

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Корчан Н. О., Шерстюк О. О., Підлужна С. А., Федорченко І. Л., Литовка В. В., Висоцька А. В

Полтавський державний медичний університет

nataly.korchan@gmail.com, prophesors@gmail.com, pov190878@gmail.com., fedorchenkoigor@ukr.net., dr.lytovka@gmail.com visotska.ya2412@gmail.com

*Опора – це основа, впевненість, віра, надія, внутрішня сила, яка дає прагнення жити, розвиватися, здатність і вміння розслабитися й довіритися.
Оксана Матласевич*

«Як знайти внутрішню опору під час війни» – таке дуже актуальне питання сьогодення постійно піднімає Оксана Матласевич – докторка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія».

Оксана Матласевич зазначила, що зараз ми всі переживаємо стрес. Наслідками цього на психічному рівні можуть бути порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації і своїх дій. Найголовніше під час війни – атмосфера довіри, фактор, без якого навчання в кризових умовах не може бути успішним. «Ми повинні турбуватися про себе і студентів. Викладачам потрібно розуміти, що відбувається й давати те, чого здобувачам саме зараз не вистачає. Нам варто бути неупередженими, проявляти ширий інтерес, підтримувати, якщо ми можемо чимось допомогти, та запитувати про це у студентів. Зараз дуже важливо триматися разом, бути згуртованими, турбуватися одне про одного. Ми повинні акцентувати увагу на тому спільному, що в нас є». Наголошує психологиня.

Війна в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15-20 %. При цьому, як свідчать дослідження, більшість осіб, які пережили психотравмуючу подію, не матиме жодних проблем із психічним здоров'ям.

Значна кількість людей із ПТСР одужує спонтанно що у значної частини осіб, які пережили психотравмуючу подію, проблеми у сфері психічного здоров'я виникатимуть не одразу, а можуть з'явитися за якийсь час. Вар-

то пам'ятати, що ці проблеми можуть проявитися не лише як ПТСР, а й у формі інших розладів, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахах злості та ін [1.]. У результаті військової інтервенції російської федерації до України, поставило гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти та їхніх батьків, що впливатиме на освітній процес у навчальному році. Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники (викладачі-предметники, куратори, медичн(а/ий) сестра/брат тощо). Також до цього процесу залучаються батьки та засоби масової інформації.

Важливо пам'ятати, що не можна надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку окремо, оскільки це комплексна робота всіх педагогічних працівників, але підходи до цього процесу можуть бути різними [2.]. Викладачі мають враховувати емоційний стан здобувачів освіти, адже під час війни вони можуть стикатися із дітьми, які переїхали із регіонів, де відбуваються військові дії, або навіть втратили когось із близьких. Цей фактор впливає на поведінку дитини, її здатність до навчання та на психологічні реакції на навколишні збудники.

Вже понад шість місяців триває військова агресія росії та масштабні бойові дії на території України. За таких умов кожна людина може відчувати стрес та глибокі переживання, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких та рідних. Стрес є захисною реакцією на зовнішні подразники. Вона проявляється фізично, психічно, емоційно та дає змогу адаптуватися до цих змін. Зовнішні чинники сприймаються як загроза організму. Стрес тоді реагує на ці загрози. Відбувається низка стресових реакцій. Мозок сприймає загрозу, сигналізує наднирникам, а вони виділяють гормони стресу – адреналін і кортизол. Активується внутрішній резерв, збільшується м'язова сила, швидкість реакцій, витривалість та больовий поріг. Коли людина тривалий час перебуває в стресі, то стресова «сигналізація» не вимикається, і згодом людина виснажується. Виникає гострий стресовий розлад. Організм перебуває не в стабільному стані, а в постійному гіперактивному. Хронічні захворювання, які є у людини, загострюються. Порушується робота серцево-судинної системи, обмін речовин. Виникають захворювання органів травної системи, ендокринної системи, зокрема порушення роботи щитоподібної залози, цукровий діабет. 50% після карантинних захворювань, інфекційних, того ж ковіду, зумовлюють збій у системі захисту легень, бронхів та гортані, розвиваються інфекційні бронхо-легеневі захворювання. І тому в стресовий період слід звернути увагу й на бронхо-легеневу систему [3.].

Підвищення або зниження температури оточуючого середовища, голод

або спрага, крововтрата або фізичне виснаження, інфекція або травма, емоційне напруження або зневоднення – все це викликає ряд змін в організмі, які об'єднуються в поняття «стресова реакція». Організм в цих випадках немовби не цікавиться деталями, тобто тим, що представляють собою кожен із перерахованих стресорів, а реагує в цілому на пошкоджуючий фактор.

Стрессова реакція особливо вигідна для організму тим, що вона стереотипна: організм має можливості одразу приступити до захисту, використати для цього одну закріплену реакцію у відповідь на всю різноманітність надмірних подразників або стресорів. Реакція адаптації або стресу, мабуть, самий сильний пильний «сторож» організму, бо вона завжди автоматично бо включається і без участі свідомості [4.].

На долю першокурсників, які прийшли на навчання до Полтавського державного медичного університету у 2021 році, випали тяжкі випробування, які дуже сильно вплинули на процеси адаптації до навчання. Спочатку дистанційне навчання у зв'язку із пандемією коронавірусної хвороби 2019, а зараз з 24 лютого 2022 року через повномасштабну війну в Україні [5.].

Стрес – це особлива форма емоційного переживання, що виникає в екстремальній життєвій ситуації (погрози, небезпеки, образи та ін.) і вимагає від людини мобілізації нервово-психологічних сил. Він призводить до змін у протіканні психічних процесів, появі емоційних розладів, трансформації мотиваційної структури діяльності, розладів рухової й мовленнєвої поведінки, що в цілому впливає на якість діяльності людини.

Розрізняють два види стресу: гострий (або еустрес) та хронічний, який називають дистресом. Еустрес – стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов. Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, подолати або пристосуватися до неї. Таким чином, еустрес – це своєрідний механізм, який забезпечує виживання людини. Однак такий стан може бути небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період. Дистрес – стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.

Гостра реакція на стрес виникає протягом місяця з моменту травми й триває від двох днів до чотирьох тижнів. Посттравматичний стресовий розлад звичайно розвивається через якийсь час після травми - не менш одного місяця після травми, і триває більше чотирьох тижнів. Крапкою відліку є сама подія, що травмує, або такі обставини [6.].

Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них. Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень

комунікації або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози тощо. Незважаючи на масштабність і складність проблеми, система освіти має значні можливості для допомоги учасникам освітнього процесу. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу.

Хоча допомога надається іншим, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на того, хто надає цю допомогу. Відповідальне ставлення до надання допомоги також означає турботу і про власне здоров'я та благополуччя. Потрібно перш за все берегти себе, щоб краще піклуватися про інших членів команди, впевнитися, що той, хто надає допомогу, фізично та емоційно в змозі допомогти іншим [7.].

Основу сучасних підходів до діагностики та корекції психологічних наслідків війни складає концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес, яка динамічно розвивається останнім часом. Згідно із МКХ-10, посттравматичний стресовий розлад виникає як запізнена і / або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, які в принципі можуть викликати загальний дистрес майже у будь-якої людини (наприклад, природні або штучні катастрофи, бойові дії, нещасні випадки, випадкова присутність на місці насильницької смерті інших, у жертви катувань, тероризму, зґвалтування або іншого злочину). ПТСР розвивається у 20-25% людей, що піддалися стресовій дії, але ще зберегли своє фізичне здоров'я; серед поранених поширеність цих порушень – близько 40%. В цілому, прояви ПТСР спостерігаються у 1-3% всього населення (у жінок приблизно в 1,5 рази частіше), а окремі компоненти цього розладу – у 5-15% населення [8.].

За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти, яка спрямована на забезпечення своєчасного і систематичного вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їхньої поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей; сприяння створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти, соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Отже, враховуючи вище сказане можна зробити висновок що, досвідчений викладач повинен розуміти і враховувати, під час роботи зі студентами, фізіологічні особливості розумової діяльності. Під час занять, особливу

увагу потрібно звернути на студентів у яких знижена активність, розсіяна увага, пригнічений емоційний стан.

Водночас важливим стає питання підвищення професійної компетентності практичних психологів та соціальних педагогів у напрямі оволодіння сучасними технологіями психологічної допомоги. Рекомендуємо закладам післядипломної педагогічної та вищої освіти збільшити обсяг викладання курсів кризової, екстремальної психології та курсів з надання першої психологічної допомоги для педагогічних працівників.

Професіоналізм викладача вищого навчального закладу виявляється в умінні на основі аналізу педагогічних ситуацій бачити і формулювати педагогічні завдання та знаходити оптимальні способи їх розв'язання. Одним із таких завдань є створення оптимальних умов навчання, особливо для студентів першокурсників, метою якого постає питання полегшення процесу адаптації до навчання та нового статусу студента, зокрема [9.].

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
3. Підлужна С. А. Реабілітаційна допомога при стресових станах / С. А. Підлужна, Н. О. Корчан, О. О. Шерстюк // Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 8 вересня 2022 р. – Полтава, 2022. С. 42-47.
4. Корчан Н. О. Роль викладача у профілактиці втоми студентів-першокурсників під час адаптації до навчання // Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. / за заг. ред. О. О. Момот, Ю. В. Зайцевої, Ю. В. Солохи [та ін.]. Полтава : Сімон, 2019. С. 57-61.
5. Організація навчально-виховного процесу в екстремальних умовах / Н. О. Корчан, С. А. Підлужна, Н. Л. Свінцицька, А. Л. Каценко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXIX Каришинські читання), присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі, (м. Полтава, 26-27 травня 2022 р.) / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2022. С. 124-127.
6. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків криз. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Корчан Н. О. Попередження психосоматичних розладів під час адаптації

студентів першокурсників до навчання у вищих медичних закладах // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання), м. Полтава, 28-29 травня 2020 р. / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2020. С. 224-227.

СИНЕРГЕТИЧНІ МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ САМОРОЗВИТКОМ ЛЮДИНИ

Коханівська В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
super-vihovatel@ukr.net*

Сфера освіти, розглянута з позицій синергетичної парадигми, являє собою відносно самостійну відкриту систему, що самоорганізується, та має складну структуру. Основним призначенням освіти в сучасному світі є розвиток людини, формуючи відповідні способи усвідомлення, розуміння, дії, буття взагалі. Тобто із синергетичної точки зору освіта постає як діяльність щодо виявлення та використання індивідом власного потенціалу для життєдіяльності, де основними функціями є розвиток активності особистості.

На відміну від традиційних галузей науки синергетику цікавлять загальні закономірності еволюції (розвитку в часі) систем будь-якої природи.

Термін «синергетика» запропонований Г. Хакеном, акцентує увагу на погодженості, когерентності взаємодії частин при утворенні структури як єдиного цілого, на так званому адитивному ефекті («ціле більше частин»).

Абстрагуючись від специфічної природи систем, синергетика здатна описувати, устанавлюючи свого роду ізоморфізм двох явищ, досліджуваних специфічними засобами двох різних наук, але таких, що мають загальну модель, або, точніше, що приводяться до загальної моделі. Виявлення єдності моделі дозволяє синергетиці робити надбання однієї галузі науки доступним розумінню представників іншої.

Синергетика розкриває ще одну особливість складних організацій, що виникають у ході еволюції. Просторова конфігурація складної еволюційної структури інформативна.

В одних просторових фрагментах цієї структури процеси сьогодні протікають ще так, як вони йшли у всій структурі в минулому, а в інших фрагментах процеси йдуть уже сьогодні так, як вони будуть іти у всій структурі в майбутньому. Синергетика начебто має ключ до машини часу, до влучення сьогодні в живе минуле й у реальне, а негіпотетичне майбутнє.