

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ на ЗАНЯТТЯХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Ольга Пуляк

Анотація. у статті аналізуються можливості навчальної дисципліни «Цивільний захист» щодо підготовки студентів до надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях. Наразі освітня галузь України створює систему моніторингу та захисту усіх учасників освітнього процесу для того, щоб полегшити психологічний вплив збройного конфлікту та створити безпечне освітнє середовище. Проаналізовані заходи, запроваджені Міністерством освіти і науки України та інших організацій, спрямовані на допомогу українцям навчитися контролювати психоемоційний стан, уникати страху, панічних приступів чи навіть постравматичного синдрому. Наведені результати досвіду вивчення теми «Перша психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях» на заняттях цивільно-го захисту для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Трудове навчання та тех-нології), 014 Середня освіта (Фізика), 014 Середня освіта (Географія), 014 Середня освіта (Математика) Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Зазначено, що надання першої психологічної допомоги не вимагає спеціальної фахової психологічної підготовки, оскільки важливою її характеристикою є простота, а отже, цілком достатньо знань отриманих в результаті вивчення психолого-педагогічних і дисциплін професійної підготовки й природній здатності проявляти співчуття і людяність. Проаналізовані ті освітні платформи, які надають можливість отримати знання з надання першої психологічної допомоги й знайшли відгук у студентів, зокрема платформа Академія стійкості, Prometheus, EdEra, Зрозуміло! курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій». Зроблено висновок, що знання, які студенти та студентки отримали в результаті участі у проєктах, конференціях, онлайн лекціях та онлайн курс-ах неформальної освіти з питань психологічної допомоги виявилися дуже затребуваними та корисними для професійної діяльності педагогів.

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

Постановка проблеми. Війна поставила перед українськими освітянами виклики здійснювати освітній процес попри загальний стан стресу, зм'яті відчуття, зокрема і відчуття безпеки. Така ситуація призвела до емоційного виснаження всіх учасників освітнього процесу та до високої ймовірності розвитку посттравматич-

них стресових та панічних розладів. Тому для вчителів важливо знати, які можуть бути психологічні реакції в надзвичайних ситуаціях та, при необхідності, надавати першу психологічну допомогу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми надання першої психологічної допомоги та посттравматичних стресо-

вих розладів наразі активно досліджуються зарубіжними й українськими медиками, психологами, педагогами. З-поміж яких В. Алещенко, О. Буряк С. Васильєвим, М. Гіневський Д. Зубовський, Д. Романовська, О. Ілащук О. Корольчук, І. Радул, О. Хміляр та ін.

Україна приєдналася до Декларації про безпеку шкіл (Safe Schools Declaration) [3]. Відповідно до цього міжнародного документа, освіта є основоположним елементом розвитку та повної реалізації прав і свобод людини. Важливим аспектом приєднання до Декларації є забезпечення психологічного супроводу й реабілітації всіх учасників освітнього процесу.

В сучасних умовах воєнного стану, МОН наголошує на важливості створення умов для психологічної підтримки і допомоги всіх учасників освітнього процесу. Зокрема, за ініціатииви МОН проводяться консультації через веб-сайти закладів освіти, проводиться інформаційна підтримка через менеджери і чати, проводяться онлайн-вебінари, надається інформаційна підтримка [6].

За ініціатииви першої леді Олени Зеленської, в цьому році стартувала Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. У межах програми МОН було здійснено низку заходів для психологічної підтримки громадян. Інститутом модернізації змісту освіти та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за участю провідних міжнародних експертів з психології розроблено курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій». Такі заходи спрямовані на допомогу українцям навчитися контролювати психоемоційний стан, уникати страху, панічних приступів чи навіть посттравматичного синдрому (ПТРС) [2].

Метою статті є аналіз можливостей навчальної дисципліни «Цивільний

захист» щодо підготовки майбутніх вчителів до надання першої психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначено у звіті Національного інституту здоров'я і клінічного вдосконалення Великої Британії люди, які опинилися в надзвичайній ситуації, біженців мають високу ймовірність розвитку посттравматичних стресових та панічних розладів протягом місяця після пережитої надзвичайної ситуації [12].

А за оцінкою Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 10 мільйонів українців та українок на кінець 2022 року знаходяться під загрозою того чи іншого психічного розладу, від тривоги та стресу до більш важких станів [11]. В такій ситуації значна кількість учасників освітнього процесу може потребувати першої психологічної допомоги.

«Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів» [9]. Надання першої психологічної допомоги не потребує спеціальної фахової психологічної підготовки, оскільки важливою її характеристикою є прояв співчуття і людяності [9]. Тому для її надання цілком достатньо тих компетентностей, які сформовані у студентів в результаті вивчення психолого-педагогічних і фахових дисциплін професійної підготовки в закладі вищої освіти.

Однією із навчальних дисциплін, які уможливають підготовку студентів та студенток першого курсу магістратури до надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях є «Цивільний захист». Цей навчальний курс входить до переліку нормативних дисциплін підготовки і вивчається в Центальноукраїнському державному університеті імені

Володимира Винниченка на факультеті математики, природничих наук та технологій студентами тільки чотирьох спеціальностей: 014 Середня освіта (Трудове навчання та технології), 014 Середня освіта (Фізика), 014 Середня освіта (Географія), 014 Середня освіта (Математика) і вивчається в першому семестрі. Тому вже з першого навчального тижня і почалася співпраця.

Спілкуючись зі студентами, ми виявили, що більшість з них працюють в Україні в закладах освіти або працюють з людьми в інших установах та організаціях. На жаль, студенти не відчують себе в безпеці та систематично переживають низку негативних почуттів, таких як, страх та переживання за себе та інших, напругу, гнів, безпорадність, тривожні очікування майбутнього, що в свою чергу веде до емоційного виснаження та стресового стану. Але в той же час, студенти та студентки не озвучили необхідності звернутися за професійною психологічною допомогою, хоча виявили бажання взяти участь у тренінгах по наданню першої психологічної допомоги іншим.

Спілкуючись із здобувачами та здобувачками освіти, ми виявили, що для більшості з них військовий стан не значно вплинув на їхнє бажання навчатися, силкуватися з іншими студентами і викладачами, брати участь у наукових та навчальних заходах.

Під час обговорення тем, які виносяться на лекційні та практичні заняття студенти зазначили, що всі теми з цивільного захисту важливі, але серед пріоритетних та важливих саме зараз визначили ті, що стосуються надання психологічної допомоги: які є нормальні психологічні реакції на стрес й травму; як допомогти дитині, яка пережила чи переживає травмуючу подію; які заходи проводити з учасниками освітнього процесу, перебу-

ваючи у сховищі; як в таких умовах самому залишатися психологічно стійким та ресурсним.

В умовах дистанційного навчання, для магістрантів був створений та наповнений необхідної інформацією відповідний Google-клас. Він і став майданчиком для комунікації між викладачами і студентами: проведення занять та консультацій; обговорення та вирішення нагальних потреб, з якими стикаються студенти, працюючи в закладах освіти, обміну цікавою та корисною інформацією. Для вивчення питань, пов'язаних з психологічною допомогою, студентами було запропоновано взяти участь низці заходів й пройти онлайн навчання на освітніх платформах. А при завантаженні в Google-класі сертифікатів цих заходів, студенти отримували додаткові бали з дисципліни. Зокрема, магістрантам було запропоновано взяти участь у Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) на тему: «Соціально-психологічна допомога при ПТСР та інших психічних розладах. Актуальні проблеми» [4], яка проведена кафедрою психології та соціальної роботи факультету педагогіки, психології та мистецтв ЦДУ імені Володимира Винниченка. Після завершення конференції, в Google-клас 32% студентів завантажили сертифікати про участь. А ті, хто не мав можливості взяти участь в конференції в реальному часі, можуть переглянути її в телеграм каналі. Під час обговорення, студенти зазначили важливість і для них тих питань, які розглядалися щодо системи психологічної допомоги постраждалим.

Знайшли відгук у студентів онлайн лекції на платформі Академія стійкості [1], проєкті, що реалізується командами центру «Коло сім'ї», Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та Інституту

психічного здоров'я Католицького університету в рамках гуманітарної ініціативи «Вистояти. Перемогти. Відродитися!».

Також серед студентів та студенток були затребувані онлайн курси з проблем першої психологічної допомоги від освітніх платформ Prometheus, EdEra, Зрозуміло!

Корисним для здобувачів був курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій», що створено Міністерством освіти і науки України, спільно з Інститутом модернізації змісту освіти та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти [5]. Студенти та студентки виявили бажання взяти участь у практичному тренінгу цього курсу з техніки визначення психологічного стану дітей за всевітньо відомою методикою «Save the children». в результаті, 63% студентів надали сертифікати про участь у різних курсах неформальної освіти.

Ті знання, які студенти та студентки отримали в результаті участі у проєктах, конференціях, онлайн лекціях та онлайн курсах неформальної освіти з питань психологічної допомоги виявилися дуже затребуваними та корисними для професійної діяльності педагогів.

Висновки. При вивченні теми «Перша психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях» на заняттях цивільного захисту, ми виявили затребуваність та нагальність знань з питань психологічної допомоги для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Трудове навчання та технології), 014 Середня освіта (Фізика), 014 Середня освіта (Географія), 014 Середня освіта (Математика) Центальноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Отже, вважаємо, що на сьогодні пріоритетом є створення системи комплексної підготовки майбутніх вчителів з питань надан-

ня першої психологічної допомоги, зокрема й під час вивчення курсу цивільного захисту, а також запровадження якісного моніторингу стану здоров'я учасників освітнього процесу та вчасному виявленні посттравматичних стресових та панічних розладів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Академія стійкості. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» URL: <https://resilience.k-s.org.ua>.
2. Головні підсумки реалізації національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/golovni-pidsumki-realizaciyi-nacionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki>.
3. Декларація про безпеку шкіл. URL: <https://mon.gov.ua/ua/ministerstvo/diyalnist/mizhnarodna-dilnist/deklaraciya-pro-bezpeku-shkil>.
4. Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Соціально-психологічна допомога при ПТСР та інших психічних розладах. Актуальні проблеми» URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/novyny-fakultetu/14260-kafedroi-psykholohii-ta-sotsialnoi-roboty-bula-provedena-vseukrainska-naukovo-praktychna-konferentsiia-z-mizhnarodnoiu-uchastiu-sotsialno-psykholohichna-dopomoha-pry-ptsr-ta-inshykh-psykhichnykh-rozladakh-aktualni-problemy>.
5. Курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій» URL: <https://hryoutest.in.ua/courses/diznaysya-pro-trendi>.
6. Освіта України в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 358 С. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/>

- serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpnped.nauk-prakt.konferentsiya/Inform-analityc.zbirn-Osvita.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu.22.08.2022.pdf.
7. Посттравматичний стресовий розлад в умовах воєнних дій: методи лікування. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-v-umovah-voyennih-dij-metodi-likuvannya>.
8. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні. Лист Міністерства освіти і науки України від 29.03.2022 № 1/3737-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psiologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>.
9. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій.» Лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1387729-22#Text>
10. Пуляк О., Сидорчук Т., Хріненко Ю. Особливості навчання студентів з посттравматичним стресовим розладом. *Наукові записки. Випуск 12. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. Частина 2. Кропивницький, 2017. С. 209–214.
11. One in four Ukrainians at risk of mental disorder due to conflict. URL: <https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/one-four-ukrainians-risk-mental-disorder-due-conflict-who-2022-12-20/>. Post-traumatic stress disorder National Institute for Health and Care Excellence. URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>.
- «Family Circle»]
2. Holovni pidsumky realizatsiyi natsional'noyi prohramy psykhičnoho zdorov'ya ta psykhosotsial'noyi pidtrymky. [The main results of the implementation of the national program of mental health and psychosocial support]
3. Deklaratsiya pro bezpeku shkil. [Safe Schools Declaration].
4. Vseukrayins'ka naukovo-praktychna konferentsiya (z mizhnarodnoyu uchastyu) «Sotsial'no-psykholohichna dopomoha pry PT•SR ta inshykh psykhičnykh rozladakh. Aktual'ni problemy» [The Department of Psychology and Social Work held the All-Ukrainian scientific and practical conference (with international participation) «Social and psychological assistance for PTSD and other mental disorders. Actual problems»].
5. Kurs pidvyshchennya kvalifikatsiyi dlya osvityan «Persha psykholohichna dopomoha uchasnykam osvitn'oho protsesu pid chas ta pislya zavershennya voyennykh diy» [Professional development course for educators «First psychological aid to participants in the educational process during and after the end of hostilities»].
6. Osvita Ukrayiny v umovakh voyennoho stanu: informatsiyno-analitychnyy zbirnyk. Kyiv, 2022. 358 s. [Education of Ukraine under martial law: an informational and analytical collection. Kyiv, 2022. 358 p.].
7. Posttravmatychnyy stresovyy rozlad v umovakh voyennykh diy: metody likuvannya. [Post-traumatic stress disorder in the conditions of military operations: methods of treatment].
8. Pro zabezpechennya psykholohich-noho suprovodu uchasnykiv osvitn'oho protsesu v umovakh voyennoho stanu v Ukrayini. [About providing psychological support for participants in the educational process in the conditions of martial law in Ukraine.] Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrayiny vid 29.03.

REFERENCES

1. Akademiya stiykosti. Tsentр zdorov'ya ta rozvytku «Kolo sim'yi» [Sustainability Academy. Health and Development Center

2022 № 1/3737-22

9. Pro metodychni rekomendatsiyi «Persha psykhologichna dopomoha. Alhorytm diy». [About methodological recommendations «Psychological first aid. Algorithm of actions»] Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 04.04.2022 № 1/3872-22.

10. Pulyak O., Sydorchuk T., Khrynenko Y.U. (2017) Osoblyvosti navchannya studentiv z posttravmatychnym stresovym rozladom. [Peculiarities of studying students with post-traumatic stress disorder.] *Naukovi zapysky. Vypusk 12. Seriya:*

Problemy metodyky fizyko-matematychnoyi i tekhnolohichnoyi osvity. Chastyna 2. Kropyvnyts'kyy, 2017. S. 209–214.

11. One in four Ukrainians at risk of mental disorder due to conflict. [One in four Ukrainians at risk of mental disorder due to conflict.]

12. Post-traumatic stress disorder National. Institute for Health and Care Excellence. [Post-traumatic stress disorder National. Institute for Health and Care Excellence].

PREPARING STUDENTS FOR PROVIDING PSYCHOLOGICAL FIRST AID AT CIVIL DEFENSE COURSES

Olha Puliak

Abstract. *The article analyzes the possibilities of the academic discipline «Civil Defense» regarding the possibility of training students to provide psychological first aid in emergencies. Currently, the educational sector of Ukraine is creating a system for monitoring and protecting all participants in the educational process in order to alleviate the psychological impact of the armed conflict and create a safe educational environment. The analyzed measures introduced by the Ministry of Education and Science of Ukraine and other organizations are aimed at helping Ukrainians learn to control their psycho-emotional state, avoid fear, panic attacks or even post-traumatic syndrome. The results of the experience of studying the topic «Psychological first aid in emergency situations» at civil defense classes for students of pedagogical specialties are given. It is noted that the provision of psychological first aid does not require special professional psychological training, since its important characteristic is simplicity, and therefore, the knowledge obtained as a result of studying psychological-pedagogical and professional training disciplines is quite sufficient. Those educational platforms that provide an opportunity to gain knowledge on the provision of psychological first aid were analyzed and received feedback from students, in particular, the platform Academy of Sustainability, Prometheus, EdEra, Zpromilo!, the training course for educators «First psychological aid to participants in the educational process during and after completion military actions». It was concluded that the knowledge gained by students as a result of participation in projects, conferences, online lectures and online courses of informal education on psychological help turned out to be very popular and useful for the professional activity of teachers.*

Keywords: *psychological assistance, civil protection, participants in the educational process, teachers.*

Відомості про авторів:

Ольга Василівна Пуляк, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький, Україна

Information about authors:

Olha Puliak, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University. e-mail: olapuliak@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-7061-5620>