синхронному режимі доступ до вебкабінету відеоконференції надається під час реєстрації
Назва дистанційного етапу / модуля	
6. Оцінювання і форми поточного⁵, підсумкового контролю	
Складові оцінювання та їх питома вага у підсумковій оцінці (%)	Відвідування занять (очно або дистанційно в синхронному режимі) – 60%. Опрацювання обов'язкової літератури, інформаційних та інших матеріалів – 10%. Підсумковий контроль – 30%. Документ про підвищення кваліфікації видається за умови отримання учасником професійного навчання не менше ніж 75% від загальної суми складових оцінювання результатів навчання, обрахованих із урахуванням питомих ваг кожної із них та за умови успішного проходження підсумкового контролю
Форма підсумкового контролю	Розв'язання ситуаційного завдання

⁵ Форми та періодичність поточного контролю можуть визначатися суб'єктом надання освітніх послуг у сфері професійного навчання (провайдером).

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ
(для очної форми навчання)

Назва теми	Кількість годин				
	загальна кількість годин / кредитів ЄКТС	у тому числі:			
		аудиторні і заняття	дистанційні заняття	навчальні і візити	самостійна робота
1	2	3	4	5	6
Обов'язкові теми програми (22 години / 0.73 кредиту ЄКТС)					
Тема 1. Сучасне уявлення про психічне здоров'я і психологічне благополуччя	3	2			1
Тема 2. Психологічна адаптація на робочому місці	3	2			1
Тема 3. Професійне вигорання	3	2			1
Тема 4. Базова психологічна допомога в умовах війни	3	3			
Тема 5. Методи психологічної самопомоги	3	2			1
Тема 6. Технології забезпечення благополуччя в управлінні персоналом у воєнний час та повоєнний період	4	3			1
Тема 7. Корпоративна психоедукація для посилення психічної стійкості команди	3	3			
Вибіркові теми програми (вибираються два вибіркові модулі на 6 годин / 0.2 кредиту ЄКТС)					
Тема 8. Психологічна профілактика та гігієна	3	3			
Тема 9. Основні форми та методи психологічної підтримки персоналу	3	3			
Тема 10. Основи знань про психічні розлади	3	3			
Тема 11. Розвиток комунікативних навичок	3	3			
Підеумковий контроль результатів навчання	2	2			
РАЗОМ	30/1	25/0,83			5/0,17

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ
(для дистанційної форми навчання)

Назва теми	Кількість годин				
	загальна кількість годин / кредитів ЄКТС	у тому числі:			
		аудиторні і заняття	дистанційні заняття	навчальні і візити	самостійна робота
1	2	3	4	5	6
Обов'язкові теми програми (22 години / 0,73 кредиту ЄКТС)					
Тема 1. Сучасне уявлення про психічне здоров'я і психологічне благополуччя	3		2		1
Тема 2. Психологічна адаптація на робочому місці	3		2		1
Тема 3. Професійне вигорання	3		2		1
Тема 4. Базова психологічна допомога в умовах війни	3		3		
Тема 5. Методи психологічної самопомоги	3		2		1
Тема 6. Технології забезпечення благополуччя в управлінні персоналом у воєнний час та повоснний період	4		3		1
Тема 7. Корпоративна психоедукація для посилення психічної стійкості команди	3		3		
Вибіркові теми програми (обираються два вибіркові модулі на 6 годин / 0,2 кредиту ЄКТС)					
Тема 8. Психологічна профілактика та гігієна	3		3		
Тема 9. Основні форми та методи психологічної підтримки персоналу	3		3		
Тема 10. Основи знань про психічні розлади	3		3		
Тема 11. Розвиток комунікативних навичок	3		3		
Підсумковий контроль результатів навчання	2		2		
РАЗОМ	30/1		25/0,83		5/0,17

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Сучасне уявлення про психічне здоров'я і психологічне благополуччя

Визначення понять психічного здоров'я, психологічного благополуччя. Ознаки психологічного благополуччя. Характеристика психологічного благополуччя в просторі спектру властивостей особистості, що супроводжують її прояви: життєстійкість, часова перспектива, задоволеність життям, самоефективність, рефлексивність, смисложиттєві орієнтації. Складові психологічної рівноваги. Ознаки порушення психологічної рівноваги. Поняття норми і патології. Психологія та фізіологія стресу. Критерії та класифікація стресу.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E. S. Becker. Адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) (<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>).

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, презентації, майстер-класи, кейсові методики, тематичні дискусії, групове обговорення.

Перелік питань, які виносяться на самостійну роботу учасників професійного навчання: Поняття психічного здоров'я та його складові. Самооцінка у визначенні рівня психологічного благополуччя. Концепції стресу Р. Хоккі, П. Хамільтона, Р. Лазаруса, Г. Сельє, К. Гуревича, В. Венди, В. Зазикіна.

Тема 2. Психологічна адаптація на робочому місці

Поняття психологічної адаптації на робочому місці. Методи та стратегії адаптації: управління стресом, розвиток емоційного інтелекту, комунікативні навички, розвиток навичок тайм-менеджменту. Методи підтримки емоційного балансу. Роль керівника у процесі адаптації. Організаційна культура та її роль у психологічній адаптації на робочому місці та запобіганні професійного вигорання. Програми менторства та наставництва. Плани адаптації для нових співробітників.

Адаптація ветеранів та ветеранок на робочому місці.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, майстер-класи, кейсові методики, розв'язання ситуаційних завдань, тематичні дискусії, групове обговорення.

Перелік питань, які виносяться на самостійну роботу учасників професійного навчання: Фактори, що впливають на адаптацію на робочому місці. Психологічний клімат на робочому місці.

Тема 3. Професійне вигорання

Поняття, сфери, симптоми емоційного вигорання. Професійне вигорання як адаптивна реакція організму. Особливості вигорання працівників соціономічних професій. Методи самодіагностики та діагностики професійного вигорання: оцінка за опитувальником MBI (Maslach Burnout Inventory), оцінка за опитувальником CBI (Copenhagen Burnout Inventory) та ін. Управління стресом та профілактика вигорання.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) (Cohen, Kamarck & Mermelstein. Адаптація О.О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька) (<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>).

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, майстер-класи, кейсові методики, розв'язання ситуаційних завдань, тематичні дискусії, групове обговорення.

Перелік питань, які виносяться на самостійну роботу учасників професійного навчання: Психологічні аспекти професійного вигорання.

Тема 4. Базова психологічна допомога в умовах війни

Поняття психологічних негативних станів особистості, особливості їх переживання під час війни.

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum - Short Form») (К. Кіз. Адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (<http://surl.li/kqzqvo>).

Багатовимірна шкала локусу контролю здоров'я (MHLC) (Wallston et al. Адаптація І. Данилюка та ін.) ([https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).3](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).3)).

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman. Адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>).

Кризове втручання: алгоритм роботи. Як допомогти людині у шоковому стані. Як допомогти людині у нешоковому стані. Розлади, пов'язані зі стресом: гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад, розлад подовженого горювання, розлад адаптації. Як впоратися з панічною атакою.

Робота з емоціями. Як впоратися із почуттям провини. Як справлятися з фізичною напругою від стресу. Чого не можна робити під час психологічної підтримки та стабілізації.

Застосування базового протоколу подолання стресу «4 стихії». Застосування моделі подолання стресу Basic PH.

Як відновити продуктивність. Техніка Pomodoro. Техніка «Квадрат Декарта». Як допомогти психіці справитися з травматичними подіями.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, майстер-класи, кейсові методики, практичні завдання (практикуми), групове обговорення.

Тема 5. Методи психологічної самопомоги

Чинники та ресурси власного психологічного благополуччя особистості. Прокрастинація як психологічний феномен та шляхи її подолання. Методи редукції та подолання прокрастинації: рефлексивні та організаційно-поведінкові.

Самопоміа при переживанні негативних станів: загальна характеристика, особливості застосування, суб'єктність та суб'єктивність надання та отримання.

Ситуаційні та превентивні методи самопоміа. Універсальні та індивідуальні методи самопоміа. Загальна характеристика методів самопоміа: медитація, дихальні вправи, фізична активність, гігієнічні процедури, ведення щоденника, позитивний внутрішній діалог, практика вдячності, соціальна підтримка, перегляд позитивного контенту, арттерапія тощо.

Опитувальник Brief-COPE (Carver et al. Адаптація Т. Яблонської та ін.) (вимірює 14 моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу) (<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>).

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, тренінги, презентації, майстер-класи, кейсові методики, групове обговорення, виконання творчих завдань.

Перелік питань, які виносяться на самостійну роботу учасників професійного навчання: Особистісні показники необхідності надання самопоміа. Дихальні вправи в інструментарії психологічної самопоміа. Приклади позитивного внутрішнього діалогу. Індивідуальний план кризової інтервенції.

Тема 6. Технології забезпечення благополуччя в управлінні персоналом у воєнний час та повоєнний період

Основи благополуччя на робочому місці. Основні складові well-being на робочому місці (фізичне, психічне, психологічне, кар'єрне, соціальне, фінансове благополуччя). Сутність та роль психічного здоров'я і благополуччя на робочому місці та його складові.

Психіка і функції психіки: когнітивна, регулятивна, комунікативна, мотиваційна. Психіка і свідомість. Психічні стани людини у процесі праці.

Психічне здоров'я особистості. Психічна стійкість особистості. Самоуправління і саморегулювання особистості. Як справлятися зі стресом і високими навантаженнями.

Управління енергією співробітників на чотирьох рівнях: розум, тіло, емоції, душа. Значення особистісного ресурсу для персональної ефективності. Забезпечення балансу «робота-приватне життя» персоналу. Де взяти сили для досягнення амбітної мети. Як перейти від енергонедостатності до енергопотужності.

Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер» (Butler J., Kern M.L. Адаптація О. Савченко, Д. Лавриненко) (вимірює благополуччя) (<https://doi.org/10.32782/2663-5208.%202023.52.29>).

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, тренінги, презентації, тематичні дискусії, майстер-класи, кейсові методики, групове обговорення.

Перелік питань, які виносяться на самостійну роботу учасників професійного навчання: Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) (<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>).

Тема 7. Корпоративна психоедукація для посилення психічної стійкості команди

Морально-психологічний клімат у колективі. Мотивація окремого члена колективу та мотивування групи людей до злагодженої роботи у команді. Цінності як запорука ефективної діяльності команди. Взаєморозуміння та перешкоди на шляху до нього. Поняття конфлікту в професійній діяльності. Підвищення здатності особистості до опору негативним впливам навколишнього соціального середовища.

Механізми адаптації та чинники дезадаптації у професійній діяльності. Налагодження робочого ритму: як бути ефективними та відновлюватися протягом дня. Планування в умовах невизначеності.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, тренінги, презентації, тематичні дискусії, майстер-класи, кейсові методики, групове обговорення.

Тема 8. Психологічна профілактика та гігієна

Поняття психологічної профілактики та гігієни. Роль психологічної профілактики та гігієни в загальному здоров'ї людини. Особливості психологічної профілактики та гігієни під час війни.

Основи психологічної профілактики: класифікація психопрофілактики, роль сім'ї, роботи та суспільства. Стратегії та методи профілактики: інформаційно-просвітницька робота, психоедукація, психологічне консультування тощо.

Психологічна гігієна: значення, основні принципи (режим дня, баланс між роботою та відпочинком, здоровий спосіб життя тощо). Техніки релаксації: медитація, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та ін.

Умови застосування психологічної профілактики та гігієни. Як і ким проводиться психологічна профілактика та гігієна.

Профілактика посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підтримка постраждалих від надзвичайних ситуацій

Психологічна профілактика та гігієна на державній службі / службі в органах місцевого самоврядування.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, тренінги, презентації, тематичні дискусії, майстер-класи, кейсові методики, групове обговорення.

Тема 9. Основні форми та методи психологічної підтримки персоналу

Технології надання психологічної допомоги особистості та організації. Загальна структура та основні складові технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу. Основні етапи реалізації технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу в умовах війни.

Індивідуальні та групові психологічні консультації персоналу. Основні функції та принципи проведення. Переваги та обмеження.

Психологічний тренінг як важлива форма психологічної підтримки персоналу. Основні інтерактивні техніки, що використовуються в тренінгах. Особливості організаційно-спрямовуючих та змістовно-смыслових інтерактивних технік.

Сутність поняття «інтервізія». Поняття інтервізійної групи. Моделі інтервізійної підтримки. Роль інтервізії у забезпеченні психічного здоров'я та благополуччя працівників, підтримці професійного зростання. Етапи проведення інтервізії. Особливості підготовки та організації інтервізійної сесії. Ведучий інтервізії: вимоги до фахівця та його ключові завдання. Етичні аспекти роботи інтервізійної групи.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, тренінги, презентації, тематичні дискусії, майстер-класи, кейсові методики, групове обговорення.

Тема 10. Основи знань про психічні розлади

Визначення психічних розладів. Класифікація психічних розладів (DSM- 5, МКХ-10 (11)). Загальні статистичні дані та поширеність. Сприятливі фактори та фактори ризику. Основні ознаки психічних розладів (продуктивні та негативні симптоми). Психотичний і непсихотичний рівні ураження психіки. Диференційна діагностика. Раннє виявлення та втручання. Роль сім'ї, колег, фахівців першої лінії контакту у діагностиці психічних розладів. Лікування. Розлади пов'язані зі стресом.

Перша допомога та особливості направлення осіб з ймовірними психічними розладами за фаховою допомогою.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, тренінги, презентації, тематичні дискусії, майстер-класи, кейсові методики, групове обговорення.

Тема 11. Розвиток комунікативних навичок

Основні компоненти ефективної комунікації. Вербальна та невербальна комунікація, усна та письмова комунікація, однонаправлена та двонаправлена

комунікація. Основи ефективного спілкування: активне слухання; емпатія та розуміння емоцій співрозмовника, ясність та точність у передачі інформації, зворотний зв'язок. Бар'єри в комунікації та їх подолання: психологічні бар'єри (тривога, страх, упередження); соціальні та культурні бар'єри; технічні бар'єри (недоліки в засобах зв'язку). Конфліктна комунікація та її врегулювання: види конфліктів та їх причини; техніки врегулювання конфліктів. Роль комунікації у вирішенні конфліктів. Комунікації з людьми, які пережили травматичну подію.

Рольові ігри та симуляції кризових ситуацій, активне слухання та емпатія як складові комунікативних навичок.

Форма проведення навчальних занять та методи навчання, які дозволяють розкрити зміст теми: інтерактивні мінілекції, тренінги, презентації, майстер-класи, кейсові методика, групове обговорення, виконання творчих завдань.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання результатів навчання здійснюється за такими складовими:

- 1) відвідування занять (очно або дистанційно в синхронному режимі) – 60 %;
- 2) опрацювання обов'язкової літератури, інформаційних та інших матеріалів – 10%;
- 3) підсумковий контроль – 30%.

Шкала оцінювання визначається суб'єктом надання освітніх послуг у сфері професійного навчання (провайдером) з урахуванням складових та їх частки в загальній оцінці.

Форма підсумкового контролю – розв'язання ситуаційного завдання на визначену тему.

Документ про підвищення кваліфікації видається за умови набрання учасником професійного навчання не менше ніж 75% від загальної суми складових оцінювання результатів навчання, обрахованих з урахуванням питомої ваги кожної із них та за умови успішного проходження підсумкового контролю.

ЛІТЕРАТУРА, ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ, ОБОВ'ЯЗКОВІ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ, ПЕРЕЛІК НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ АКТІВ

Література, інформаційні ресурси, обов'язкові для опрацювання

1. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. Розділ 1, Розділ 2. С. 8-60. URL: <http://surl.li/dskspq>.

2. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ: 2018. Розділ 2. С.18-30 URL: <http://surl.li/ahluwd>.

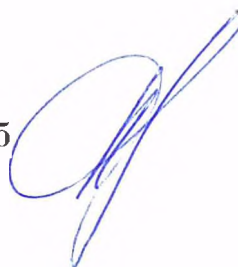
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Вид-во “Логос”», 2015. Розділ 2. С. 26-85. URL: <http://surl.li/kvcvfj>.

4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Навч.-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737839/1/Karamushka_Mental%20health.pdf.

Перелік нормативно-правових актів

1. Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 р. № 2118, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 25 січня 2024 р. за № 126/41471. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#top>.

**Директор Генерального департаменту
з питань професійного розвитку
державних службовців та посадових осіб
місцевого самоврядування**



Людмила РИКОВА