

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Аліна Єна

Анотація. Військова інтервенція російської федерації до України стала кульмінацією тривалої та виснажливої агресії проти нашої країни, що потягло за собою низку гострих викликів соціально-психологічному станові учасників освітнього процесу та українського суспільства в цілому.

Проблема першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах сучасних викликів, прикладом яких є пандемія COVID-19, воєнний стан в Україні розглядається під кутом зору відповідності змісту цієї допомоги суспільному запиту на неї. Спричинені війною психологічні виклики поділяються умовно на такі групи, як: виклик українському народові як спільноті, виклик ментальному здоров'ю особистості, виклики психологічному благополуччю та розвитку людини та виклики українським психологам як фаховому співтовариству. Такі події у тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Першу психологічну допомогу можуть надавати не тільки психологи, а й інші спеціалісти, люди, які ознайомлені з наданням першої психологічної допомоги. на те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; фізичне здоров'я; вік тощо. у кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Перша психологічна допомога – це не є професійним психологічним консультуванням, тому що немає детальних обговорень, встановлення хронологій та сутності події, які викликають стан дистресу.

Ключові слова: перша психологічна допомога, коронакриза, воєнний стан, стресові та травматичні події, емоційна підтримка, суспільний запит, гостра реакція на стрес, психологічне консультування.

Постановка проблеми. Під час воєнних дій, коронакризи психічний стан людини знаходиться в постійному напруженні. Через стресові та травматичні події можуть виникати такі реакції, як страх, агресія, ступор, почуття провини, плач, апатія та інші. Щоб впоратися зі стресом власноруч, та допомогти іншим пережити непростий час необхідно бути ознайомленим з прийомами психологічної базової допомоги. Надання та отримання першої психологічної допомоги може ста-

білізувати не лише психіку, що знаходиться в стресі, а й перешкоджає загостренню психологічних проблем та переходу їх до хронічного стану [1, С. 308].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ще до недавня питання надання першої психологічної допомоги розглядалися вченими лише в межах аспекту психотерапевтичних заходів, спрямованих на «зцілення» клієнта від його проблем. Сьогодні спостерігається активний зріст наукових пошуків саме в напрямі невідкладної психологічної

допомоги. Значна кількість вчених-психологів намагаються виділити особливості ППД, виокремлюють основні принципи, доцільність надання допомоги [3, С. 158].

Мета статті – ознайомлення з особливостями надання першої психологічної допомоги та емоційної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. у кожного з нас у житті зараз є хтось, хто може пережити стрес і потребувати емоційної підтримки. на жаль, кризи відбуваються постійно, особливо в останні роки, коли це питання набуло актуальності. До кризових явищ відносять аварії, збройні конфлікти, катастрофи, та епідемії. Вони призводять до соціальних і психологічних наслідків, порушуючи нормальний хід нашого життя та підвищуючи щоденний рівень стресу. Іноді вони мають особистий характер і стосуються лише однієї людини, а в інших випадках вони величезні і негативно впливають на суспільство в цілому. Незалежно від масштабу кризової події, людям, які потрапили в неї, може знадобитися перша психологічна допомога [2, С. 122].

Психологічна перша допомога – це набір навичок і знань, які можна використувати, щоб допомогти людям, які зазнали стресу через наслідки кризової події. Це також спосіб допомогти людям відчути спокій, надаючи їм емоційну підтримку.

Набути знання про те, як надавати першу психологічну допомогу може кожен, як волонтер, педагогічний працівник, так і будь-яка людина. Для того, щоб опанувати вміння та навички надання ППД, не обов'язково мати психологічну освіту. Здобуті знання дають можливість піклуватися не лише про свій емоційний стан, а й про людей, які поруч, що потрапили в кризову ситуацію [4, С. 80].

Перша психологічна допомога склада-

ється з таких елементів:

- оцінення проблем і потреб постраждалого;
- захист людини від завдання ушкоджень, створення безпечного місця перебування;
- задоволення базових потреб (наприклад: вода, їжа, інформація);
- підтримуюче спілкування;
- допомога в регуляції емоційного стану;
- допомога отримати інформацію, зв'язок із службами та структурами соціальної підтримки;

Завданням ППД є формування відчуття безпеки, спокою і надії, зв'язку з іншими людьми, сприяння доступу до соціальної, емоційної та фізичної підтримки й зміцнення віри в можливість допомогти собі та оточуючим [1, С. 310].

Під час надання базової психологічної допомоги потрібно:

- віднайти тихе, спокійне, не відволікаюче місце для розмови;
- дотримуватися правил конфіденційності та не розголошення особистих відомостей;
- залишатися поруч із людиною, але придержуватися необхідної дистанції з урахуванням статі, віку, культури тощо;
- демонструвати цікавість, наприклад, кивками голови чи короткими підтверджувальними репліками;
- бути спокійним і терплячим;
- говорити чесно про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»;
- інформувати осіб зрозумілою мовою;
- виявляти співпереживання тим, хто, говорить про свої почуття, перенесені втрати чи важливі події.

Під час пред'явлення ППД забороняється: примушувати особу говорити про те, що з нею сталося; переривати

та квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко); торкатися людини; оцінювати те, що людина робить, або не робить, або його емоції; винаходити те, чого ви не знаєте; використовувати конкретні терміни; брати на себе зобов'язання; розповідати історії, які співрозмовник чув від інших; говорити про свої власні труднощі; думати та діяти так, ніби зобов'язані вирішити всі його проблеми для іншої людини, позбавлення людини впевненості у власних силах і здатності подбати про себе, опис людей, які вживають негативні епітети (наприклад, називають їх «божевільними») [4, С. 80; 82].

Незважаючи на надання допомоги іншим, досвід кризи також може мати негативний вплив на тих, хто допомагає. По-перше, подбайте про себе, щоб краще піклуватися про інших.

Потрібно розуміти, як необхідно спілкуватися з тими людьми, які знаходяться у тривожному стані. Особи, які пережили кризові події, можуть відчувати депресію, тривогу або розгубленість. Деякі люди звинувачують себе в тому, що трапилося. Спокій і розуміння необхідні, щоб допомогти людині подолати стрес і відчувати себе в безпеці, захищеності, розумінні, повазі та турботі. Люди, які пережили стресові ситуації, можуть захотіти поговорити про те, що з ними сталося. Прислухати чийсь розповіді – це вже буде великою підтримкою. Однак важливо не примушувати людину розповідати про пережите. Треба сказати їм, що підтримка буде поблизу, якщо особа захоче поговорити. Не можна багато говорити, потрібно дати можливість побути в тишині. Можливість деякий час помовчати дасть людині відпочинок і може спонукати її поділитися з кимось своїми почуттями, якщо вона захо-

че [2, С. 122; 125].

Існують три головних правила надання першої базової психологічної допомоги – дивитися, слухати і направляти. Ці правила дають можливість оцінити ситуацію, забезпечити власну безпеку або безпеку тієї людини, якій надається допомога, знайти підхід до особи, дізнатися, що вона потребує і направити її туди, де можна отримати цю допомогу або інформацію.

1. Дивитися: слід перевірити умови безпеки, основні життєві потреби.

2. Слухати: необхідно підтримувати тих, хто може потребувати допомоги; з'ясувати потреби, що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти.

3. Направляти: люди, що пережили травмуючі події можуть відчувати себе відірваними від світу, безпорадними або захищеними. Нерідко їх повсякденне життя здається зруйнованим. Необхідно допомогти особі надати раду самостійно і відновити контроль над ситуацією [3, С. 160].

Люди по-різному реагують на кризові події. Існує багато різноманітних технік контролю емоцій, які дозволяють зменшити рівень стресу, тривожності та покращити самопочуття. Нижче наведено деякі приклади технік емоційної регуляції:

- «Дихання животом», «Візуалізовані дихальні техніки»;

- «Заземлення». За допомогою органів чуття: знаходимо 5 речей які можемо побачити навколо нас; 4 речі, які можемо відчувати у руках; почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо); намагаємося відчувати приємні 2 запахи; відчувати 1 смак.

- «Сканування тіла та сенсомоторне маркування». Осмислити своє тіло і назвати його (наприклад: зажатий, напружений, розслаблений тощо).

- «М'язова релаксація». Через те, що

тіло інколи перебуває в стресовому стані, потрібно напружити м'язи, а потім розслабляти їх.

- Вправа «Запах квітів». Запропонуйте людині уявити, як вона відчуває запах квітки.

- «Квадрат». Дихати подихом квадрата: вдих на декілька секунд; затримка дихання; видих; затримка дихання на видиху.

- «Рахунок назад». (Потрібно знайти навколо себе 5 речей одного кольору; 4 речі, до яких можна доторкнутися; 3 об'єкти, які можна почути; 2 запахи; 1 смак).

Висновки. Війна, коронакриза та інші сучасні виклики в Україні стали стресом для усіх учасників освітнього процесу. у кожного є свої сили і здібності, які можуть допомогти йому подолати життєві труднощі. Однак деякі люди є особливо вразливими в кризовій ситуації і тому можуть потребувати додаткової допомоги. Надання першої психологічної допомоги не передбачає професійної підготовки, достатньо базових загальних знань, отриманих в межах психологічного інформування та мати природну здатність проявляти співпереживання, людяність. Важливим показником надання першої психологічної допомоги є її простота. Вона призначена для людей у стані дистресу внаслідок нещодавно пережитої складної кризової події.

Застосування технік та знань щодо надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу може не лише стабілізувати психічний стан людини, а й завадити загостренню психологічних проблем та їх переходу до хронічних стадій.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бенера В. Є. Психологічна служба в закладах освіти. Практикум: навч. посібник для вищих навчальних закладів, Тернопіль: ВАТ

«ТВПК «Збруч», 2008. 560 с.

2. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія, Харків: Право, 2014. 584 с.

3. Панок В.Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: монографія, Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с.

4. Строяновська О.В. Психологічна служба в системі освіти: практикум з навчального курсу для практичних психологів: навч. посібн. Київ: Каравелла, 2010. 176 с.

REFERENCES

1. Benera V. Ye. Psykholohichna sluzhba v zakladakh osvity [Psychological service in educational institutions] Praktykum: navch. posibnyk dlia vyshchyykh navchalnykh zakladiv, Ternopil: VAT «TVPK «Zbruch». 2008. 560 s.

2. Onishchenko N. V. Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafia [Emergency psychological assistance to victims in emergency situations: theoretical and applied aspects] Kharkiv: Pravo. 2014. 584 s.

3. Panok V.H. Praktychna psykholohiia. Teoretyko-metodolohichni zasady rozvytku: monohrafia [Practical psychology. Theoretical and methodological foundations of development] Chernivtsi: Tekhnodruk. 2010. 486 s.

4. Stroyanovska O. V. Psykholohichna sluzhba v systemi osvity: Praktykum z navchalnoho kursu dlia praktychnyykh psykholohiv: navch. posibn. [Psychological service in the education system: Workshop on the training course for practical psychologists] Kyiv: Karavella. 2010. 176 s.

FIRST PSYCHOLOGICAL AID TO PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CONDITIONS OF MODERN CHALLENGES

Alina Yena

Abstract. *The military intervention of the Russian Federation in Ukraine was the culmination of a long and exhausting aggression against our country, which entailed a number of acute challenges to the social and psychological state of participants in the educational process and Ukrainian society as a whole. The problem of the first psychological assistance to the participants of the educational process in the conditions of modern challenges, an example of which is the COVID-19 pandemic, the state of war in Ukraine is considered from the point of view of the compliance of the content of this assistance with the public demand for it. The psychological challenges caused by the war can be conditionally divided into the following four groups: challenges to Ukrainians as a community, challenges to the mental health of individuals, challenges to psychological well-being and human development, and challenges to Ukrainian psychologists as a professional community. Such events affect everyone to one degree or another, but the spectrum of possible reactions and emotions is very wide. Many feel overwhelmed, thrown off track, or don't understand what's going on. First psychological aid can be provided not only by a professional psychologist, but also by another specialist, a person who is familiar with providing psychological first aid. The way a person reacts is influenced by many factors, including: the nature and severity of the experienced event; experienced traumatic events in the past; physical health; age etc. Everyone has their own strengths and capabilities that help them cope with life's problems. Psychological first aid is not professional psychological counseling, as it does not involve a detailed discussion, analysis or establishment of the chronology and essence of the events that caused the state of distress.*

Keywords: *psychological first aid, corona crisis, martial law, stressful and traumatic events, emotional support, public demand, acute reaction to stress, psychological counseling.*

Відомості про авторів:

Аліна Сергіївна Єна, практичний психолог, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна
e-mail: alina.yena1999@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-8621-6301>

Information about authors:

Alina Yena, Practical psychologist, Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine