

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Лабораторія психології політико-правових відносин

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ОСОБИ І СУСПІЛЬСТВА НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Матеріали фахової дискусії 14 грудня 2021

Упорядник: В.М. Духневич



Київ - 2022

Психологічні особливості реагування особи і суспільства на надзвичайні ситуації [Електронний ресурс]: матер. фахової дискусії 14.12.2021 р. / упорядник В.М. Духневич. – К.: ІСПП НАПН України, 2022. – 164 с. – Режим доступу: <http://psy-lpr.at.ua/Materials/fakh-dis-12.2022.pdf>. – 5,4 ум. арк. – Укр. мовою.

Видання підготовлено за підсумками проведення фахової дискусії «Психологічні особливості реагування особи і суспільства на надзвичайні ситуації», що відбулася 14 грудня 2021 р. та була організована лабораторією психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Адресується фахівцям соціогуманітарних галузей, теоретикам та практикам, психологам закладів освіти та системи ДСНС, а також усім, хто цікавиться проблематикою опанування надзвичайних ситуацій та питаннями психологічної допомоги постраждалим від надзвичайних ситуацій.

Матеріали представлено в авторській редакції. Думки і пропозиції фахівців подаються в алфавітному порядку.

У оформленні використане зображення взяте з <http://sailroad.ru/wpcontent/uploads/2018/07/morskoj-shturval.jpg>.

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

© Лабораторія психології політико-правових відносин

ЗМІСТ

Белоусова Є. В. <u>Психологи системи освіти можуть залучатися для надання психологічної допомоги в пролонгованому періоді</u>	6
Білотіл Є. О. <u>Ресурси – практичний досвід та теоретичні знання</u>	9
Бішко Ю. Я. <u>Потреби у залученні психологів системи освіти при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій немає</u>	12
Бондаренко Р. В. <u>Найбільш важливим для підготовки до дій в умовах надзвичайних ситуацій є чітко продуманий план</u>	15
Васюта Р. І. <u>Найбільш важливим для до дій в умовах надзвичайних ситуацій є навчання та практичне відпрацювання набутих знань</u>	19
Гайдамака С. І. <u>Напрацьовуючи власні ресурси, людина створює систему підтримки, яка допомагає рухатися вперед і досягати бажаного</u>	21
Гаркавенко Ю. А. <u>Фахівці можуть надати першу невідкладну психологічну допомогу постраждалим від надзвичайної ситуації</u>	26
Грінько М. М., Деменнікова О. О., Волошина В. П. <u>Кожна людина індивідуальна і використовує характерні для неї ресурси</u>	29
Дейнека Р. С. <u>Підвищення культури безпеки життєдіяльності населення та її популяризація</u>	34
Довгань Н. О. <u>Підготовка до дій в умовах НС може спрямовуватися на укріплення індивідуальної, суспільної, соціальної та глобальної стійкості</u>	38
Духневич В. М. <u>Наскільки психологічна допомога буде фаховою та неформальною?</u>	42
Єрменчук Ю. М. <u>Ми разом зможемо сприяти збереженню психологічного здоров'я населення</u>	47

Завалко Л. В. <u>Участь психологів системи освіти у подоланні наслідків надзвичайної ситуації має бути повністю добровільною</u>	52
Калюжна Ю. І. <u>Особливе значення мають розроблені критерії правильності дій та використання засвоєних правил поведінки у кризових ситуаціях</u>	54
Кердивар В. В. <u>Психологи освіти можуть працювати тільки з постраждалими, які зазнали легкого впливу стрес-факторів</u>	60
Кірічек В. В. <u>Орієнтація на індивідуальні та колективні ресурси є одним із базових принципів системи комплексного реагування</u>	62
Коритчук Н. Д. <u>Необхідність здійснення відбору кандидатів для виконання робіт в умовах надзвичайних ситуацій</u>	68
Кочубейник О. М. <u>Що менше змін, то більше ресурсів залишається у особистості</u>	73
Кригер Л. Л. <u>Психологи МОН здійснюють психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання</u>	78
Крижанівська Л. А. <u>Психологи системи освіти можуть долучатись до подолання наслідків надзвичайних ситуацій за контрактом</u>	83
Кудерміна О. І. <u>Моральність, культура, ідеологія</u>	86
Кучинська А. О. <u>Психологи системи освіти можуть працювати в пунктах екстреної психологічної допомоги на волонтерських засадах</u>	89
Муліка К. М. <u>До важливого індивідуального ресурсу у небезпечній ситуації можна віднести особливості суб'єктивних ставлень людини</u>	91
Никоненко Л. В. <u>Важливою складовою психологічної підготовки до НС є коректний медійний супровід</u>	96
Панченко О. О. <u>Алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН</u>	100

Педоренко В. М. <u>Психологи системи освіти користуються авторитетом і довірою серед громадян</u>	105
Пелюстка М. І. <u>Ресурс – це резерв, завдяки якому ми можемо разом подолати надзвичайні ситуації</u>	109
Перетяцько Л. Г. <u>Можливість цілеспрямованого навчання ефективній поведінці у надзвичайних ситуаціях</u>	112
Погрібна Є. Р. <u>Важливою є організація навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях</u>	114
Покиньборода С. Б. <u>Важливим для підготовки колективів щодо дій в умовах НС є проведення практичних тренінгів</u>	118
Проценко С. М. <u>Психологам системи освіти необхідно збільшувати кількість проведення тренінгів, занять та консультацій</u>	121
Пучко І. В., Величко Л. В. <u>Формування програми психологічної допомоги постраждалим у надзвичайній ситуації</u>	124
Пчеляний С. І. <u>Долати надзвичайні ситуації допомагає спеціальне навчання</u>	127
Ромашко О. С. <u>Чіткість, послідовність і підготовка</u>	132
Сімейко Ю. К. <u>За необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги</u>	136
Солодка Н. П. <u>Психологічні особливості реагування особи і суспільства на надзвичайні ситуації</u>	139
Толкач І. М. <u>На території громад психологи системи освіти на добровільних засадах можуть надавати допомогу</u>	142
Фалеева Ю. О. <u>Важливим є визначення наявних людських ресурсів та спроможностей щодо навчання</u>	145

Херхадзе І. А. <u>У важких ситуаціях вирішальну роль грає моральне загартування і психічний стан людини</u>	148
Цукур О. Г. <u>Передумовою цілеспрямованого формування готовності особистості до дій в надзвичайних ситуаціях є чітко організована психологічна підготовка</u>	152
Чорна Л. Ю. <u>Задля забезпечення власного психологічного благополуччя важливим є вміння аналізувати власний психологічний, емоційний та фізичний стан</u>	157
Шепель О. О. <u>Основними умовами залучення психологів системи освіти є та добровільність, повна відповідальність</u>	158
Юзяк А. <u>Психологічний захист населення – важливий напрямок цивільного захисту громадян</u>	162

ПСИХОЛОГИ СИСТЕМИ ОСВІТИ МОЖУТЬ ЗАЛУЧАТИСЯ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПРОЛОНГОВАНОМУ ПЕРІОДІ

Белоусова Євгенія Валеріївна,

провідний фахівець відділу соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення Центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України у Херсонській області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Для підготовки окремих осіб колективів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є забезпечення навчання з питань цивільного захисту, техногенної та пожежної безпеки.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичай ситуації?

Так, як надзвичайна ситуація – це обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних

матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності.

Долати надзвичайні ситуації допомагає навчання, яке здійснюється:

- за місцем роботи – працюючого населення;
- за місцем навчання – дітей дошкільного віку, учнів та студентів;
- за місцем проживання – непрацюючого населення.

Організація навчання населення покладається:

- працюючого та непрацюючого – на ДСНС,
- дітей дошкільного віку, учнів та студентів – на МОН.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Процедура надання екстреної психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях має свою специфіку. Все залежить від мети психологічного впливу: в одному випадку треба підтримати, допомогти; в іншому – варто припинити, наприклад, чутки, паніку; у третьому – провести переговори.

Згідно Кодексу цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. В структурі ДСНС України створена психологічна служба в органах і підрозділах цивільного захисту.

Першими при виникненні надзвичайної ситуації, з постраждалим населенням прибувають психологи ДСНС структурного підрозділу на території якого відбулась надзвичайна ситуація, у разі великої кількості постраждалих можливо залучення психологів ДСНС різних територіальних підрозділів ДСНС.

Психологи ДСНС проходять підвищення кваліфікації на базі ЗВО системи ДСНС і мають знання, вміння та навички, які використовуються у роботі з постраждалим населенням, з родичами загиблих при надзвичайних ситуаціях.

Психологи системи освіти можуть залучатися до надання екстреної психологічної допомоги у разі виникнення надзвичайної ситуації в освітньому закладі. Також психологи системи освіти можуть залучатися для надання психологічної допомоги в пролонгованому періоді.

РЕСУРСИ – ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ТА ТЕОРЕТИЧНІ ЗНАННЯ

Білотіл Євгеній Олегович,

спеціаліст, майор служби цивільного захисту, провідний фахівець відділу психологічного забезпечення та соціального захисту центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України у Рівненській області.

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Готовність окремих осіб чи суб'єктів до дій в надзвичайних ситуаціях формується на основі 3-х основних складових.

Перша складова – це теоретична підготовка та проходження відповідних навчань з питань цивільного захисту, техногенної та пожежної безпеки посадових осіб міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, а також суб'єктів господарювання згідно Кодексу цивільного захисту України та Постанови Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 р. № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях».

Друга складова – це постійна практична підготовка, оскільки саме такий вид підготовки дозволяє максимально реалістично відпрацювати дії окремих осіб чи суб'єктів до дій в надзвичайних ситуаціях, перевірити на практиці теоретично засвоєні знання.

Третьою важливою складовою є матеріально-технічне забезпечення, тільки наявність необхідного обладнання та резерву ресурсів дозволить реалізувати теоретичну та практичну складову підготовки.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Єдиним ресурсом, який дозволяє долати надзвичайні ситуації є практичний досвід ліквідації таких ситуацій і певний об'єм отриманих теоретичних знань в ході навчання у спеціалізованих закладах освіти.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Відповідно до Кодексу цивільного захисту України психологічний захист населення, постраждалого в наслідок надзвичайних ситуацій, стихійних лих тощо, покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. Згідно наказу МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту. При надзвичайних ситуаціях за необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками ЗВО системи ДСНС (або проходять на їх базі регулярне підвищення кваліфікації) і готові за своїми морально-психологічними якостями

до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, в тому числі і з родичами загиблих.

Разом з тим психологи МОН України можуть залучатися, на добровільних засадах, до надання першої психологічної допомоги, оскільки відповідно до «Керівництва МПК з психосоціального здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» першу психологічну допомогу може надавати будь-яка людина яка відчуває у собі відповідний внутрішній ресурс на це, та має відповідну базову підготовку. Отже, після проходження відповідного навчання теоретична та практична основа якого викладення у вищевказаному керівництві, психологи та працівники системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад на первинних етапах ліквідації надзвичайних ситуацій до прибуття психологів ДСНС на засадах фасилітаторів (помічників) та надавати першу психологічну допомогу.

ПОТРЕБИ У ЗАЛУЧЕННІ ПСИХОЛОГІВ СИСТЕМИ ОСВІТИ ПРИ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ НЕМАЄ

Бішко Юрій Ярославович,

підполковник служби цивільного захисту,
заступник начальника центру – начальник відділу
соціально-гуманітарної роботи та психологічного
забезпечення ЦЗД ГУ ДСНС України у Львівській
області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій найбільш важливим є:

- проходження навчання осіб чи колективних суб'єктів діям у надзвичайних ситуаціях із залучення відповідних фахівців;
- організація та проведення психологічної підготовки осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій з урахуванням специфіки та умов виконання завдань.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Долати надзвичайні ситуації допомагає:

- набуті знання, навички, практичний досвід;
- благополуччя;
- особисте здоров'я;

- оптимальна самооцінка.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Відповідно до Кодексу цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. Згідно наказу МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту. При надзвичайних ситуаціях за необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками ЗВО системи ДСНС (або проходять на їх базі регулярне підвищення кваліфікації) і готові за своїми морально-психологічними якостями до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, в тому числі і з родичами загиблих. На даний час потреби у залученні психологів системи освіти при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій немає.

Крім того, згідно Положення про психологічну службу у системі освіти України (наказ МОН від 22.05.2018 № 509, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337) психологічна служба МОН забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей,

сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Тому враховуючи вище викладене алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може полягати в наступному:

- психологи ДСНС працюють з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій, надаючи їм екстрену психологічну допомогу;
- психологи МОН, за необхідності, здійснюють подальший психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання.

НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЙ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ Є ЧІТКО ПРОДУМАНИЙ ПЛАН

Бондаренко Руслан Васильович,

капітан служби цивільного захисту, психолог
відділу психологічного забезпечення та соціально-
гуманітарної роботи центру забезпечення
діяльності Головного управління ДСНС України у
Черкаській області

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мою думку, найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є чітко продуманий план дій при виникненні тієї чи іншої надзвичайної ситуації. Тобто за нормальних умов життєдіяльності людина продумає які надзвичайні події можуть з нею статися та яким чином можна їх подолати із найменшими втратами та за найкоротший проміжок часу.

При підготовці плану дій в умовах надзвичайної ситуації необхідно продумати які близькі особи зможуть допомогти (це можуть бути родичі чи друзі).

Також важливо зібрати екстрену валізу в рамках плану підготовки (набір речей першої необхідності). Вона повинна включати все найнеобхідніше. Це можуть бути копії документів, дублікати ключів, запас грошей, ліхтарик, компас, годинник, аптечка, сигнальні засоби, ніж.

Якщо в особи наявний план, то ймовірність виникнення негативного психологічного стану такого як паніка, ступор, істерика буде менший адже людина знала, що та чи інша надзвичайна подія може відбутися.

Не менш важливим буде при підготовці колективних суб'єктів до надзвичайних ситуацій дізнатися як справлялася та чи інша організація з подібними подіями, що вже мали місце у минулому. Які ресурси були задіяні для ліквідації надзвичайної ситуації (кількість служб які були задіяні, яка чисельність особового складу, сума коштів які були витрачені на ліквідацію) скільки часу пройшло з дати події та до відновлення нормальної життєдіяльності.

Якщо в особи чи колективного суб'єкту вже є позитивний досвід особи виходу із подібних надзвичайних ситуацій то в такому разі буде набагато простіше подолати кризову подію.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Я вважаю, що індивідуальними ресурсами, що дозволяють долати надзвичайні ситуації можуть бути:

- стресостійкість, що дозволяє переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих і своєї професійної діяльності.
- комунікативність. за допомогою даної властивості особистості людина зможе швидше подолати надзвичайну ситуацію спілкуючись з іншими та знайти для себе вихід із важкої ситуації.
- позитивне мислення та оптимістичний настрій.
- вміння володіти своїми емоціями.

- знання методів які допомагають швидко відновити свій психологічний стан, наприклад дихальні вправи.
- вміння встановлювати та підтримувати позитивні взаємовідносини з оточуючими.
- завзятість та наполегливість при подоланні надзвичайної ситуації.
- прагнення бути інформованим чи інформованою стосовно ситуації яка склалася.
- систематичне планування (розбиття великих завдань на менші).
- впевненість у собі та орієнтація на позитивний результат дій.
- терплячість.
- працьовитість.

Колективним ресурсом може бути:

- підтримка родини та друзів. турбота близьких людей допомагає швидше справитися із наслідками надзвичайної ситуації.
- допомога соціальних служб які надають допомогу особам які опинилися в складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги.
- успішний приклад інших осіб які справилися із аналогічною ситуацією.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

При виникненні надзвичайної ситуації на території своєї громад психологи системи освіти можуть залучатися до надання психологічної допомоги постраждалому населенню на добровільних основах за потреби. Насамперед у разі, коли психологів, що надають екстрену психологічну допомогу недостатньо. Вони можуть:

- методом візуальної психодіагностики визначити осіб які потребують першочергової психологічної допомоги,
- ізолювати постраждалого чи постраждалу від сторонніх поглядів. зацікавлені погляди дуже неприємні людині в кризовій ситуації,
- поспілкуватися із постраждалими та дати можливість їм поспілкуватися, слухати активно, проявляти увагу до почуттів та думок, переказувати позитивне, важливо не примушувати людей розповідати про пережите, запропонувати практичну допомогу, наприклад склянку води або їжу,
- надати інформаційну підтримку,
- дати постраждалому повірити у власні сили і компетенцію,
- обережно встановити тілесний контакт, легкий тілесний контакт, як правило, заспокоює людину, взяти постраждалого за руку або поплескати його по плечу,
- дати знати потерпілому чи потерпілій, що ви поряд і що вже приймаються міри щодо рятування, він чи вона не повинні відчувати самотність,
- залучати людей з близького оточення постраждалого для надання допомоги, інструктувати їх та давати їм прості доручення, уникати будь яких висловлювань, які можуть викликати почуття провини,
- проводити психологічну роботу із родичами потерпілих, населенням, рятувальниками, всі дії повинні бути спрямовані на полегшення психічного стану людей які опинилися з зоні лих,
- перенаправити до інших фахівців, якщо допомога виходить за межі компетенції.

Така робота може здійснюватися на умовах залучення як позаштатна група екстреної психологічної допомоги в тісній співпраці з організаціями які ліквідовують наслідки надзвичайних ситуацій.

НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ДО ДІЙ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ Є НАВЧАННЯ ТА ПРАКТИЧНЕ ВІДПРАЦЮВАННЯ НАБУТИХ ЗНАНЬ

Васюта Руслана Іванівна,

ліцей №32 «Європейський» Полтавської міської ради, практичний психолог

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мою думку, найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є навчання, та практичне відпрацювання набутих знань. Оскільки орієнтування та точна послідовність виконання дій, буде запорукою успіху в будь-якій ситуації. Також важливим є готовність осіб ефективно взаємодіяти в кризових, екстремальних, надзвичайних умовах, та забезпечення умов до встановлення та підтримки конструктивної взаємодії.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Я вважаю, що важливим ресурсом у подоланні надзвичайної ситуації є стресостійкість. Стресостійкість особистості залежить від багатьох факторів: особистісних властивостей, компетентності у подоланні навантажень, якості стресорів. Значну роль у подоланні стресу відіграє соціальна підтримка, вона є певним буфером між стресом і його негативними наслідками. Це важливий ресурс збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях.

Також до особистісних ресурсів можна віднести такі, як:

- активна мотивація подолання стресів, ставлення до них;
- самоповага, самооцінка, самодостатність, власна значущість;
- активна життєва установка;
- емоційно-вольові якості;
- фізичні ресурси (стан здоров'я).

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

До подолання наслідків надзвичайної ситуації можуть долучатися і психологи системи освіти, адже саме вони мають необхідні знання та компетенції щодо психологічної безпеки, групових форм роботи, здійснюють психологічне забезпечення освітнього процесу. Практичні психологи в своїй діяльності виконують такі трудові функції, як: - здійснення психологічної просвіти щодо психологічного благополуччя та психічного здоров'я; - здійснення психологічної діагностики; - надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в такій діагностиці. Визначають структуру, зміст, види психологічної допомоги (психологічне консультування, психологічний супровід), форми та методи. – та інші функції.

Саме ці трудові функції можуть застосовуватися у подоланні наслідків надзвичайної ситуації.

НАПРАЦЬОВУЮЧИ ВЛАСНІ РЕСУРСИ, ЛЮДИНА СТВОРЮЄ СИСТЕМУ
ПІДТРИМКИ, ЯКА ДОПОМАГАЄ РУХАТИСЯ ВПЕРЕД І ДОСЯГАТИ
БАЖАНОГО

Гайдамака Сергій Іванович,

фахівець відділу соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення центру забезпечення діяльності ГУ ДСНС України у Дніпропетровській області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективів до дій в умовах надзвичайної ситуації є:

- навчання (теоретичне та практичне) діям в умовах надзвичайних ситуацій;
- надання первинної медичної допомоги та психологічної допомоги постраждалим.

Підготовка колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій повинна здійснюватися фахівцями навчальних закладів, роботодавцями у рамках професійного навчання працівників на виробництві та адміністративних закладах у рамках спеціальної програми загальної підготовки до дій у надзвичайних ситуаціях та для практичного закріплення і перевірки рівня знань тих, хто навчався ви ході спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту.

Підготовку окремих осіб проводити за місцем проживання органами місцевого самоврядування, створювати умови для самостійного вивчення

населенням правил поведінки в умовах надзвичайних ситуацій шляхом видання навчальних і наочних посібників, соціальної реклами, буклетів, пам'яток, розміщення у засобах масової інформації та консультаційних пунктах при органах місцевого самоврядування відомостей про надзвичайні ситуації, у зоні яких або у зоні можливого ураження від яких може опинитися місце проживання громадян та методи реагування на них.

Програми загальної підготовки до дій у надзвичайних ситуаціях повинна давати наступні знання, навички вміння:

1) Алгоритм дії у надзвичайних ситуаціях - як поводитись у НС, як подолати первинний шок та діяти правильно та безпечно для себе та оточуючих. Практична частина - моделювання НС, що найчастіше зустрічаються, і відпрацювання навичок допомоги в умовах, наближених до реальних з використанням манекенів, накладок та масок, що імітують різні ушкодження.

2) Надання першої допомоги:

- основи психологічної допомоги та самопомоги;
- юридичні аспекти надання першої допомоги;
- алгоритм виклику "швидкої допомоги";
- необхідні знання з анатомії та фізіології

3) Навички надання першої допомоги у всіх випадках. Необхідні навички першої допомоги відпрацьовуються на професійних манекенах. Хвороби (висока температура, діабет, епілепсія, інсульт, інфаркт, серцевий напад, непритомність) діагностика та допомога в критичних станах. Слухачі опиняються як на місці постраждалих, так і в ролі рятувальників, що різко підвищує їхню здатність грамотно реагувати на будь-яку надзвичайну ситуацію.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні ресурси що дозволяють долати надзвичайні ситуації:

- знання власних психологічних ресурсів (реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їхніх меж);
- уміння оновлювати власні психологічні ресурси (вміння поповнювати свої психологічні ресурси);
- уміння вміщувати власні психологічні ресурси (уміння реалізовувати власні життєві плани).

Якщо людина не вміє знаходити ресурси, психіка не дозволить йти в глибокі верстви, розкривати завісу психологічних захистів, за якими таїться спогади про трагічні моменти життя. Недарма багато причин і детальна інформація про справжні мотиви людини, що диктуються неопрацьованими, травматичними моментами, приховані. Одного разу психіці вже довелося витратити колосальну кількість сил та енергії, щоб вижити, пережити, перебороти те, що вона так посилено ховає. Де гарантія, що цього разу вона впорається? Якщо ресурсу немає, динаміка буде ускладнена.

Вивчаючи та напрацьовуючи власні ресурси, людина створює систему підтримки, яка допомагає рухатися вперед і досягати бажаного. А з іншого боку, допомагає легше пережити складні моменти життя та швидше вийти із кризових ситуацій.

Усі ці ресурси можна об'єднати у 4 великі групи: фізичні, емоційні, духовні, ментальні. Фізичні ресурси – це здоров'я, тілесна розвиненість, фізична стійкість до стресів (здорова генетика) і здорове фізико-біологічне середовище. Емоційні ресурси – це вміння усвідомлювати свої емоції, керувати ними, усвідомлювати та керувати емоціями інших людей, не порушуючи меж. Цього

потрібно вчитися на протязі життя (цього не вміють діти і люди з психічними патологіями чи граничними станами). Ментальні ресурси – це логіка, усвідомленість, контакти з собою, навички довільної саморегуляції, самодетермінація, адекватність, увага. Духовні ресурси – це усвідомлення, «відчуття» власної внутрішньої природи, особливий стан творчого натхнення, інсайти.

Колективні ресурси – ресурси що є розпорядженні громад, трудових колективів, підприємств, державних структур тощо:

- людські ресурси;
- матеріально-технічні ресурси;
- грошові ресурси.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків НС на території своїх громад? Що саме вони можуть робити і на яких умовах?

Психологи системи освіти, згідно фахової підготовки, мають певні знання, навички та вміння, що можуть стати у потребі під час подолання наслідків надзвичайних ситуацій на території своїх громад. Найгостріша потреба виникає у наданні психологічної допомоги під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Психологи системи освіти можуть у якості волонтерів прибути до місця надзвичайної ситуації та долучитися до роботи фахівців психологічної служби ДСНС або звернутися на 101 (112) із пропозицією надання психологічної допомоги постраждалим. Чергова служба ДСНС повинна переадресувати їх до фахівців психологічної служби ДСНС з метою координації спільних дій.

Головною мета екстреної психологічної допомоги є збереження психічного здоров'я постраждалих унаслідок надзвичайних ситуацій, запобігання розвитку деструктивних і девіантних форм поведінки.

Психологи системи освіти можуть залучатися до:

- надання першої психологічної допомоги;
- проведення базових психологічних консультацій окремих осіб, сімей, груп;
- перенаправлення постраждалих від наслідків надзвичайних ситуацій до медичних працівників для надання послуг з психічного здоров'я та спеціалізованого лікування психічних розладів;
- роботи оператора гарячої лінії психологічної підтримки постраждалих від наслідків надзвичайних ситуацій.

Свою роботу психологи повинні здійснювати відповідно до принципу активної позиції та допомоги – самостійно виявляти постраждалих, які потребують невідкладної психологічної допомоги.

ФАХІВЦІ МОЖУТЬ НАДАТИ ПЕРШУ НЕВІДКЛАДНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Гаркавенко Юлія Адамівна,

директор Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр» Оржицької селищної ради Полтавської області.

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мою думку, найбільш важливим для підготовки осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій(природного, техногенного або соціального плану) це систематичне вдосконалення, розширення та оновлення знань, умінь і навичок про можливі надзвичайні ситуації та щодо дій в таких ситуаціях на державному рівні, вміння діяти в колективі за певним алгоритмом.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Серед індивідуальних та колективних ресурсів, що дозволяють долати надзвичайні ситуації, на мою думку, велике значення має сукупність набутих цінностей, знань та вмінь, які за необхідності можуть бути використані: висока психологічна стійкість та надійність, психологічна підготовленість та високий рівень адаптивності до умов ситуації, вміння взаємодіяти з іншими членами колективу, лідерські якості, впевненість в собі та власних діях, швидкість реагування.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків НС на території своїх громад? Що саме вони можуть робити і на яких умовах?

На території своєї громади до подолання наслідків надзвичайних ситуацій можуть і повинні долучатися психологи системи освіти. Фахівці можуть надати першу невідкладну психологічну допомогу постраждалим від надзвичайної ситуації: вивести постраждалого за межі місця пригоди та ізолювати його від надлишкової уваги оточуючих, заспокоїти постраждалого, постійно підтримувати, спілкуватись з постраждалим спокійно, адекватно оцінюючи його побажання та дії, відволікати його від негативних думок та намірів тощо.

В подальшому психолог може проводити психологічну реабілітацію постраждалих від надзвичайної ситуації, що передбачає надання таких послуг:

1) психологічна діагностика – оцінка актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей отримувача послуг, контроль за його психічним станом, визначення потреб та оптимальних методів психологічної реабілітації;

2) психологічна просвіта та інформування – інформування отримувача послуг для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби;

3) психологічне консультування – комплекс короткострокових заходів, які здійснюються психологом, і спрямовані на надання отримувачу послуг інформації з психологічних питань, емоційної підтримки, допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни

поведінки, на розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури;

4) психологічна підтримка і супроводження – система соціально-психологічних способів і методів, застосування яких сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості в ході відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникнення психологічних кризових станів;

5) психотерапія – використання методів психологічного впливу для розв'язання особистісних та міжособистісних проблем із застосуванням стандартизованих процедур в індивідуальній або груповій формі, спрямованих на відновлення порушеної діяльності організму отримувача послуг з метою відновлення або компенсації його психічних функцій, особистісних якостей, міжособистісних стосунків, а також поліпшення якості життя;

б) групова робота – проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять із психологічної просвіти та інформування для груп підтримки із застосуванням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів розв'язання власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікативних і поведінкових стратегій.

Умови, на яких практичні психологи системи освіти можуть надавати вище перелічені послуги, мають бути визначені нормативними документами.

КОЖНА ЛЮДИНА ІНДИВІДУАЛЬНА І ВИКОРИСТОВУЄ ХАРАКТЕРНІ ДЛЯ НЕЇ РЕСУРСИ

Грінько Майя Михайлівна,

полковник служби цивільного захисту, начальник відділу соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України в Одеській області.

Деменнікова Ольга Олександрівна,

майор служби цивільного захисту, старший психолог відділу соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України в Одеській області.

Волошина Вікторія Павлівна,

майор служби цивільного захисту, психолог групи персоналу та психологічного забезпечення 4 Державного пожежно-рятувального загону Головного управління ДСНС України в Одеській області.

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах НС?

1. Найбільш важливими аспектами підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах НС є:

1.1. Практичні знання та відпрацювання навичок дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру):

1.1.1 Розроблення, опрацювання та засвоєння чітких алгоритмів дій під час виникнення НС по кожній категорії окремо: ТЕХНОГЕННОГО, ПРИРОДНОГО ЧИ СОЦІАЛЬНОГО характеру, з прив'язкою до об'єкта виникнення, в яких передбачені всі ймовірні труднощі та психологічні реакції на стрес, з якими ймовірно стикнуться громадяни в умовах НС.

1.1.2. Навчання осіб, за темами «Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» та «Надання першої психологічної допомоги» психологами ДСНС.

1.1.3. Систематичне відпрацювання евакуації, застосування первинних засобів пожежогасіння, практичних вправ щодо «обігрування» НС, з метою формування стійких нейронних зв'язків та автоматичних навичок поведінки під час НС.

1.1.4. Відпрацювання алгоритмів надання домедичної підготовки при різних видах травм.

Матеріально-технічний ресурс:

- підготовка та перевірка місць укриттів, з забезпеченням необхідного матеріально-технічного запасу;
- перевірка аварійних виходів та планів евакуації;
- обслуговування та перевірка первинних засобів пожежогасіння.
- укомплектування «аптечки» необхідними засобами надання першої невідкладної допомоги;
- підготовка «екстреної валізи» з документами, цінними паперами, відомостями про групу крові, теплих речей, тощо які можуть знадобитися при НС;

- запас питної води та продовольчий резерв для задоволення базових потреб постраждалих, що є важливішою складовою психологічної допомоги після виникненні надзвичайної події.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

2.1. п.1.

2.2. Вміння та надання першої психологічної допомоги (п.1.1.2).

2.3. Психосоціальна підтримка (родини, близьких, друзів, колег, громади, держави)

2.4. Задоволення нагальних життєвих потреб (їжа, вода, медична допомога, інформація тощо),

2.5. Існуюча система перенаправлення зі зворотнім зв'язком до медичних, соціальних, освітніх, психологічних та інших установ та служб.

2.6. Внутрішній ресурс кожної особистості.

При подоланні психологічних наслідків НС необхідно пам'ятати, що кожна людина індивідуальна і використовує характерні для неї ресурси. Необхідно брати до уваги вік людини, психофізіологічні особливості та стан здоров'я, рівень нервово-психічної стійкості, попередній життєвий досвід, глибину травматичного ураження, психологічні реакції на травму тощо. Знайти та розширити коло ресурсів, які допомагають в подолання негативних станів, можливо за допомогою певних знань, технік та навичок.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків НС на території своїх громад? Що саме вони можуть робити і на яких умовах?

Психологи закладів освіти можуть залучатися до подолання НС на території громади, в разі:

- Якщо НС трапилася в їх відомчому навчальному закладі та дошкільних установах.
- Якщо психологічна допомога необхідна дітям або працівникам, з якими раніше вони контактували та взаємодіяли, вони можуть підказати їх особливості характеру, темпераменту, пришвидшити встановлення та налагодження контактів з уже знайомими їм людьми чи дітьми.

Необхідною передумовою для залучення психологів системи освіти є:

3.1. Підвищення психологічної готовності учасників освітнього процесу до дій у разі загрози та виникнення надзвичайної ситуації (надзвичайної події), а також превенції негативних наслідків знаходження в кризових ситуаціях, а саме:

3.1.1. Розробка єдиних методичних рекомендацій для психологів системи освіти щодо роботи з дітьми та підлітками, які пережили травматичні події.

3.1.2. Розробка щорічного плану щодо підвищення психологічної готовності учасників освітнього процесу до дій у разі загрози та виникнення надзвичайної ситуації (надзвичайної події), а також превенції негативних наслідків знаходження в кризових.

3.1.3. Навчання на постійній основі всіх учасників навчального процесу, задіяних у разі евакуації дітей та підлітків з міста надзвичайної ситуації (надзвичайної події) діям у разі пожежі та основам надання першої психологічної допомоги в умовах надзвичайної ситуації

3.1.4. Складання (та постійне оновлювання) списку психологів, які мають досвід та кваліфікацію для роботи з особами, які пережили травматичні події.

3.2. Взаємодія із психологами ДСНС. У разі виникнення НС (НП) - робота під їх керівництвом.

3.3. Сформування дорожньої карти взаємодії психологів системи освіти, охорони здоров'я, соціальних служб, служб у справах сім'ї та дітей, ДСНС України, НП України, установ, закладів, військових частин (частин) та підрозділів Збройних Сил України (у пунктах постійної дислокації), громадських, волонтерських організацій та приватного напрямку для супроводження постраждалих після завершення ліквідації наслідків надзвичайної ситуації (надзвичайної події).

ПІДВИЩЕННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ТА ЇЇ ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ

Дейнека Роман Степанович,

начальник відділу соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України у Волинській області

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мою думку, найбільш важливими чинниками, найефективнішими заходами для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є:

1. Якісне навчання (підготовка) населення до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру), формування інтелектуально-мотиваційної та психологічної готовності. Підготовка населення до дій у надзвичайних ситуаціях техногенного та природного характеру передбачена статтями 39 – 40, глави 10 Кодексу цивільного захисту України та вимогами постанови Кабінету Міністрів України № 444 від 26 червня 2013 року «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях».

2. Підвищення культури безпеки життєдіяльності населення та покращення її популяризації – сукупності цінностей, стандартів, моральних норм і норм поведінки, спрямованих на підтримання самодисципліни, як способу підвищення рівня безпеки.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні ресурси: 1) індивідуально-психологічні якості (зокрема, психологічна стійкість до впливу стресових чинників); 2) сукупність знань, умінь, практичних навичок щодо дій у надзвичайних ситуаціях.

Колективні ресурси: колективна взаємодія, згуртованість та взаємодопомога.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Професійна діяльність будь-якої державної служби здійснюється відповідно до вимог чинного законодавства, нормативно-правових та керівних документів. Відповідно до статті 38 Кодексу цивільного захисту України організація та здійснення заходів психологічного захисту населення покладаються на центральний орган виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту (Державну службу України з надзвичайних ситуацій).

Відповідно до наказу МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту (згідно зі штатами, затвердженими наказами ДСНС). При надзвичайних ситуаціях державного рівня за рішенням Голови ДСНС або особи, яка виконує його

обов'язки, створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають вищу психологічну освіту (переважна більшість проходить службу цивільного захисту за контрактом, є випускниками закладів вищої освіти системи ДСНС) і готові за своїми морально-психологічними якостями до роботи з постраждалим населенням, в тому числі і з родичами загиблих.

Відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України, затвердженого наказом МОН від 22.05.2018 № 509, метою діяльності психологічної служби у системі освіти є – сприяння створенню умов для 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.

На даний час нормативно-правової бази щодо залучення психологів системи освіти до дій у разі загрози, виникнення і подолання наслідків надзвичайних ситуацій немає.

Що саме вони можуть робити? З урахуванням великих масштабів та наслідків можливих надзвичайних ситуацій, завжди є актуальним надання першої психологічної допомоги постраждалим.

На яких умовах? На мою думку, єдиний варіант – на волонтерських засадах. Забороняється залучення посадових осіб підрозділів психологічної служби до діяльності, не пов'язаної з виконанням ними функціональних обов'язків.

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що є актуальним залучення психологів системи освіти до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад, проте нормативно-правової бази щодо

залучення психологів системи освіти до дій у разі загрози, виникнення і подолання наслідків надзвичайних ситуацій немає.

На даний час алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може бути тільки один: психологи ДСНС працюють з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій, надаючи їм екстрену психологічну допомогу, а психологи МОН, за необхідності, здійснюють подальшу роботу та психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання.

ПІДГОТОВКА ДО ДІЙ В УМОВАХ НС МОЖЕ СПРЯМОВУВАТИСЯ НА УКРІПЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ, СУСПІЛЬНОЇ, СОЦІАЛЬНОЇ ТА ГЛОБАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Довгань Наталія Олександрівна,

доктор психологічних наук,

старший науковий співробітник

лабораторії психології політико-правових

відносин Інституту соціальної та політичної

психології НАПН України, м. Київ

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

У формулюванні основних положень у підході ВООЗ до вирішення проблем, що виникають у надзвичайній ситуації (далі НС), останнім часом відбувся поворот: від дій реагування на події та керування ними, до проактивного процесу управління ризиками НС і стихійних лих. Це стало основою світової стратегії дій у НС – передбачення нових та зниження руйнуючих впливів існуючих бід.

В силу того, що НС впливають на людей як на фізичному рівні, так і на психологічному, пережиті потрясіння, з одного боку, змінюють порядок життя, світобачення, плани, з другого, сприяють формуванню стійкості до негативних впливів, життєвих криз. Саме тому підготовка до дій в умовах НС може складатися з певних кроків із укріплення індивідуальної, суспільної, соціальної та глобальної стійкості, які дозволяють займати активну соціальну позицію та керувати ризиками.

Так, по-перше, для підготовки до емоційних випробувань у НС є доцільним проведення навчальної та розвивальної роботи з індивідуальними та колективними суб'єктами щодо (1) передбачення можливих реакцій на НС; (2) пояснення, що необхідно для нормалізації емоційного, фізичного стану; (3) навчання прийомам саморегуляції.

По-друге, для підвищення стійкості до негативних наслідків НС та прискорення соціального відновлення постраждалим важливо мати інформаційну базу соціальних зав'язків (рідних / близьких, психологів, соціальних працівників, медиків, тощо), яка може бути оформлена у формі дорожньої карти.

По-третє, для прискорення адаптації до умов НС є важливим вирішення питань побутових потреб (їжа, ліки, домашні тварини тощо).

Таким чином, на нашу думку, окремим особам чи колективним суб'єктам важливо вчасно отримати психологічну, інформаційну та побутову підтримку у НС, що сприятиме укріпленню їх індивідуальної, суспільної, соціальної стійкості і дозволить займати активну соціальну позицію та керувати ризиками.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

У час надзвичайної ситуації нашарування багатьох психогенних факторів призводить до фізіологічного та психологічного перенавантаження організму людини, тому питання формування / використання резервів, ресурсів як особистісного так і соціального плану стає надзвичайно гостро. В якості ресурсів індивідуального подолання наслідків НС можуть бути розглянуті:

- потенційні можливості як напрацьовані способи дій, засоби самозбереження і саморегуляції;

- самооцінка, цінності, ціннісні орієнтації, креативне й аналітичне мислення, інтелектуальний розвиток, емоційно-вольовий контроль як природний базис і результат виховання;
- професійні компетенції, що дозволяють продовжувати самореалізацію в складних умовах.

Ресурсами колективних суб'єктів у НС можна вважати:

- суб'єкти / об'єкти, що виступають джерелами інформації, необхідної для будь-якої діяльності у НС;
- державна соціальна підтримка щодо збереження соціального статусу і професійної реалізації;
- соціальне забезпечення, як система суспільно-економічних заходів, що фінансуються державою, спрямованих на підтримку населення у часи соціальних ризиків;
- соціальний захист, як сукупність державних заходів, пов'язаних з наданням фінансової допомоги з метою компенсації шкоди, зниження або запобігання їх негативних дії.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

На основі результатів дослідження психологічних феноменів, що супроводжують переживання суб'єктами надзвичайних ситуацій, визначення змісту та специфіки психологічних чинників готовності таких суб'єктів до конструктивної поведінки в надзвичайних ситуаціях колектив лабораторії психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України вдосконалив практики соціально-психологічної

допомоги учасникам освітньої взаємодії, необхідні для запобігання негативним наслідкам стресогенних подій та їх подолання. У розроблених методичних рекомендаціях представлено практики надання учасникам освітнього процесу першої психологічної допомоги, які відповідають вимогам законодавства України та розробленим міжнародним еталонним матеріалам щодо поліпшення психологічного та психічного здоров'я людей.

За допомогою представленої у методичних рекомендаціях трирівневої системи психологічної підтримки – доповнення до апробованого на міжнародному просторі комплексу восьми основних дій у надзвичайних ситуаціях – психологи системи освіти можуть здійснювати профілактичну, діагностичну, корекційну роботу з надання екстреної та реабілітаційної допомоги членам територіальних громад, які стали жертвами чи свідками надзвичайних ситуацій. Запропонована трирівнева система психологічної підтримки сприяє виявленню стійких симптомів / ознак стресу, які, в разі їх збереження, стають підставами констатації розгортання посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

На першому рівні психологічної підтримки використовується метод дебрифінгу для мінімізації небажаних психологічних наслідків надзвичайної ситуації. На другому рівні – вирішуються задачі щодо безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти (за нормативно-правовими документами законодавства України) та діагностується їх психологічний стан (щодо (не) доцільності звернення постраждалих до фахівців сфери психічного здоров'я). На третьому рівні – надається кризова психологічна допомога постраждалим (аналіз психологічних проблем і загроз розгортання психічних розладів та визначення доцільності направлення до закладів медико-психологічної реабілітації, спеціалізованих медичних установ тощо).

НАСКІЛЬКИ ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БУДЕ ФАХОВОЮ ТА НЕФОРМАЛЬНОЮ?

Духневич Віталій Миколайович,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Питання підготовки, як на мене, має ряд аспектів. Зупинюся на трьох. Перший пов'язаний власне з ознайомленням, а за потреби напрацюванням та відпрацюванням певних алгоритмів дій в надзвичайних ситуаціях. Напевно такі алгоритми дій будуть відрізнятися для різних типів надзвичайних ситуацій. Такого роду алгоритми можуть бути реалізовані як на рівні окремого індивіду, так і на рівні колективного суб'єкту. Колективними суб'єктами на рівні окремої територіальної громади можуть бути як окремі заклади чи організації, так і спеціалізовані команди, що можуть збиратися у випадку настання тієї чи іншої події. Я припускаю, що зміст та специфіка відповідних алгоритмів дій будуть відрізнятися також і в залежності від масштабування колективного суб'єкту – це окремий заклад освіти чи, скажімо, керівництво територіальної громади.

Другий аспект пов'язаний із організацією такої підготовки. А точніше управління процесами підготовки. Я говорю не про законодавчі акти чи постанови, а про їх реалізацію на рівні окремих громад. Без політичної волі, без

забезпечення (управлінського, фінансового, людського тощо) проведення відповідних тренінгів, навчань, без визначення та підготовки відповідальних осіб (принаймні на рівні державних закладів та установ, а також на рівні крупних комерційних структур), що будуть здатними в разі необхідності організувати відповідну роботу чи відповідати за якусь частину спільної справи – неможливо підготувати ніякого колективного суб'єкта.

Третій аспект пов'язаний з формуванням настанов серед громадян чи окремих категорій громадян щодо необхідності проходження відповідної підготовки. Наші громадяни не дуже люблять та вірять лозунгам та закликам (хоча бувало усяке), тому це складний процес управління мотивацією перш за все колективних суб'єктів до залученості в процеси такої підготовки. В більш вузькому розумінні це може передбачати необхідність розроблення відповідних мотиваційних заохочень для окремих категорій громадян, які можуть швидко мобілізуватися під певну задачу. І я свідомо кажу про управління мотивацією, а не формальне виконання вимог законодавства чи розпоряджень. Адже мотивований суб'єкт – це ресурс, а немотивований – це швидше додатковий клопіт.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Для одного ресурс у можливості бути почутим. Для іншого – у можливості бути корисним. Ще для когось – його психофізичні властивості та здатність швидко опановувати стрес. Напевно немає чіткої дефініції що саме може бути ресурсом. Індивідуальні ресурси в кожного свої, які потенційно можуть «спрацювати» або «неспрацювати», або «спрацювати частково» в залежності від різних чинників (тривалість надзвичайної ситуації, її поширеність, міра

суб'єктивної включеності в цю ситуацію індивіда, психофізіологічні особливості людини і т. ін.).

А для колективного суб'єкту ресурс – це ті підготовлені фахівці, не тільки ДСНС, поліція чи представники інших воєнізованих структур, які можуть бути швидко залучені до вирішення окремих завдань в ситуації, що склалася. Готовність до управління ризиками, розробка безпекових проєктів, програм та заходів на рівні окремих громад чи колективних суб'єктів – це те, що може виступити ресурсом в ситуації.

Надзвичайна ситуація може мати природній характер, виникнути у результаті дії техногенних чинників, або ж мати соціальний зріз. До слова, якщо розуміти надзвичайну ситуацію широко, не лише як це визначено у законодавстві, булінг, цькування окремих громадян чи груп так само можуть мати місце і можуть набувати характеристик надзвичайності. Відомо, що в ситуації криз соціальне втрачає свою вагу. Яскравий приклад – як це було під час громадянської війни на початку 20 століття, коли відбувалися єврейські погроми. Це ті ризики соціального характеру, що мають бути враховані і на які громада, у особі представників влади, повинна мати важелі впливу.

Загалом, для мене відповідь це питання лежить у площині підготовки різних суб'єктів до можливих надзвичайних ситуацій. І відповідь на таке питання має дати кожен, хто буде проходити так підготовку. Адже рефлексія своїх слабких та сильних сторін в стресових ситуаціях, знання можливостей та обмежень подолання надзвичайних ситуацій на рівні громади – це вже ресурс.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Долати наслідки надзвичайних ситуацій можна по-різному. І кожен має виконувати свої обов'язки, свої задачі. Якщо психолог ДСНС працює на місці з потерпілими, то хто може здійснювати їх подальший супровід? Частково, напевно, це може входити до задач психолога системи освіти. Але лише частково і за певних умов.

Чому частково? Як і будь-які фахівці, психологи системи освіти мають свій функціонал, свої задачі, свої зони відповідальності. Чи повинні вони допомагати всім постраждалим? Чи мають вони для цього необхідні знання, навички? Чи є механізми взаємодії між ними та психологами ДСНС? Це перше що приходить на думку.

Візьмемо таку ситуацію. На території громади стався, скажімо, паводок, що зруйнував інфраструктуру, житло, забрав життя людей. Чи можуть у такій ситуації психологи системи освіти долучатися? Чому ні. Адже діти – найбільш психологічно вразливі до різного роду порушень звичного ритму життя. І вони можуть потребувати допомоги, в тому числі психологічної. Батьки чи опікуни, до слова, також є суб'єктами освітнього процесу, як і адміністративно-педагогічний персонал навчального закладу. І можливо їм так само потрібна допомога в тому, аби пережити цю ситуацію та додатково не травмувати дитину.

Напевно зараз не варто говорити про конкретні форми такої участі психологів системи освіти у наданні допомоги. Більш важливо для мене зафіксувати думку, що це не виключено. Але мають бути протоколи взаємодії психологів ДСНС та психологів системи освіти. Якщо психологи ДСНС працюють з постраждалими, то має бути організована «передача» постраждалих, а не просто інформування про них чи їх кількість.

І щодо умов, про які я сказав вище. Чи повинні це робити всі психологи? Чи хочуть люди часто (або ж постійно) братися за те, що виходить за межі їхнього

функціоналу? Чи зможуть вони це? Я думаю тут має реалізуватися модель, за якою на рівні громади можуть організовуватися, скажімо, центри психологічної допомоги, куди постраждалі чи їх родичі і близькі можуть звернутися за фаховою психологічною допомогою. Саме фаховою психологічною. А це передбачає певні управлінські та фінансові рішення. Зокрема: 1) визначення засад роботи таких центрів (принципів, правил, умов, вимог до кандидатів і т. ін.); 2) вироблення принципів мотиваційного заохочення тих, кого можна рекрутувати до діяльності в таких центрах (це складна праця, і особа, яка її може виконувати, має розраховувати на відповідну компенсацію: надбавку до заробітної плати, певні соціальні пільги чи преференції і т. д.); 3) відбір та навчання кандидатів з числа психологів системи освіти, психологів громадських та волонтерських організацій, а також їх подальша перепідготовка тощо.

Напевне є й інші умови, проте ці наразі мені видаються найбільш важливими. Якщо ж проігнорувати ці три умови чи хоча б одну з них, виникає питання: наскільки психологічна допомога буде фаховою та неформальною?

МИ РАЗОМ ЗМОЖЕМО СПРИЯТИ ЗБЕРЕЖЕННЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Єрменчук Юрій Михайлович,

майор служби цивільного захисту, заступник
начальника центру – начальник відділу
соціально-гуманітарної роботи та
психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності Головного управління
ДСНС України у Хмельницькій області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є забезпечення навчання з питань цивільного захисту, техногенної та пожежної безпеки посадових осіб міністерств, підприємств, установ і організацій, навчальних та наукових закладів незалежно від форм власності та інших центральних органів виконавчої влади, а також суб'єктів господарювання згідно Кодексу цивільного захисту України та Постанови Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 р. № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях». Підготовка дії в умовах надзвичайних ситуацій соціального характеру відносяться більшою мірою до суб'єктів боротьби з тероризмом та збройних сил України.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Долати надзвичайні ситуації допомагає навчання, яке здійснюється:

- за місцем роботи - працюючого населення;
- за місцем навчання - дітей дошкільного віку, учнів та студентів;
- за місцем проживання - непрацюючого населення.

Організація навчання населення покладається:

· працюючого та непрацюючого - на ДСНС, місцеві державні адміністрації, органи місцевого самоврядування;

- дітей дошкільного віку, учнів та студентів - на МОН.

Навчання населення складається з:

· навчання безпосередньо на підприємствах, в установах та організаціях;

· навчання за межами підприємств, установ та організацій керівного складу і фахівців з питань цивільного захисту та пожежної безпеки;

· практичної підготовки під час проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту;

- навчання під час здобуття відповідного рівня освіти у закладах освіти;
- самостійного вивчення інформації про дії в умовах надзвичайних ситуацій.

Організація навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів здійснюється МОН згідно із затвердженими ним і погодженими з ДСНС навчальними програмами з вивчення заходів безпеки, способів захисту від впливу небезпечних факторів, викликаних надзвичайними ситуаціями, надання домедичної допомоги.

Підготовка студентів закладів вищої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях здійснюється за нормативними навчальними дисциплінами «Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист» (ЗВО системи ДСНС).

У закладах вищої освіти з метою відпрацювання дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій з учасниками освітнього процесу проводяться щороку об'єктові тренування з питань цивільного захисту.

Підготовка учнів закладів загальної середньої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту, здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я» та «Захист України».

Підготовка здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту, здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я», «Захист України» та/або відповідно до стандартів професійної (професійно-технічної) освіти з конкретних професій.

Практичне закріплення теоретичного матеріалу здійснюється шляхом щорічного проведення Дня цивільного захисту.

Освітній процес з дітьми дошкільного віку проводиться згідно з вимогами базового компонента дошкільної освіти і спрямовується на формування достатнього та необхідного рівня знань і умінь дитини для безпечного перебування в навколишньому середовищі, елементарних норм поведінки у надзвичайних ситуаціях і запобігання пожежам від дитячих пустощів з вогнем.

Для поліпшення якості освітнього процесу з дітьми з питань особистої безпеки, захисту життя та норм поведінки у надзвичайних ситуаціях у закладах дошкільної освіти проводиться щороку Тиждень безпеки дитини.

Освітній процес з питань формування культури безпеки життєдіяльності серед дітей та молоді, формування здорового способу життя, оволодіння ними навичками самозахисту і рятування проводиться у закладах позашкільної освіти, а також шляхом організації шкільних, районних (міських), обласних та всеукраїнських змагань з безпеки життєдіяльності.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Згідно Кодексу цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. Згідно наказу МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту. При надзвичайних ситуаціях за необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками ЗВО системи ДСНС (або проходять на їх базі регулярне підвищення кваліфікації) і готові за своїми морально-психологічними якостями до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, в тому числі і з родичами загиблих. На даний час потреби у залученні психологів системи освіти при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій немає.

Крім того, згідно Положення про психологічну службу у системі освіти України (наказ МОН від 22.05.2018 № 509, зареєстрований в Міністерстві

юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337) психологічна служба МОН забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Тому алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може бути тільки один: психологи ДСНС працюють з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій, надаючи їм екстрену психологічну допомогу, а психологи МОН, за необхідності, здійснюють подальший психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання.

І якщо психологічна служба кожного центрального органу виконавчої влади буде якісно виконувати свою роботу, є сподівання на те, що ми разом зможемо сприяти збереженню психологічного здоров'я населення.

УЧАСТЬ ПСИХОЛОГІВ СИСТЕМИ ОСВІТИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ МАЄ БУТИ ПОВНІСТЮ ДОБРОВІЛЬНОЮ

Завалко Ліна Вікторівна,

практичний психолог Вищого професійного
гірничо-будівельного училища (м. Горішні
Плавні).

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мою думку, важливою умовою для ефективної підготовки до дій в умовах надзвичайних ситуацій є проходження практичних тренінгів з можливістю відпрацювання алгоритму дій.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Надзвичайні ситуації дозволяють долати матеріально-технічні та медичні ресурси, рівень кваліфікаційної підготовки осіб, які усувають наслідки НС, рівень підготовки населення до дій у випадку виникнення НС.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Участь психологів системи освіти у подоланні наслідків надзвичайної ситуації, на мою думку, має бути повністю добровільна. Фахівці можуть надавати психологічну допомогу постраждалим, а також забезпечувати психологічну

підтримку співробітникам, які усувають наслідки НС, якщо вони володіють навичками надання екстеної психологічної допомоги, або відчують, що можуть бути ефективними, знаходяться у ресурсному стані для надання такої допомоги.

ОСОБЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ МАЮТЬ РОЗРОБЛЕНІ КРИТЕРІЇ ПРАВИЛЬНОСТІ ДІЙ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСВОЄНИХ ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Калюжна Юлія Іванівна,

к. психол. наук, доцент, доцент кафедри
психології Полтавського національного
педагогічного університету імені
В.Г. Короленка

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Надзвичайні ситуації основною ознакою мають різке і несподіване порушення звичних нормальних умов життя людей завдяки природним, техногенним чи соціальним причинам (аваріям, стихійним лихам, катастрофам), які приводять до людських і матеріальних втрат. Характеризуючись швидким перебігом та несподіваністю виникнення, надзвичайні ситуації вимагають суттєвої перебудови звичної поведінки особисті та колективних суб'єктів, у якій можна вирізнити кілька аспектів.

Мотиваційний аспект. Передусім, він полягає у створенні системи дієвих внутрішніх спонукань, спрямованих на конструктивні дії безпосередньо у надзвичайних ситуаціях або у ситуаціях подолання їх наслідків. До її складу відносяться, наприклад, установки та переконання щодо активного пошуку та використання доцільних шляхів подолання надзвичайних ситуацій, готовності до конструктивної діяльності у контексті таких складних життєвих обставин. Особливої уваги заслуговує проблема професійної мотиваційної підготовки

співробітників ДСНС, спрямованої на розвиток мотивації досягнення результативності власних дій, готовності до ризику, саморегуляції та відповідальності як за власні вчинки, так і за поведінку оточуючих.

Наступний аспект стосується формування послідовного плану та порядку раціональної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Це проблема розробки системи дій як керівництва організації, так і її членів або окремих осіб у надзвичайній ситуації. Вочевидь, такі алгоритми мають відповідати низці чітко визначених вимог до їх змісту та формулювання (бути логічно обґрунтованими, чітко сформульованими і тим самим забезпечувати доступність інформації для осіб різних вікових категорій, рівня освіти, професії, тощо.).

Не менш важливим є також аспект теоретичного та практичного засвоєння системи конкретних дій та способів поведінки у надзвичайних ситуаціях, що є суттєвою складовою готовності до адекватного подолання як самої ситуації, так і її наслідків. Слід зазначити, що формування цього аспекту, особливо у шкільному віці, неможливо без взаємозв'язку із вищевказаними напрямками. Так, постає питання про можливі методичні аспекти розвитку психологічної готовності молоді до дій в умовах надзвичайної ситуації. Перший з них, згідно з дослідженнями В.Г. Асєєва, А.К. Маркової та ін., полягає у прямому впливі педагога (психолога) на мотиваційну сферу школяра чи студента за рахунок спеціально організованих бесід, лекцій, пояснень, які стосуються правил поведінки у надзвичайних ситуаціях та їх реалізації у подальшій діяльності. При цьому молоді пропонуються для використання готові мотиви поведінки (установки, переконання), які вони мають потім реалізовувати на практиці. Безумовно, значення цього напрямку не можна абсолютизувати, оскільки при цьому спричиняється вплив переважно на когнітивну сферу школярів та студентів, залишаючи поза увагою сферу безпосередніх практичних зусиль, без

яких неможливо у повній мірі добитися розуміння суті психологічної готовності до правильних дій у надзвичайній ситуації та її саморозвитку.

Тому його слід органічно поєднувати з методами та прийомами, які забезпечують включення молоді у такі різновиди спеціально організованої діяльності, які б створювали умови для формування мотивації як самопізнання, так і саморозвитку таких складових психологічної готовності правильної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Сьогодні у практиці школи цей шлях може реалізуватися у вигляді диспутів, конференцій, спеціальних тренінгів. Такі форми організованої діяльності спричиняють потужний вплив водночас на свідомість особистості, її емоційну та практичну сферу, сприяючи формуванню дієвих мотивів ефективної поведінки у надзвичайних ситуаціях

Проблеми можуть виникати також у напрямку закріплення системи поведінкових навичок у надзвичайних ситуаціях. Для цього можуть слугувати як окремі вправи, так і спеціально організовані тренінгові заняття (наприклад, щодо можливостей подолання стресу, тривоги тощо). Особливе значення при цьому мають розроблені критерії правильності дій, використання засвоєних правил поведінки у кризових ситуаціях, на які мають орієнтуватися учасники таких занять.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Щодо індивідуальних ресурсів подолання надзвичайних ситуацій, то їх основою можна вважати прояви соціальної зрілості особистості, а саме:

- адекватну самооцінку власних особистісних якостей, яка дозволяє окреслити можливості як самостійних зусиль подолання надзвичайних ситуацій або їх наслідків, так і дій у складі групи;

- здатність до саморегуляції поведінки у цілому на основі дієвої внутрішньої мотивації (переконань, системи цінностей);
- здатність до саморегуляції емоційних проявів, протистояння стресогенним чинникам та ситуаціям;
- здатність до прогностичної діяльності на основі передбачення як життєвих подій, так і їх можливих наслідків; це є основою розробки доцільних стратегій поведінки у надзвичайній ситуації та їх логічного обґрунтування;
- готовність не пасивно пристосовуватися до зовнішніх обставин та умов, а активно впливати на їх перебіг (в тому числі і завдяки перебудові власних особистісних якостей та можливостей).

Колективні ресурси подолання надзвичайних ситуацій:

- специфіка соціально – психологічного клімату у колективі, особливості взаємостосунків у групі;
- наявність плану та програми спільних дій членів групи в умовах надзвичайної ситуації.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи системи освіти можуть забезпечувати такі аспекти діяльності:

- надавати екстрену психологічну допомогу, яка спрямована, в першу чергу, на регуляцію та подолання негативних емоційних станів особистості або групи, які виникли внаслідок надзвичайної ситуації (стресу, тривоги, страху, паніки);
- надання психологічної допомоги для оптимізації емоційних станів, пізнавальної діяльності, спілкування у груповій діяльності; психологічне

консультування як окремих осіб, так і груп у цілому з питань подолання надзвичайної ситуації та відновлення соціально-психологічного благополуччя особистості;

- здійснювати просвітницьку діяльність (бесіди, лекції, доповіді, диспути) з питань ефективної організації та реалізації дій в умовах надзвичайної ситуації;
- брати участь у розробці необхідних інформаційних джерел : інструкцій, буклетів, методичних рекомендацій з питань подолання надзвичайних ситуацій та їх наслідків;
- здійснювати психологічну підготовку, спрямовану на розвиток та закріплення навичок ефективної діяльності в умовах надзвичайної ситуації; особливі зусилля психологи системи освіти мають зосереджувати саме на роботу із молоддю та персоналом в освітній установі (К. Бурмістрова, Н. Федуніна, В. Хайлова, Я. Сухенкота).

Насамперед, це створення чіткого плану дій у надзвичайній ситуації. Доцільно вирізняти у ньому такі аспекти, як організаційний (визначення порядку дій та відповідальних за їх виконання), методичний (встановлення критеріїв оцінки правильності дій) та ресурсний (характеристика матеріально – технічних та кадрових ресурсів освітньої установи) .Кожен з цих аспектів передбачає ознайомлення персоналу та контингенту школярів (студентів) з планом реагування у надзвичайній ситуації, аналізом технічних і психологічних особливостей поведінки.

Детальна конкретизація такого плану можлива при умові створення шкільної антикризової бригади з чіткою внутрішньою структурою та розподілом функцій. Психологи освітнього закладу систематично мають проводити з її складом спеціалізовані заняття та тренінги. Як зазначають автори, діяльність

такої бригади має постійно координуватися з регіональними антикризовими підрозділами.

Психологи освітніх закладів розробляють шляхи психологічної допомоги учням (студентам), викладацькому складу та співробітникам, батькам. При цьому мають враховуватися почерговість надання такої допомоги, а методичні засоби їх здійснення підбираються відповідно до нагальних потреб, віку та психологічного стану осіб. Особлива увага при цьому має приділятися методам профілактики пост-стресових розладів, засобам та прийомам саморегуляції емоційних станів (стресу, страху, тривоги).

Психологи освітніх закладів у надзвичайних ситуаціях можуть організовувати та оптимізувати взаємодію з засобами масової інформації з метою надання об'єктивної інформації як про події, які відбулися, так і про шляхи та засоби подолання наслідків надзвичайної ситуації.

ПСИХОЛОГИ ОСВІТИ МОЖУТЬ ПРАЦЮВАТИ ТІЛЬКИ З ПОСТРАЖДАЛИМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ЛЕГКОГО ВПЛИВУ СТРЕС-ФАКТОРІВ

Кердивар Владислав Віталійович,

лейтенант служби цивільного захисту,

психолог відділу соціально-гуманітарної

роботи та психологічного забезпечення центру

забезпечення діяльності Головного управління

ДСНС України у Миколаївській області

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мою думку, існує два основних напрямки підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах НС, а саме:

а) Моделювання надзвичайної ситуації. Тобто теоретичне відпрацювання плану евакуації (з будівлі, міста чи області наприклад) із застосуванням штучних стрес факторів, які наближатимуть умовних постраждалих до реальних подій. При цьому моделювати такі ситуації, які могли би примусити людину критично мислити;

б) Психологічна підготовка до впливів різного виду стрес факторів на особу чи групу осіб та рекомендації щодо боротьби з ними. Сюди обов'язково включити пункт про допомогу людям, які знаходяться в стані ступору, шоку або навіть фрустрації;

По-перше, ми отримаємо особу чи колективний суб'єкт, який буде готовий фізично побачити надзвичайну ситуацію та знати свої подальші дії, що у певній мірі допоможе зберегти спокій та холоднокрівність.

По-друге, людина чи група осіб завжди зможе згадати рекомендації психолога, щодо подолання негативних психічних проявів під час надзвичайної ситуації та допомогти іншим людям.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Енергетичний ресурс. Важливо регулярно його відновлювати під час тривалих пошукових операцій або ліквідацій наслідків надзвичайних ситуацій. Холоднокровність та розважливість думок, що позитивно вплине на проходження операцій з порятунку людей, допоможе постраждалим ефективніше та швидше знаходити спосіб самопорятунку та в цілому зменшить кількість можливих жертв. Беззаперечно до колективного ресурсу можна віднести згуртованість, постановка задач та їх виконання.

Ресурс емоційної стійкості та витривалості. Його також необхідно буде поповнювати шляхом вислуховування досвідчених рятувальників, психологів та старших колег. Адже, якщо ви емоційно слабкий та зламлений, ви не зможете протистояти надзвичайній ситуації або її наслідкам.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологів системи освіти можна долучати до подолання наслідків надзвичайних ситуацій тільки за умови, що вони будуть працювати з постраждалими, які зазнали легкого впливу стрес факторів. Тобто з особами у яких не постраждали близькі особи, відбулися легким переляком та тими хто просто спостерігає за подіями.

ОРІЄНТАЦІЯ НА ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА КОЛЕКТИВНІ РЕСУРСИ Є ОДНИМ ІЗ БАЗОВИХ ПРИНЦИПІВ СИСТЕМИ КОМПЛЕКСНОГО РЕАГУВАННЯ

Кірічек Віктор Володимирович,

старший викладач кафедри психології
Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Ефективність дій в умовах надзвичайної ситуації визначається наявністю у людини вмінь своєчасно долати об'єктивні і суб'єктивні морально-психологічні та ситуаційні труднощі, які виникають у кризових умовах. Об'єктивні – пов'язані із застосуванням нових систем і засобів цивільного захисту і вирішуються шляхом своєчасного інформування, і з особливостями самої надзвичайної ситуації, її тривалості, інтенсивності, небезпечності і т.п. До суб'єктивних труднощів належать надмірна напруженість психіки в екстремальних умовах; надмірні фізичні і психічні перенавантаження, які призводять до зниження працездатності і опору організму; підвищене почуття відповідальності за прийняті рішення, що призводить до невпевненості у власних діях, розгубленості, невмінню спрогнозувати свої дії; виникнення психічних станів, які неадекватні реальній ситуації (страх, паніка). Дія цих чинників посилюється за умов ускладнення ситуації, її нетиповості, необхідності самостійного прийняття рішення, за яке треба буде нести відповідальність; за умов миттєвості, невідомості, нерозуміння сутності ситуації.

Як зазначають дослідники даної проблематики (М.У. Дяченко, Л.О. Кандибович, М.С. Корольчук, Б.У. Фурманець, О.В. Тимченко, В.М. Духневич) подолання кризової ситуації – один з найважливіших моментів у житті людини, в якому проявляються її переконання, моральні цінності, фізичні і психічні якості; що пов'язано з небезпечністю такої ситуації для життя. Вихід з неї потребує швидкості, точності, безпомилковості, надійності, гнучкості мислення, вмінь аналізувати, впевненості в собі.

Зрозуміло, що важливим в процесі підготовки окремих осіб чи колективів до дій в умовах надзвичайної ситуації буде і відпрацювання вмінь керувати власною поведінкою, в тому числі і в неочікуваних ситуаціях (поведінкова готовність), і формування цілеспрямованості і наполегливості у виконанні поставленої задачі (вольова готовність), і розвиток умінь адекватно сприймати, аналізувати ситуацію, прогнозувати варіанти її вирушення і можливі наслідки (пізнавальна діяльність), і обізнаність в особливостях надзвичайних ситуацій і їх впливу на психіку людини (інформаційна готовність) і розуміння того, як правильно реагувати на стресову, кризову ситуацію (емоційна готовність). Але! Придушити в собі відчуття страху можливо лише більш сильним усвідомленням надати допомогу постраждалим (навіть з ризиком для власного життя), або зосередженням на виконанні значимої діяльності. І тут на перший план виходять такі фактори як совість людини, її відповідальність за інших, або справу (моральна готовність). Не менш значимими є настрій на подолання труднощів в умовах небезпеки, прагнення до активних допомагаючих дій і воля до життя. Саме на прагненні вижити слід концентрувати свій розум при виникненні надзвичайної ситуації. При цьому з необхідністю слід подолати свій потяг до комфорту і пасивне спостереження реалій, усвідомлюючи, що цінності сучасної цивілізації не є принциповими для вирішення проблеми виживання, а почуття

власного комфорту менш вагоме в порівнянні з проблемами, які виникають під час дії надзвичайної ситуації, як у себе, так і в інших.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

У потерпілих від дії надзвичайної ситуації людей і громад є певні ресурси для подолання негативного психологічного впливу надзвичайної ситуації. Саме вони визначають особливості надання їм психологічної допомоги, спрямованої як на задіяння наявного потенціалу людини, так і на застосування найбільш прийнятних шляхів корекції та реабілітації потерпілих від надзвичайної ситуації.

Орієнтація на індивідуальні та колективні ресурси є однією з базових принципів системи комплексного реагування та системи психологічної реабілітації постраждалих внаслідок дії надзвичайної ситуації.

В роботі з ресурсністю людини є сенс спиратись на модель BASICPh ізраїльських вчених, згідно якої для кожної людини характерною є унікальна стратегія опірності в умовах надзвичайної ситуації, яка поєднує в собі такі елементи як віру і переконання (B), емоції (A), соціальність (S), уяву (I), когнітивні стратегії (C) і фізичну активність (Ph).

Як зазначає Л. Царенко людина може обирати той чи інший канал опірності як домінуючий. Саме його активізація може допомогти «пережити» надзвичайну ситуацію. Так, за домінування когнітивно-поведінкового шляху, наслідки впливу дії надзвичайної ситуації можуть будуть подолані за рахунок активного збору інформації, внутрішню рефлексію, вирішення пріоритетності нагальних справ. За умови афективного ресурсу засобом протидії стресу стає обговорення пережитого з іншими, відкритий прояв емоцій, невербальне вираження почуттів. При домінуванні соціального каналу – це прагнення до отримання підтримки з

боку інших, долучитись до якоїсь групи, відчутти себе частиною соціальної організації.

При домінуванні уяви акцент у роботі з потерпілими від наслідків надзвичайної ситуації слід перенести на позитивні, щасливі моменти в їх житті з метою зменшення інтенсивності негативних переживань. За умови вибору ціннісної стратегії опірності на перший план виходить активізація патріотичних цінностей, переконання в існуванні певного сенсу в житті, відчуття необхідності власного існування і т.п. Фізичне навантаження знімає напругу і підвищує опірність у стресовій ситуації за умови активізації тілесних ресурсів.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайної ситуації шляхом надання психологічної допомоги у таких формах як:

1) психодіагностика, яка проводиться з метою з'ясування як особливостей актуального психічного стану постраждалого, виявлення патопсихологічної проблематики, так і з'ясування його адаптаційного потенціалу (внутрішнього і зовнішнього ресурсів);

2) психологічна підтримка, яка є визначальним фактором впливу на процес стабілізації стану постраждалого, відновлення втраченої довіри до людей, суспільства і спрямована на активізацію особистісних ресурсів, забезпечення працездатності і запобігання негативним наслідкам надзвичайної ситуації;

3) психологічна просвіта, як інформування про основи психогігієни, ефективне спілкування, особливості психічних станів, можливості отримати психологічну допомогу і підтримку, в тому числі й в соціальних мережах;

4) психологічне консультування, як допомога в плані осмислення нового досвіду, вирішенні проблемних ситуацій, які виникли після впливу надзвичайної ситуації. Таке консультування може бути як індивідуальним так і в разі необхідності сімейним або груповим;

5) проведення тренінгових занять, спрямованих на пошук шляхів ефективного вирішення власних проблем і збагачення репертуару поведінкових стратегій;

6) участь у процесі психологічної реабілітації постраждалих від травматичної дії надзвичайної ситуації, в першу чергу робота по створенню умов для повноцінного виходу з кризового стану та посткризового зростання особистості за допомогою необхідного психологічного консультування і корекції, як індивідуальної так і групової;

7) надання невідкладної психологічної допомоги з метою стабілізації психічного стану при гострих проявах постстресових розладів. Така допомога може здійснюватися за рахунок а) визнання особливостей кризового стану, його адекватності реальній ситуації, б) заспокоєння постраждалого, повернення його до переживань адекватних ситуацій, в) допомоги в орієнтації стосовно ситуації, г) сприяння задоволенню базових фізичних потреб.

Основними завданнями допомоги постраждалим від надзвичайної ситуації, яку здатні надавати психологи системи освіти є: стабілізація емоційної сфери особистості, формування позитивної життєвої перспективи, побудова позитивного образу майбутнього, формування конструктивних способів

вирішення складних життєвих ситуацій, мобілізація психічного потенціалу і активізація процесів самопізнання і самоконтролю.

НЕОБХІДНІСТЬ ЗДІЙСНЕННЯ ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ ДЛЯ ВИКОНАННЯ РОБІТ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Коритчук Наталя Дмитрівна,

підполковник служби цивільного захисту,
заступник начальника центру – начальник
відділу соціально-гуманітарної роботи та
психологічного забезпечення ЦЗД ГУ ДСНС
України у Вінницькій області

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Для кожного пересічного громадянина існує щоденна ймовірність опинитися в епіцентрі надзвичайної ситуації. Оминемо ситуацію, де людина стає безпосередньо постраждалою. Тоді залишається два варіанти — ви є очевидцем, чи надавачем допомоги постраждалим. Якщо Ви є співробітником будь-якої аварійної служби (ДСНС, Нацполіція, Медицина катастроф, аварійна газова служба, працівник соціальної служби тощо), Вас викличуть чи направлять на місце події для виконання своїх службових обов'язків.

У разі ж, якщо ви стали пересічним очевидцем події (свідок ДТП), проживаєте в регіоні, де сталася тривала масштабна надзвичайна ситуація природного (повінь, обледеніння, ураган) чи техногенного (вибухи на артскладах, витік аміаку на підприємстві) характеру, де є певна кількість (особливо якщо вона значна, багаточисельна) постраждалих осіб, виникає ймовірність залучення до роботи з населенням “усіх бажаючих”.

В такому разі, до тих, хто вважає себе готовим допомагати, постає ряд запитань, на які людина сама собі має відповісти: “Подумайте про те, як краще підготуватися до надання допомоги в кризових ситуаціях?”. Коли тільки це можливо, необхідно задати собі наступні запитання/завдання:

- Що я знаю про конкретну кризову ситуацію, а також про подібні випадки. А ще - про функції і обов’язки різних категорій помічників.
- Подумайте про стан власного здоров’я, а також про особисті чи сімейні обставини, які можуть призвести до сильного стресу у разі, якщо ви візьмете на себе роль помічника іншим.
- Прийміть для себе чесне рішення про те, чи готові ви допомагати в даній кризовій ситуації в даний час.

Якщо ж ми говоримо про системну підготовку до роботи “надавачів послуг” в умовах надзвичайної ситуації, існує необхідність здійснення відбору кандидатів для виконання робіт в умовах надзвичайних ситуацій та їх мінімальна підготовка до дій, по-перше, безпосередньо в умовах лиха, по-друге, з людьми в непередбачуваних емоційних станах.

Серед методів відбору кандидатів варто розглянути можливість здійснення індивідуальної психодіагностики та проведення співбесіди із кризовим психологом. Найдієвішим способом підготовки особистості до дій в умовах надзвичайних ситуацій є первинна підготовка та тренінги. Первинна підготовка повинна включати в себе як теоретичну базу (обізнаність про саму ситуацію, її масштаби (кількість постраждалих, характер руйнувань тощо) та прогнозовані наслідки; можливі реакції людей на травмуючі події та методи їх нейтралізації), так і практичні приклади зі щоденної роботи фахівців, які безпосередньо виконують роботу в умовах надзвичайних ситуацій (пожежників, рятувальників, медиків тощо). Це можуть бути короткі інструктажі; вручення листівок з

розписаним алгоритмом дій, пам'яток із зазначенням контактних даних усіх служб, задіяних у ліквідації події; лекційні заняття (із теоретичним навантаженням), відеоуроки; тематичні зустрічі із професіоналами (рятувальниками, пожежниками, медиками, кризовими психологами), на яких можна проводити дискусійні групи і ділитися власним досвідом, тощо.

Окремо варто виділити тренінгові заняття, які даватимуть змогу підготуватись до виконання певних завдань як кожній особі окремо, так і колективно (тут варто обирати вправи більше для колективної роботи по вирішенню тих, чи інших ситуацій; більше уваги приділяти вправам, що мають певне стресове навантаження); окрім того, можна буде відслідкувати вміння суб'єкта діяти в тандемі з командою, піклуватися про свого товариша (якщо він потребує допомоги), брати на себе відповідальність/вміти підкорятися поставленим наказам при потребі. Як показує міжнародний досвід та досвід роботи кризових психологів системи ДСНС України, це дієвий метод і підготовки до дій в умовах надзвичайних ситуацій, і прекрасна діагностика готовності кожної окремої особи до такого виду роботи. Адже, романтичні поклики “бути потрібним” нелегко розбиваються об реальність сьогодення — не кожен бажаючий є готовим до цього. І краще це пізнавати на етапі підготовки (навчання), аніж “в бою”.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Перш за все варто виділити матеріальний ресурс — час, кошти, їжа, одяг для власного користування. Що з цього у мене є в тому обсязі, щоб ним ділитися з “нужденними”.

Наступним слід виділити особистісний ресурс, що дозволяє та сприяє долати стресові ситуації, і сюди відносяться рівень нервово-психічної стійкості та стресостійкості особистості; вміння критично оцінювати ситуацію; здатність до рефлексії, пережиті раніше події, життєвий досвід, позитивний досвід подолання кризових подій та (це важливо) відновлення після цього кризового періоду, вміння поважати і приймати почуття та емоції інших; здатність згуртувати людей та повести за собою; небайдужість та не відгородженість від проблем людства (як в локальному сенсі, так і в глобальному), особисте бажання та готовність, тощо.

Колективними ресурсами можуть виступати - попередня підготовка до такої роботи; наявність координації дій, взаємної підтримки; чітка позиція в соціумі та відчуття кожної окремої особистості причетності до нього тощо.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Найперший і найважливіший крок, який можуть зробити психологи системи освіти для подолання надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад – це психологічна просвіта. Окрім того, психологи можуть об'єднуватися та створювати організації (які можуть працювати як у режимі благодійництва/волонтерства, так і розробляти спільні програми (дискусійні групи, воркшопи, тренінги тощо) – пропонувати бажаним участь в них за певну плату). Варто запускати так звані челенджі типу: «Один день безкоштовної психологічної допомоги» – пропонувати безоплатну консультацію/бесіду/участь у тренінгу для тих, хто пережив кризову подію.

Щоправда, варто пам'ятати про статус: на яких умовах здійснюється залучення будь-яких пересічних громадян, не представників аварійно-рятувальних служб та організацій до роботи в умовах надзвичайних ситуацій та їх наслідками.

Питання стосується як статусу таких людей, так і їх відповідальності за проведену роботу.

Водночас, як показує і міжнародний досвід, і вітчизняні події, перенасичені стресогенними чинниками, доволі успішним є залучення психологів-освітян на етапі перенаправлення постраждалих внаслідок кризових подій. Коли людина уже знаходиться в безпечних умовах, у звичному ритмі життя, але відчуває наслідки пережитого — доволі успішним вбачається робота таких фахівців.

ЩО МЕНШЕ ЗМІН, ТО БІЛЬШЕ РЕСУРСІВ ЗАЛИШАЄТЬСЯ У ОСОБИСТОСТІ

Кочубейник Ольга Миколаївна,

доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії психології політико-правових відносин ІСПП НАПН України

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Якщо звернутися до досвіту тих країн, мешканці котрих проживають у зоні природних НС (землетруси, вулкани, цунамі), то насамперед в око впадає наявність добре відпрацьованої системи оповіщення населення про загрозу, а також детально розробленої системи евакуації. Не в останню чергу допомагає їй інструкція з пакування «екстремальної валізи»: тобто списку речей, який включає документи, необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Іншими словами, мова йде про відпрацьованість поведінкових алгоритмів. Але зазначимо, якщо людина ознайоmlена із інструкцією, як скласти «екстремальну валізу», вона більш виважено реагуватиме на повідомлення про загрозу та виявиться більш спроможною до самопомоги у разі НС. Останнє, своєю чергою, зменшить і психічне навантаження. Таким чином, найбільш важливим є ознайомлення із алгоритмами дії у разі НС.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Ресурси, завдяки яким може здійснюватися психологічного подолання НС, – це актуалізовані потенційні можливості людини, представлені у вигляді інструментів психічної саморегуляції, спрямованих на подолання стресорів минулих, наявних чи майбутніх життєвих ситуацій. Однак варто мати на увазі, що такі ресурси – це система, в якій можлива різна результативність. На наш погляд, до цієї системи входять і об'єктивні характеристики НС, що підвищують рівень вразливості особистості до різних обставин; такі, приміром, як раптовість виникнення НС, її масштабність, природний або антропогенний характер, ступінь руйнувань інфраструктури, територіальні особливості населеного пункту (схильність місцевості до повеней, землетрусів тощо). Значущими можуть бути сила та тривалість впливу негативних факторів, ступінь своєчасності та ефективності надання допомоги постраждалим. На процес психологічного подолання (або, навпаки, тривалість дезадаптивних станів) також впливають виразність загрози життю (яка може бути реальною, потенційною або уявною), кількість постраждалих і загиблих та їхній вік; кількість людей, які отримали фізичні травми, та кількість осіб, доля яких невідома, характер висвітлення наслідків НС у засобах масової інформації (ЗМІ), ступінь суспільного резонансу тощо. Особливо тут вирізняється міра порушення умов життєдіяльності та звичних практик буденності: що менше змін, то більше ресурсів залишається у особистості. Певним ресурсом подолання наслідків НС є також суб'єктивні характеристики особистості: вік, психологічні, гендерні, психофізіологічні особливості (тип вищої нервової діяльності, рівень емоційно-вольової стійкості, інтелектуального розвитку, самооцінки, адекватність копінг-стратегій та регуляторних систем організму, наявність в анамнезі психічних чи соціопатичних розладів); психосоматичний статус організму (стан імунної та ендокринної системи, наявність хронічних захворювань, мозкових дисфункцій та

черепно-мозкових травм, залежності від психоактивних речовин та ін.); наявність психотравматичних ситуацій в минулому (психологічне та фізичне насильство). Отже, ресурсами можуть виявитися будь-які компоненти цієї системи. Тому, мабуть, варто говорити про те, що існують різні стратегії подолання НС – за рахунок різних «провідних» компонентів та особливостей їхньої взаємодії. І варто очікувати того, що прогнозування наслідків перебування особистості в умовах в НС є досить складним, позаяк вони можуть мати як негативний (стресові та захисні реакції, стратегії поведінки, межові психічні розлади, психогенні стани непсихотичного та психотичного рівня), так і позитивний характер (підвищення емоційно-вольової стійкості, зрілості особистості, удосконалення копінг-стратегій, здатності до самопізнання та розширення ресурсів адаптації).

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Спочатку варто взяти до уваги те, що відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02.07.2009 р. №616 «Про внесення змін до Положення про психологічну службу системи освіти України» функціями психологів є такі: 1) здійснення освітньої, виховної роботи, спрямованої на забезпечення всебічного індивідуального розвитку вихованців, учнів, студентів, збереження їх повноцінного психічного здоров'я; 2) психолого-педагогічна діагностика готовності вихованця, учня, студента до навчання та сприяння їхньої адаптації до нових умов навчально-виховного процесу, допомога у виборі навчального закладу згідно з рівнем психічного розвитку; 3) розроблення та впровадження розвивальних, корекційних програм навчально-виховної діяльності з

урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей вихованців, учнів, студентів; 4) сприяння вибору учнями і студентами професій з урахуванням їх ціннісних орієнтацій, здібностей, життєвих планів і можливостей, готує учнів до свідомого життя; 5) превентивне виховання, профілактика злочинності, алкоголізму і наркоманії, інших залежностей і шкідливих звичок серед підлітків; 6) психологічна діагностика й психолого-педагогічна корекція девіантної поведінки вихованців, учнів, студентів; 7) формування психологічної культури вихованців, учнів, студентів, педагогів, батьків або осіб, які їх замінюють, консультує з питань психології, її практичного використання в організації навчально-виховного процесу.

З одного боку, діапазон функцій досить великий, з іншого – ці функції налаштовані на звичний перебіг справ, певну рутину, і, що важливо – автономію у виконанні професійних завдань. З іншого – залучення психологів системи освіти до подолання наслідків надзвичайних ситуацій не може здійснитися автоматично. Необхідною є певна перекваліфікація й формування відповідних професійних умінь. Приміром, психодіагностика є звичною рутинною, але методикою, з якими працює психолог, не придатні для діагностики стресових розладів та їхніх наслідків. Не варто очікувати, що психолог «скачає» з Інтернету якійсь тест і почне відразу його коректно застосовувати. Адже завдання не в тому, щоб підрахувати кількість відповідей за «ключем» та визначити показник. Головна складність полягає у інтерпретації, повнота й коректність якої потребує навички роботи з конкретним інструментом. Ще більш проблематичною стає ситуація, коли необхідно здійснити сукупну інтерпретацію кількох показників. Або, скажімо, розроблення корекційних програм. Знову таки, нібито мова йде про щоденний функціонал психолога, але тренінг, спрямований на адаптацію до навчального процесу, це дещо інше, ніж програма допомоги постраждалим. Її

розроблення має свої методичні особливості, які також не можуть бути засвоєні тільки як самоосвіта. Якщо проводити аналогію, то навряд чи буде ефективним лікар, який вирішить перекваліфікуватися із окуліста на пульмонолога завдяки Інтернетові та самоосвіті. А від психолога чомусь очікують компетентності у всіх сферах одночасно. Такі уміння потребують попередньої напрацьованості, а отже, необхідною є система підготовки психологів системи освіти до подолання наслідків надзвичайних ситуацій.

Відповідно, система підготовки вимагатиме коштів, оскільки йдеться, наприклад, про використання приміщення, розроблення й забезпечення слухачів методичними матеріалами, оплату праці викладачів тощо. І після завершення такої підготовки (після отримання сертифікату) слухач стає «опорною одиницею» для служби ДСНС, тобто його прізвище вносять в реєстр осіб, які будуть викликані для надання психологічної допомоги у разі надзвичайної ситуації. І така робота не повинна бути волонтерською: це робота у стресових і небезпечних обставинах, відповідно, вона повинна гідно оплачуватися. Без останнього ми матимемо щонайменше – високий рівень професійного вигорання серед таких психологів. У гірших випадках – відмову від виконання обов'язків умовах НС або недбале чи формальне їх виконання – тобто марно витрачені гроші на підготовку й погіршення психологічних станів населення, яке не отримає кваліфікованої допомоги.

ПСИХОЛОГИ МОН ЗДІЙСНЮЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

Кригер Леонід Леонідович,

провідний фахівець відділу психологічного забезпечення підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Управління забезпечення Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є забезпечення навчання з питань цивільного захисту, техногенної та пожежної безпеки посадових осіб міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, а також суб'єктів господарювання згідно Кодексу цивільного захисту України та Постанови Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 р. № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях». Підготовка до дій в умовах надзвичайних ситуацій соціального характеру відносяться більшою мірою до суб'єктів боротьби з тероризмом та збройних сил України.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичай ситуації?

Долати надзвичайні ситуації допомагає навчання, яке здійснюється:

- за місцем роботи - працюючого населення;
- за місцем навчання - дітей дошкільного віку, учнів та студентів;
- за місцем проживання - непрацюючого населення.

Організація навчання населення покладається:

- працюючого та непрацюючого - на ДСНС, Раду міністрів Автономної Республіки Крим, місцеві державні адміністрації, органи місцевого самоврядування;

- дітей дошкільного віку, учнів та студентів - на МОН.

Навчання населення складається з:

- навчання безпосередньо на підприємствах, в установах та організаціях;
- навчання за межами підприємств, установ та організацій керівного складу і фахівців з питань цивільного захисту та пожежної безпеки;

- практичної підготовки під час проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту;

- навчання під час здобуття відповідного рівня освіти у закладах освіти;
- самостійного вивчення інформації про дії в умовах надзвичайних ситуацій.

Організація навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів здійснюється МОН згідно із затвердженими ним і погодженими з ДСНС навчальними програмами з вивчення заходів безпеки, способів захисту від впливу небезпечних факторів, викликаних надзвичайними ситуаціями, надання домедичної допомоги.

Підготовка студентів закладів вищої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях здійснюється за нормативними навчальними дисциплінами «Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист» (ЗВО системи ДСНС).

У закладах вищої освіти з метою відпрацювання дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій з учасниками освітнього процесу проводяться щороку об'єктові тренування з питань цивільного захисту.

Підготовка учнів закладів загальної середньої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту, здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я» та «Захист України».

Підготовка здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту, здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я», «Захист України» та/або відповідно до стандартів професійної (професійно-технічної) освіти з конкретних професій.

Практичне закріплення теоретичного матеріалу здійснюється шляхом щорічного проведення Дня цивільного захисту.

Освітній процес з дітьми дошкільного віку проводиться згідно з вимогами базового компонента дошкільної освіти і спрямовується на формування достатнього та необхідного рівня знань і умінь дитини для безпечного перебування в навколишньому середовищі, елементарних норм поведінки у надзвичайних ситуаціях і запобігання пожежам від дитячих пустощів з вогнем.

Для поліпшення якості освітнього процесу з дітьми з питань особистої безпеки, захисту життя та норм поведінки у надзвичайних ситуаціях у закладах дошкільної освіти проводиться щороку Тиждень безпеки дитини.

Освітній процес з питань формування культури безпеки життєдіяльності серед дітей та молоді, формування здорового способу життя, оволодіння ними навичками самозахисту і рятування проводиться у закладах позашкільної освіти, а також шляхом організації шкільних, районних (міських), обласних та всеукраїнських змагань з безпеки життєдіяльності.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Згідно з Кодексом цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. Згідно наказу МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту. При надзвичайних ситуаціях за необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками ЗВО системи ДСНС (або проходять на їх базі регулярне підвищення кваліфікації) і готові за своїми морально-психологічними якостями до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, в тому числі і з родичами

загиблих. На даний час потреби у залученні психологів системи освіти при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій немає.

Крім того, згідно з Положенням про психологічну службу у системі освіти України (наказ МОН від 22.05.2018 № 509, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337) психологічна служба МОН забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Тому алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може бути тільки один: психологи ДСНС працюють з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій, надаючи їм екстрену психологічну допомогу, а психологи МОН, за необхідності, здійснюють подальший психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання.

І якщо психологічна служба кожного центрального органу виконавчої влади буде якісно виконувати свою роботу, є сподівання на те, що ми разом зможемо сприяти збереженню психологічного здоров'я населення.

ПСИХОЛОГИ СИСТЕМИ ОСВІТИ МОЖУТЬ ДОЛУЧАТИСЬ ДО ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ЗА КОНТРАКТОМ

Крижанівська Лариса Анатоліївна,

практичний психолог Кременчуцької спеціальної школи Полтавської обласної ради

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мій погляд, найбільш важливим для підготовки спеціалістів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є володіння наступними формами та засобами надання психологічної допомоги:

- забезпечити постраждалим почуття безпеки;
- вміння заспокоювати людей, надавати психологічну підтримку (сформувати відчуття у постраждалого, що він не один);
- застосування методу дебріфінгу у разі потреби з особами, які виявляють ознаки стресу;
- володіти діагностичним інструментарієм;
- інформувати постраждалого про те, що з ним відбувається. Пояснити, що така реакція в даній ситуації є нормальною. Розповісти, що буде потім, скільки часу триватиме такий стан;
- проведення вправ для зняття психоемоційного збудження, тривоги, панічних реакцій;
- володіти навичками антистресової кінезіологічної гімнастики;

- використовувати прийоми активного слухання, проявляти емпатію, розуміти потреби постраждалих;
- володіння тілесними техніками;
- вміння використовувати технік релаксації;
- надання постраждалому рекомендацій щодо саморегуляції емоційного стану, формування навичок самодопомоги (прийоми правильного дихання, самонавіювання);
- вміння знизити відчуття провини (у разі необхідності);
- сформувати почуття надії;
- пошук ресурсів у суб'єктів трагедії, активізація образу "Я";
- проінформувати постраждалого, як допомогти своїм близьким людям в цій ситуації.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичай ситуації?

Індивідуальні ресурси, які допомагають долати надзвичайні ситуації: написання листів про те, що хвилює або суб'єктам ситуації та знищувати їх; аналіз образу "Я", своїх досягнень у житті; структурування свого часу на день з включенням кількох способів, що приносить задоволення, розробка планів на тиждень, місяць, 1 рік, 5 років; читання та аналіз притч; зміна зачіски, стилю в одязі; спортивні вправи; терапія криком; ароматерапія; кіно-терапія; музична терапія; арт-терапія, танцювальна терапія; відповідальна робота; спілкування з природою, тваринами; спілкування з приємними людьми; індивідуальна психотерапія та інші.

Колективні ресурси: підтримка в сім'ї, сімейні традиції; групи підтримки (спілкування між суб'єктами, які пережили цю надзвичайну ситуацію); духовні

ресурси (релігія, традиційні релігійні свята та ритуали); участь у колективних заходах (спільна діяльність), групова психотерапія та інші.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи системи освіти можуть долучатись до подолання наслідків надзвичайних ситуацій за контрактом на певний проміжок часу.

Щодо умов оплати праці – за домовленістю сторін. Можливо і благодійна допомога у вільний від основної роботи час.

Психологи системи освіти можуть: надавати психологічну підтримку постраждалим; проводити консультативну роботу; проводити просвітницьку роботу; створювати пункти допомоги постраждалим; розвивати навички саморегуляції емоційного стану, формувати навички самопомоги; допомагати у пошуку ресурсів у суб'єктів трагедії; допомагати проаналізувати образ "Я" у постраждалого, виділити успіхи людини; допомагати подолати наслідки надзвичайних ситуацій використовуючи різні терапевтичні методи і прийоми в залежності від професійної підготовки фахівця.

МОРАЛЬНІСТЬ, КУЛЬТУРА, ІДЕОЛОГІЯ

Кудерміна Олена Іванівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ, м. Київ

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Для підготовки окремої особистості та колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій необхідно, на наш погляд, врахувати низку взаємопов'язаних елементів. Насамперед, це створення прозорого інформаційного простору, який не залишав би білих плям у свідомості людей. Будь-яка інформаційна порожнеча буде заповнена найстрашнішими припущеннями та віддалено нагадувати правдиву інформацію. А у колективного суб'єкта це відбувається у геометричній прогресії та із включенням всіх можливих викривлень («підключаються» соціально-психологічні механізми). Ще один з елементів – це створення типових умовних рефлексів поведінки в умовах надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру. Суб'єкт (суб'єкти) повинні в умовах загрози безпеки власному життю чітко знати та вміти діяти доцільно та алгоритмічно. В умовах соціального впливу набагато складніше – типові реакції не можливі апіорі. В останньому випадку, слід враховувати особистісний (колективний) минулий досвід переживання соціальних трансформацій та рівень психологічної готовності суб'єкта (суб'єктів) активно відкликатися певним чином на зміни у суспільному житті. У вигляді превентивних заходів можуть розглядатися ознайомлення населення з

розповсюдженими маніпулятивними кліше та, у більш пролонгованому вигляді, – формування свідомого громадянина, що несе персональну відповідальність за зміни (у власному житті, житті власних дітей, всієї держави), активну участь в яких потенційно планує прийняти. Наступний елемент- необхідність створення ситуацій, що сигналізувала б людині чи групі людей відчуття контролю міфічного над - суб'єкта (лідера, держави) над всім, що відбувається. Виникнення сумніву в прогнозуванні розвитку подій блискавично спровокує хаотичну активність та зниження критичності мислення окремих осіб чи колективних суб'єктів.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Моральність, культура, ідеологія. Всі три феномена не можуть бути результатом впливу короткострокових та епізодичних посилів. Їх формування – цілеспрямований системний вплив та значні зусилля. Розраховувати на результат через рік чи два безглуздо та маніпулятивно. Водночас, саме ці три феномена виступають ресурсами для усвідомленої людської поведінки, що сповнена гуманізмом, толерантністю та підтримкою. Безумовно, коли ми кажемо ідеологія, ми маємо на увазі ідеологію соціально позитивну. Наша історія достеменно доводить, що раніше обрані вектори не знайшли свого розповсюдження як системоутворюючі серед населення. Пошук напряму суспільного руху – це «ключ» до створення колективного потенціалу подолання складної ситуації будь-якої детермінації.

2. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Насправді, психологи системи освіти мають дуже потужний потенціал в превенції подолання надзвичайних ситуацій та ефективній підготовці до них. Саме зазначені фахівці здатні утворювати когнітивний елемент розуміння можливих екстремальних та кризових ситуацій. Знаю до чого готуватися – знаю з чим маю справу – маю час скорегувати власну поведінку навіть в умовах дефіциту часу (природні катастрофи) чи не стануть об'єктом маніпуляції (ситуації соціального впливу). У психологів повинна бути науково обґрунтована «дорожня карта» можливих викликів, за якою вони опрацьовують типові потенційно загрозливі ситуації та програють у формі тренінгів та рольових ігор варіанти поведінки окремої особистості чи групи людей.

ПСИХОЛОГИ СИСТЕМИ ОСВІТИ МОЖУТЬ ПРАЦЮВАТИ В ПУНКТАХ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НА ВОЛОНТЕРСЬКИХ ЗАСАДАХ

Кучинська Анастасія Олександрівна,

заступник начальника центру-начальник
відділу психологічного забезпечення Центру
забезпечення діяльності Головного управління
ДСНС України у Донецькій області, майор
служби цивільного захисту

1. Що, на ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Здатність працювати в умовах максимального навантаження психологічного та фізичного; обізнаність; важливі не тільки теоретичні знання, а й практичне відпрацювання навичок евакуації, надання першої психологічної допомоги та ін.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні: вміння використовувати зовнішні ресурси; досвід; самовладання; здоров'я.

Колективні: психологічна підтримка; згуртованість колективу; внутрішньоколективна довіра; ідентифікація себе як частини колективу.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Пройти навчання методики надання першої психологічної допомоги у психологів ДСНС; проводити заняття зі школярами про стрес, його наслідки та способи його опанування; співпрацювати з психологами ДСНС, запрошувати їх для проведення роботи до шкіл; робота в пунктах екстреної психологічної допомоги на волонтерській основі.

ДО ВАЖЛИВОГО ІНДИВІДУАЛЬНОГО РЕСУРСУ У НЕБЕЗПЕЧНІЙ СИТУАЦІЇ МОЖНА ВІДНЕСТИ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНИХ СТАВЛЕНЬ ЛЮДИНИ

Муліка Катерина Миколаївна,

методист навчально-методичного кабінету
психологічної служби Полтавського обласного
інституту післядипломної педагогічної освіти
ім. М. В. Остроградського.

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Перелік ситуацій, на які реагує Державна служба з надзвичайних ситуацій, значно коротший, аніж список небезпечних подій, з якими останнім часом стикаються заклади освіти: розпилення або принесення на територію закладу освіти невідомих, отруйних речовин; раптова смерть людини посеред освітнього процесу; несанкціоноване використання зброї; гострі конфлікти, що супроводжуються застосуванням сили та інші.

І хоча на такі інциденти Державна служба з надзвичайних ситуацій не уповноважена реагувати, для учасників освітнього процесу вони є не менш травматичні, аніж надзвичайні ситуації природного, техногенного або соціального плану. Далі – під «небезпечними ситуаціями» будемо розуміти і «надзвичайні ситуації».

Заходи з підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах небезпечних ситуацій можуть бути психологічного (найбільш важливі), соціального та організаційного планів. Незважаючи на необхідність реалізації усіх планів заходів як з індивідуальними, так і з колективними суб'єктами,

зробимо спробу обґрунтувати найважливіші для окремих суб'єктів та окреслити їх зміст (таблиця 1).

У рамках психологічної підготовки індивідуальних суб'єктів до дій у небезпечних ситуаціях важливим є розвиток суб'єктивних ставлень до небезпеки (у розумінні «ставлення» за В. Мясіщевим). Суб'єктивні ставлення визначають ступінь вияву емоцій, інтересу до того, що відбувається, напруги бажання (сили бажання) та потреби конструктивно діяти та переживати свій травматичний досвід. Проявляються суб'єктивні ставлення у переживаннях, реакціях та діях. Із суб'єктивними ставленнями пов'язується відчуття власної компетентності, інтегрованості Я-концепції, професійної ідентичності. Така підготовка надасть фахівцям стійкість та підвищить конструктивність при взаємодії із мас медіа, громадськістю, у тому числі, у ситуації психологічного тиску, нападів, звинувачень, порушення репутацій. «Ставленнява підготовка» є важливою у виборі стратегії поведінки, коли людина у небезпечній ситуації поєднує різні ролі: педагог(иня) та батько(мати); керівник(ця) та родич(ка).

Таблиця 1.

Найбільш важливі акценти при підготовці окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах небезпечних ситуацій

Суб'єкти	Плани заходів з підготовки суб'єктів до дій в умовах небезпечних ситуацій		
	Психологічний план	Соціальний план	Організаційний план
Індивідуальні			
Колективні			

Заходи соціального плану з підготовки колективних суб'єктів до дій в умовах небезпечних ситуацій передбачають створення, укріплення соціальних

зв'язків у малій групі, які неможливі без колективного знання про особливості середовища закладу освіти; наявні людські ресурси; розподіл, прийняття та реалізацію соціальних ролей у ситуації раптової небезпеки. Така підготовка передбачає певну психологічну зрілість, стабілізацію, ідентичність особистості у групі та ідентичність групи.

Ефективність системи у небезпечній ситуації неможлива без координації дій, яку мають виконувати окремі уповноважені представники колективного суб'єкту. Відсутність заходів організаційного плану може призводити до дезорганізації людей у небезпеці, подвійного травмування, нерационального розподілу ресурсів.

До організаційних заходів з підготовки колективного суб'єкту до дій надзвичайних ситуаціях належать: укладення переліку ризиків, які можуть призвести та небезпечних подій; аналіз та систематизація колективних знань про середовище, де знаходиться людина (конкретна будівля); розроблення алгоритмів дій тощо.

Важливим при розподілі соціальних ролей у небезпечній ситуації є дотримання відповідностей таких ролей спеціальності людини (психолог, медичний працівник), її психічним та фізичним особливостям, уникнення формальностей. Сюди ж відносяться заходи з перегляду посадових інструкцій, підготовки розпорядчих документів по закладу освіти із визначенням конкретних алгоритмів дій, відповідальностей фахівців у небезпечній ситуації, проведення інструктажів з техніки безпеки тощо.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

До важливого індивідуального ресурсу, важливого у небезпечній ситуації, можна віднести особливості суб'єктивних ставлень людини до самої себе, до інших та до того, що відбувається навколо. Ставлення – це реально існуючі зв'язки між людиною та предметами об'єктивно існуючої дійсності, такі зв'язки у небезпечній ситуації мають бути збалансовано «здоровими» на полюсах самозбереження та збереження інших. Суб'єктивні ставлення, як ресурс у небезпечній ситуації, передбачають позитивні та довірчі емоційні ставлення до колективного суб'єкту загалом та до окремих його представників; інтереси на самозбереження та надання допомоги іншим; оцінювання себе, індивідуальних та колективних суб'єктів як допоміжних, що мають позитивний психічний, соціальний, фізичний потенціал.

Важливими також є біологічні та фізичні ресурси людини (стан здоров'я та фізичної підготовки, особливості нервової системи), які не обмежують людину у ефективних діях у небезпеці, а потребують грамотного їх розподілу та використання.

Колективний ресурс на додання надзвичайної ситуації складається із синергії індивідуальних ресурсів. Такі ресурси існують: люди приходять в певний час у певне місце, простір (на роботу, навчання), мають можливості взаємодіяти, перебувають у психологічних, соціальних (у тому числі юридичних), моральних взаємовідносинах. Такий ресурс громадські організації успішно використовують для реалізації власних інтересів. Проте, самі колективні суб'єкти, мало приділяють увагу таким наявним у них ресурсам на власне благо.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи можуть долучатися до додання наслідків небезпечних ситуацій на територіях свої громад відповідно до рамок статті 76 Закону України «Про освіту», професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» та трудових договорів. У випадку надзвичайної ситуації – під організаційним керівництвом Державної служби надзвичайних ситуацій в Україні.

Якісне щоденне виконання практичним психологом професійної місії у закладі освіти (недопущення заміни уроків, організації розважальних заходів тощо) уже має призводити до певних кроків з підготовки індивідуальних та колективних суб'єктів до небезпечної ситуації. Виконуючи роль класного керівника, учителя, психолог (за освітою) здобуває досвід педагога, відбувається становлення у іншій, педагогічній сфері, водночас, фахівець виходить за межі компетенцій психолога, втрачаються професійні компетентності практичного психолога.

Реалізуючи трудові функції «здійснення психологічної профілактики, просвіти» та інші, психологи можуть проводити ґрунтовні як превентивні так і такі, що долають наслідки небезпечних подій заходи. Зокрема, надавати та навчати педагогів надавати першу психологічну допомогу. У подальшому, за умови звернень до психолога, проводити психологічні консультації, вести відновлювальні, підтримуючі групи.

Долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад психологи системи освіти мають за умови: відповідної підготовки; наявності можливостей психологічно відновлюватися (супервізії, інтервізії, групи самопомоги); наявності професійної ідентичності, компетентності; професійної діяльності у межах компетенцій, нормативно-правових актів, трудових договорів.

ВАЖЛИВОЮ СКЛАДОВОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО НС Є КОРЕКТНИЙ МЕДІЙНИЙ СУПРОВІД

Никоненко Людмила Володимирівна,

кандидат психологічних наук, науковий
співробітник лабораторії психології політико-
правових відносин ІСПП НАПН України

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

На мій погляд, підготовка до надзвичайних ситуацій (далі - НС) особи або колективних суб'єктів має бути системною, науково обґрунтованою та включати комплекс заходів, що передбачають теоретичну та практичну підготовку населення.

Зазначимо, що актуалізація у масовій свідомості усвідомлення небезпеки викликає негативні переживання та поведінкові реакції, які потребують коректного опрацювання задля уникнення масових панічних настроїв.

Тому важливою складовою психологічної підготовки до НС є коректний медійний супровід. Його завданнями можуть бути: інформування про порядок дій у випадку настання НС; психоедукація психологічних процесів, що проживає особа або група в екстремальних умовах; інформування щодо роботи служб соціально-психологічного супроводу; роз'яснення юридично-правових аспектів життєдіяльності суспільства при оголошенні НС тощо.

Іншою важливою складовою медійного супроводу НС є планомірне підвищення медійної грамотності населення як засіб профілактики маніпулювання свідомістю. Ця потреба зумовлена умовами гібридної війни, в яку

втягнута наша держава. Зазначимо, що інформаційно-психологічні операції є одним з головних напрямків впливу на масову свідомість з метою зниження потенціалу залученого у протистояння суспільства для спротиву агресії.

Важливою складовою комплексної підготовки до НС є системна мобілізація громад, як процес, що передбачає підвищення здатності для самоорганізації різних соціальних груп. У цьому контексті поява значної кількості волонтерських рухів різного спрямування є позитивним прикладом.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні ресурси для конструктивного подолання НС, на наш погляд, можна розподілити на особистісні та зовнішні. До особистісних ресурсів відносимо знання та вміння щодо поведінки в екстремальних умовах; навички саморегуляції, фізичне та здоров'я; особистісні риси та якості, що дозволяють ефективно проживати екстремальні умови (адаптивність, стресостійкість, оптимізм, почуття гумору тощо).

До зовнішніх ресурсів відносимо включення людини в функціональні мережі соціальної підтримки (професійна спільнота, родині зв'язки, релігійна громада тощо), наявність заздальгідь створеної матеріальної бази (наприклад, певний запас фінансів або наявність додаткового житла для проживання).

Колективні ресурси конструктивного проживання НС, на наш погляд, можна розподілити на матеріальні та нематеріальні. До матеріальних відносимо наявність матеріально-технічної бази (запас технічні засобів та обладнання, захисні споруди, резервний запас засобів індивідуального захисту). У певному сенсі, природні ресурси даної місцевості також можна розглядати як матеріальний ресурс.

До нематеріальних ресурсів подолання колективним суб'єктом НС відносимо інтелектуальний ресурс її учасників; множинність та функціональне розподілення лідерства; розгалужені функціональні соціальні мережі (волонтерські рухи, громадські організації тощо); сформована групова ідентичність, як підґрунтя для актуалізації взаємопідтримки у складних життєвих ситуаціях; відпрацьовані сценарії дій в умовах високовірогідних для даної місцевості НС тощо.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи закладів освіти можуть здійснювати соціально-психологічний супровід в умовах настання НС (за умови попереднього системного навчання), бути залученими як приватні особи до різноманітних волонтерських рухів або працювати за моделлю «рівний-рівному» в групах, в які він включений як приватна особа.

В умовах ЗО психологи можуть здійснювати наступні види професійних дій:

- психоедукація щодо особливостей поведінки та психоемоційних станів в екстремальних умовах;
- кризове консультування на початкових стадіях розгортання НС;
- психологічний супровід освітнього процесу на пізніх стадіях розгортання НС;
- індивідуальне консультування працівників педагогічного колективу тощо.

Ми вважаємо, що соціально-психологічний супровід освітнього процесу, традиційні заходи та професійні процедури, передбачені функціональними

обов'язками психологів закладів освіти, в умовах НС можуть розглядатися як адаптація до специфічних соціальних умов.

Проте успішне виконання процесу адаптації до НС можливе, на наш погляд, лише за наявності попереднього ґрунтового теоретичного та практичного навчання в галузі кризового консультування.

Щодо фінансових умов виконання кризового психологічного супроводу психологами закладів освіти, вважаємо доречним підхід комбінованого фінансування. В функціоналі передбачені види робіт та професійні процедури (психодіагностика, корекційна робота, психологічне консультування працівників закладів освіти тощо). При фокусованому висвітленні психологічних аспектів НС та його впливу на психологію людини (і як наслідок на освітній процес) така активність може розглядатися як невід'ємна складова професійної активності.

Залучення до виконання професійної діяльності понаднормово вважаємо доречним та обґрунтованим додаткове фінансування. Механізми та порядок залучення психологів системи освіти для виконання понаднормової роботи, на наш погляд, потребують деталізованого опрацювання та створення відповідних законодавчої бази.

АЛГОРИТМ ВЗАЄМОДІЇ ПСИХОЛОГІВ ДСНС І МОН

Панченко Олександр Олександрович,

майор служби цивільного захисту, начальник відділу психологічного забезпечення та соціально-гуманітарної роботи центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України у Чернігівській області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є організація та здійснення навчання діям у надзвичайних ситуаціях (ст. 39-42 Кодексу цивільного захисту України, Постанова Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 року № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях»).

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Долати надзвичайні ситуації допомагає навчання, яке здійснюється:

- за місцем роботи - працюючого населення;
- за місцем навчання - дітей дошкільного віку, учнів та студентів;
- за місцем проживання - непрацюючого населення.

Організація навчання діям у надзвичайних ситуаціях покладається:

- працюючого та непрацюючого населення - на ДСНС, місцеві державні адміністрації, органи місцевого самоврядування, які розробляють і затверджують відповідні організаційно-методичні вказівки та програми з підготовки населення до таких дій;
- дітей дошкільного віку, учнів та студентів - на МОН.

Навчання населення складається з:

- навчання безпосередньо на підприємствах, в установах та організаціях;
- навчання за межами підприємств, установ та організацій керівного складу і фахівців з питань цивільного захисту та пожежної безпеки;
- практичної підготовки під час проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту;
- навчання під час здобуття відповідного рівня освіти у закладах освіти;
- самостійного вивчення інформації про дії в умовах надзвичайних ситуацій.

Навчання працюючого населення здійснюється безпосередньо на підприємстві, в установі та організації згідно з програмами підготовки працівників до дій у надзвичайних ситуаціях, а також під час проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту.

Програми підготовки працівників до дій у надзвичайних ситуаціях розробляються і затверджуються підприємствами, установами, організаціями на підставі програм та організаційно-методичних вказівок з підготовки населення до дій у надзвичайних ситуаціях, що розробляються і затверджуються ДСНС, місцевими державними адміністраціями, органами місцевого самоврядування.

Програми навчання з питань пожежної безпеки погоджуються із ДСНС.

Організація навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів здійснюється МОН згідно із затвердженими ним і погодженими з ДСНС навчальними програмами з вивчення заходів безпеки, способів захисту від

впливу небезпечних факторів, викликаних надзвичайними ситуаціями, надання домедичної допомоги.

Підготовка студентів закладів вищої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях здійснюється за нормативними навчальними дисциплінами “Безпека життєдіяльності” та “Цивільний захист”.

У закладах вищої освіти з метою відпрацювання дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій з учасниками освітнього процесу проводяться щороку об’єктові тренування з питань цивільного захисту.

Підготовка учнів закладів загальної середньої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту і здійснюється в рамках вивчення предметів “Основи здоров’я” та “Захист України”.

Підготовка здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти до дій у надзвичайних ситуаціях, передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту і здійснюється в рамках вивчення предметів “Основи здоров’я”, “Захист України”.

Практичне закріплення теоретичного матеріалу здійснюється шляхом щорічного проведення Дня цивільного захисту.

Освітній процес з дітьми дошкільного віку проводиться згідно з вимогами базового компонента дошкільної освіти і спрямовується на формування достатнього та необхідного рівня знань і умінь дитини для безпечного

перебування в навколишньому середовищі, елементарних норм поведінки у надзвичайних ситуаціях і запобігання пожежам від дитячих пустощів з вогнем.

Для поліпшення якості освітнього процесу з дітьми з питань особистої безпеки, захисту життя та норм поведінки у надзвичайних ситуаціях у закладах дошкільної освіти проводиться щороку Тиждень безпеки дитини.

Освітній процес з питань формування культури безпеки життєдіяльності серед дітей та молоді, формування здорового способу життя, оволодіння ними навичками самозахисту і рятування проводиться у закладах позашкільної освіти, а також шляхом організації шкільних, районних (міських), обласних та всеукраїнських змагань з безпеки життєдіяльності.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Згідно Кодексу цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. Згідно наказу МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту.

При надзвичайних ситуаціях за необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками ЗВО системи ДСНС (або проходять на їх базі регулярне підвищення кваліфікації) і готові за

своїми морально-психологічними якостями до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, в тому числі і з родичами загиблих. На даний час потреби у залученні психологів системи освіти при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій немає.

Крім того, згідно Положення про психологічну службу у системі освіти України (наказ МОН від 22.05.2018 № 509, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337) психологічна служба МОН забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Тому алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може бути тільки один: психологи ДСНС надають екстрену психологічну допомогу постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій та їх родичам, а психологи МОН здійснюють подальший психологічний супровід постраждалих. Сподіваємось, що разом ми зможемо сприяти збереженню психологічного здоров'я населення.

ПСИХОЛОГИ СИСТЕМИ ОСВІТИ КОРИСТУЮТЬСЯ АВТОРИТЕТОМ І ДОВІРОЮ СЕРЕД ГРОМАДЯН

Педоренко Валентина Миколаївна,

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Надзвичайні ситуації, на жаль, все частіше і частіше стають частиною нашого буденного життя. Це і різні трагічні події, стихійні лиха, війни, автокатастрофи, пожежі, пандемії, різні види насильства тощо. На наш погляд, в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану) найбільш важливими завданнями для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів є формування їх готовності до реагування на надзвичайні ситуації та вжиття заходів щодо усунення і мінімізації їх наслідків. Для цього потрібно знати зміст основних нормативно-правових документів з питань цивільного захисту, пожежної безпеки і дій у надзвичайних ситуаціях, чинники, які можуть вплинути на виникнення надзвичайної ситуації або ж ускладнити її перебіг, а також правила безпечної поведінки у місцях масового скупчення людей, шляхи надання першої психологічної допомоги.

Важливим є поширення інформації щодо складових психологічного захисту населення при надзвичайних ситуаціях: виявлення чинників, які сприяють виникненню соціально-психологічної напруженості, особливості

протікання таких емоційних станів при надзвичайних ситуаціях як стрес, паніка. Адже багато хто відчуває себе при надзвичайних ситуаціях вибитим з колії, не розуміє, що відбувається. Інші можуть відчувати страх, тривогу, заціпеніння, апатію. Проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. На те, як реагує людина на стресову ситуацію, можуть впливати різні фактори: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, які вважають, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо надання коректної першої допомоги у надзвичайних ситуаціях.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичай ситуації?

Ключовим особистісним ресурсом при подоланні надзвичайної ситуації ми вважаємо стресостійкість. Стрес – це емоційний стан, при якому мобілізуються резерви людського організму і відбувається його підготовка до фізичної активності типу спротиву, боротьби, або до втечі. Варто також пам'ятати, що стреси мають і певну користь. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем. Стрес підтримує активність систем організму, створює умови для подальшого розвитку особистості. Крім того, надзвичайні події, які трапляються у нашому житті, пробуджують найкращі людські ресурси, такі як співчуття, підтримка, взаємодопомога. Тому при надзвичайних ситуаціях важливо допомогти людині прожити травмуючу ситуацію з мінімальними втратами, а не постійно уникати їх.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Крім психологів ДСНС, до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад можуть долучатися і психологи системи освіти. Адже вони зазвичай користуються авторитетом і довірою серед громадян, мають високий рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей, здатні переконувати і навіювати.

Дієвий засіб боротьби з панічними настроями - це достовірна, переконлива, повна інформація населенню про надзвичайну ситуацію. Психологи системи освіти можуть її поширювати. Треба із самого початку надзвичайної ситуації розповісти людям усю правду про те, що сталося. Інформація повинна періодично повторюватися, нарощуватися.

Необхідно не тільки розповідати про хід рятувальних робіт і давати роз'яснення, а і звертатися до громадян із проханнями, втягувати їх у загальну справу ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. Кожна людина повинна почувати себе причетною до цих важливих подій. Для того, щоб припинити паніку, в першу чергу слід відвернути увагу людей від джерела страху. Тут повинні звучати чіткі, конкретні, вольові команди. Коли паніка охопила значну кількість людей, тоді їх необхідно якомога швидше розділити на більш дрібні групи, з кожною з яких справитися буде значно легше. Важливо постійно проводити бесіди з людьми, роз'яснення обстановки, грамотні розпорядження, підтримка порядку. Особисті приклади мужності, стресостійкості в надзвичайних ситуаціях роблять часом вирішальний вплив на поведінку людей у надзвичайних ситуаціях.

Психологи системи освіти можуть суттєво допомогти на догоспітальному етапі при наданні першої медичної допомоги, а саме навчити громадян простим технікам релаксації. Вони можуть бути залучені до огляду потерпілих з метою зрозуміти, чи є загроза їх життю. Якщо так, то вони повинні викликати фахівців-медиків чи співробітників ДСНС.

Психологи системи освіти можуть залишатися з потерпілим до приїзду фахівців, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами. Вони можуть допомогти медичним працівникам налагодити з потерпілим вербальний контакт і при необхідності умовити його прийняти призначений лікарський препарат або погодитись на ін'єкцію.

РЕСУРС – ЦЕ РЕЗЕРВ, ЗАВДЯКИ ЯКОМУ МИ МОЖЕМО РАЗОМ ПОДОЛАТИ НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Пелюстка Марина Іванівна,

психолог, фізична особа-підприємець,
м. Харків, Україна

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Розуміння психічних станів, спричинених надзвичайними ситуаціями стає край необхідним. На даний час найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є проведення навчання щодо надання першої психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу. Першу психологічну допомогу можуть надавати не лише професійні психологи, психіатри та інші спеціалісти, а також люди без освіти, які знайомі з правилами надання першої психологічної допомоги.

Розроблення програм, щодо навчання першої психологічної допомоги на державному рівні, і стандартів соціальної політики щодо подолання руйнівних наслідків пережитих травмуючих подій в умовах надзвичайної ситуації, стає ключем до подолання внутрішньо-особистісних, вибудованих у складних життєвих обставинах, соціально-психологічних обмежень. Необхідно наголосити, що у навчання першої психологічної допомоги, повинні входити не тільки алгоритми, щодо надання першої психологічної допомоги, а й соціальні

технології формування нових особистісних і професійних горизонтів та волонтерських навичок.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Для подолання надзвичайних ситуацій суспільству знадобляться індивідуальні та колективні ресурси. Ресурси – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності). Постраждалі мають ресурси, які сприяють психічному здоров'ю і психосоціальному благополуччю. Характер і обсяги наявних та доступних ресурсів різні залежно від віку, статі, соціально-культурних обставин і характеру надзвичайної ситуації. До індивідуальних ресурсів, які дозволяють долати надзвичайні ситуації я віднесу такі ресурси як: імідж, економіка, навчання, сім'я, мистецтво та здоров'я. А до колективних я віднесу: любов, робота та дружба. При подоланні надзвичайних ситуацій індивідуальні ресурси мають перевагу об'єктивної значимості особистості. Вкрай важливо зберігати та відновлювати ресурси. Ресурс – це резерв, завдяки якому ми можемо разом подолати надзвичайні ситуації.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи системи освіти, які надають психологічну допомогу можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад у формуванні мобільних психологічних бригад. Психологи системи

освіти, які надають екстрену психологічну допомогу у складній ситуації, мають відносно стійкий колектив однодумців, які взаємодоповнюють один одного, що пройшли відповідну професійну підготовку, щодо надання психологічної допомоги у надзвичайних станів. Методи психологічної допомоги людям, що пережили психотравмуючу подію, залежать від часу, що минув з моменту травматичної події, від реакції людини на нього (яка, у свою чергу, залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних факторів), від ситуації, що розвивається після події, від характеристик самого психолога (його методологічних переваг) від організаційних моментів. Екстрена психологічна допомога надається у разі, коли в результаті кризової ситуації або психотравмуючих подій виникли такі зміни в психічній діяльності, які, викликаючи дезадаптацію особистості, порушують функціональний стан особистості, процеси цілепокладання та контролю, можливість прийняття рішень, регулювання емоційного стану. Види екстреної психологічної допомоги під час події та найближчим часом після неї: екстрена «допсихологічна» допомога, психологічний супровід, емоційна підтримка; напрямок (ведення), управління; інформування; психологічне втручання (інтервенція); виявлення негативних соціально-психологічних механізмів (психічне зараження, паніка, чутки) та управління ними (нейтралізація). Психологи системи освіти можуть надавати екстрену психологічну допомогу у надзвичайних ситуаціях зі збереженням усіх принципів психологічної допомоги на умовах добровільності, конфіденційності з дотриманням етичного кодексу психолога та законодавства України.

МОЖЛИВІСТЬ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО НАВЧАННЯ ЕФЕКТИВНІЙ ПОВЕДІНЦІ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Перетяцько Лариса Георгіївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
психології ПНПУ

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

На мій погляд найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є особистісні риси та якості, що є суб'єктивними та визначають вибір стилів і стратегій поведінки у подоланні важких життєвих ситуацій. Саме вони детермінують визначений стиль подолання (темперамент, оптимізм, нейротизм, тривожність), самостійне оцінювання суб'єктом ступеня стресогенності, вибір стратегій та стилів подолання.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Можливість розвитку і формування поведінки подолання суб'єктом важких життєвих ситуацій, а також можливість цілеспрямованого навчання ефективній поведінці у надзвичайних ситуаціях.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Викладання курсів «Психологія масової поведінки», «Психологія стресу», «Політична психологія» повинно проводитися не лише студентам психологам, а і для інших слухачів з метою підвищення психосоціальної компетентності.

ВАЖЛИВОЮ Є ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ ДІЯМ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Погрібна Євгенія Русланівна,

капітан служби цивільного захисту, заступник
начальника відділу соціально-гуманітарної
роботи та психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності Головного управління
ДСНС України у Кіровоградській області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Кожна людина може опинитися в умовах надзвичайної ситуації, але далеко не всі знають як потрібно діяти в ситуації, яка виникла. Найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є виконання завдань залежно від характеру надзвичайної ситуації: дотримання під час проведення аварійно-відновлювальних робіт заходів безпеки, правил поведінки в зоні надзвичайної ситуації; навчатися діям в умовах загрози і виникнення надзвичайної ситуації, а також оволодівати навичками надання першої допомоги потерпілим, користування засобами індивідуального і колективного захисту; навчання загальних правил надання екстреної психологічної допомоги.

Підготовка окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуації (техногенного, природного чи соціального характеру) повинно здійснюватися згідно з Кодексом цивільного захисту України та постановою Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 р. № 444 «Про

затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях».

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Кожен з нас може опинитися у зоні надзвичайної ситуації. Чи готові ми допомогти собі та іншим за таких умов? Звичайно, державою гарантуються і забезпечуються конституційні права громадян на захист життя, здоров'я та власності, у тому числі, шляхом створення органів управління і сил цивільного захисту, забезпечення готовності до дій аварійно-рятувальних, пожежних та інших служб і підрозділів з надання допомоги у невідкладних випадках. Але до того часу, поки не надійшла допомога, коли, можливо, лічені хвилини вирішують все, кожен з нас може покладатися лише на свої здібності.

Тому, для ефективного набуття індивідуальних та колективних ресурсів, які дозволять подолати надзвичайні ситуації, важливою є організація навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, яке включає в себе навчання:

- 1) за місцем роботи – працюючого населення;
- 2) за місцем навчання – дітей дошкільного віку, учнів та студентів;
- 3) за місцем проживання – непрацюючого населення.

Організація навчання діям у надзвичайних ситуаціях покладається:

- 1) працюючого та непрацюючого населення – на центральний орган виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, Раду міністрів Автономної Республіки Крим, місцеві державні адміністрації, органи місцевого самоврядування, які розробляють і затверджують відповідні організаційно-методичні вказівки та програми з підготовки населення до таких дій;

2) дітей дошкільного віку, учнів та студентів – на центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері освіти і науки, який розробляє та затверджує навчальні програми з вивчення заходів безпеки, способів захисту від впливу небезпечних факторів, викликаних надзвичайними ситуаціями, з надання домедичної допомоги за погодженням з центральним органом виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту.

3) Стандартами професійно-технічної та вищої освіти передбачається набуття знань у сфері цивільного захисту.

4) Порядок здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях встановлюється Кабінетом Міністрів України.

5) Громадські організації та позашкільні навчальні заклади здійснюють навчання діям у надзвичайних ситуаціях відповідно до своїх статутів.

Тому важливо, враховуючи вищезазначене, проводити цілеспрямовану роботу щодо інформаційно-просвітницької та пропагандистської роботи серед населення.

Всі постраждалі люди мають активи або ресурси, які підтримують психічне здоров'я і психосоціальне благополуччя. Ключовим принципом, навіть на ранніх стадіях надзвичайної ситуації, є зміцнення місцевого потенціалу, підтримка діяльності з самодопомоги і зміцнення вже доступних ресурсів.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

При виникненні надзвичайної ситуації на місце події залучається психолог ДСНС (який є підготовленим для надання екстреної психологічної допомоги), а

при необхідності створюється Зведена група екстреної психологічної допомоги та розгортається пункт екстреної психологічної допомоги, який укомплектований всім необхідним для роботи з постраждалими. Так як робота з населенням в осередку надзвичайної ситуації для психологів ДСНС України носить формат екстреної психологічної допомоги, то психотерапевтичний ефект простежується протягом всього терміну проведення аварійно-рятувальних робіт та виражається в зменшенні негативного впливу надзвичайної ситуації на психічний стан населення шляхом психологічної підтримки та співчуття.

Головною метою психологічної служби ДСНС є надання інформації людям щодо можливих психічних розладів, які можуть проявитися після пережитих подій та надають рекомендації: при виявленні посттравматичних стресових розладів звертатися до фахівців.

«Чи можуть психологи системи освіти залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій?»

«Так, можуть, але лише здійснюючи подальший психологічний супровід постраждалих під час освітнього процесу».

Адже, метою психологічної служби освіти, є сприяння створенню умов для 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.

Таким чином психолог ДСНС надає екстрену психологічну допомогу в осередку надзвичайної ситуації постраждалому населенню, психолог світи здійснює заходи психопрофілактики в освітньому процесі.

ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КОЛЕКТИВІВ ЩОДО ДІЙ В УМОВАХ НС Є ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ТРЕНІНГІВ

Покиньборода Світлана Борисівна,

практичний психолог, педагог соціальний
Миргородської ЗОШ І-ІІІ ступенів №3
Миргородської міської ради Полтавської
області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

На мою думку найбільш важливим для підготовки колективів щодо дій в умовах НС є проведення практичних тренінгів у невеликих групах (до 10 осіб) із залученням безпосередньо працівників ДСНС, медичних установ, тренерів по психологічній безпеці. Ні в якому разі однією «відповідальною» людиною з числа працівників школи. Щоб у кожного була можливість фізично узяти в руки вогнегасник саме тієї моделі – яка є в школі і спробувати ним скористатися. Конкретно проговорити і відпрацювати алгоритм чітких дій (навички першої психологічної допомоги) коли у дитини шок, коли вона злякалась, коли у колеги від стресової ситуації є ознаки нервового стресу і немає поруч медсестри тощо, як правильно зробити непрямий масаж серця на манекені, накласти джгут якщо кровотеча, як діяти коли дитини з ООП має емоційний зрив через стресову ситуацію... Коли такі навчання будуть практичними, а не лекції і проведені справді фахівцями – тоді і буде результат. Розробити чіткі зони відповідальності кожного. Щоб технічний персонал чітко розумів, що роблять вони, вчитель - що

він і т. д. Не для того, щоб шукати винних, а з метою попередження формування почуття провини, перекладання відповідальності тощо.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Колектив – це могутній ресурс насправді. Проте тільки там, де немає авторитарного керівника (чи заступника директора). Колектив - це підтримка. Це різні характери і темпераменти. Коли під час НС у одного ступор – колега яка має досвід, або спеціальні знання може включитися і допомогти скоординувати дії чим збереже життя та здоров'я учасників освітнього процесу. Або навпаки, активного і занадто емоційного колегу стримати та заспокоїти, щоб не допустити поширення паніки.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

На мою думку, найбільш ефективним у подоланні наслідків НС буде проведення арт-фестивалів, заходів, тренінгів тощо. З досвіду – при НС корисним є алгоритми або чек-лист. Це реальна допомога – коли можна прямо на листку відмітити, що за чим я зробив і не забути, на що ще треба звернути увагу. На чек-листах учасники освітнього процесу зможуть не контейнерувати свої негативні переживання, негативний досвід, а у безпечний спосіб виразити це в тій формі, якій буде комфортно людині (чи то пострибати, побігати, покричати, поговорити, помалювати, подихати, відчути емпатію і надати її іншому). Проте це повинно бути відповідно до потреб людини, а не в наказовій чи директивній формі, без звітів. І звичайно, якщо психолог за свої кошти удосконалює свою майстерність, опановує напрямки роботи у кваліфікованих майстрів (це вартісно) – він не може

і не повинен безкоштовно за межами закладу, на рівні громади щось робити. Було б доцільно, щоб міська рада могла хоча б раз на рік виділяти кошти на «спеціальне підвищення кваліфікації» психолога в одному з напрямків (тобто ПТСР, робота з утратою близької людини, медіаторство, фасилітація, психодрама, пісочна терапія тощо). При такій умові можна буде за потреби конкретного фахівця залучати в конкретних ситуаціях і ця робота буде ефективною.

ПСИХОЛОГАМ СИСТЕМИ ОСВІТИ НЕОБХІДНО ЗБІЛЬШУВАТИ КІЛЬКІСТЬ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ, ЗАНЯТЬ ТА КОНСУЛЬТАЦІЙ

Прошенко Світлана Михайлівна,

фахівець з питань цивільного захисту
Гадяцького фахового коледжу культури і
мистецтв ім. І.П. Котляревського

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Найбільш важливим для підготовки до дій в умовах надзвичайних ситуацій є:

- формування психологічної готовності до адекватних дій в умовах стресового впливу уражаючих чинників НС, вміння управляти, перш за все, собою і своїми емоціями. Кожен з нас так чи інакше психологічно залучений в надзвичайну ситуацію - або як жертва, або як очевидець. Безперервне перебування в стані стресу впливає на якість життя як особистості, так і всього суспільства в цілому. Уміння надавати першу кризову психологічну допомогу в екстремальних ситуаціях повинно стати такою ж невід'ємною навичкою, як і надання першої медичної допомоги;

- практичне відпрацювання, закріплення та перевірка умінь та навичок виконання працівниками дій щодо запобігання можливих НС та дій у разі виникнення НС, насамперед дій за сигналами оповіщення, користування засобами індивідуального захисту та засобами пожежогасіння, способів рятування людей, надання першої допомоги потерпілим, порядку евакуації

людей, взаємодії з аварійно-рятувальними підрозділами та медичними працівниками.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

У кожної людини є природні ресурси долати труднощі. Необхідно використовувати позитивні стратегії подолання стресового стану і уникати негативних. Це допоможе відчувати себе сильнішими і повернути почуття контролю над ситуацією.

Колективні ресурси дозволяють взаємодіяти носіям нових ідей, використовуючи зворотний зв'язок, постійно навчаючись вдосконалювати прийняття рішень у даній конкретній ситуації, аніж ті, що можуть прийматися індивідуально, безперервна взаємодія між даними — інформацією — знанням.

Процес визначення потреби в матеріально-технічних ресурсах при подоланні НС є вдосконалення можливостей суворо дотримуватися вимог необхідності і достатності за умови постійного моніторингу наявної обстановки в зоні НС і характеру робіт з подолання наслідків НС, особливо медико-санітарних.

Умови життя сучасного українського суспільства - безліч конфліктогенних ситуацій, нескінченний потік агресивної і часто недостовірної інформації в ЗМІ - ставлять високі вимоги до людської психіки. Психічне здоров'я є однією з найбільших людських цінностей не лише з індивідуальної, але і з соціальної точки зору. Проблема здоров'я молоді – стратегічна проблема сучасного українського суспільства, вирішення якої зумовлює якісні характеристики розвитку країни, її інтелектуальний та духовний капітал. Особливу увагу слід звернути на стан психічного здоров'я сучасної студентської молоді, адже це одна з найбільш піддатливих до стресів категорій.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологам системи освіти необхідно збільшувати кількість проведення тренінгів, занять та консультацій з вивченням різних методів подолання наслідків можливих надзвичайних ситуацій. До таких занять мають залучатися не лише здобувачі освіти, а також їхні батьки, опікуни, члени родин та найближче коло спілкування. Окрема увага повинна бути зосереджена на відпрацювання практичних навичок поведінки в надзвичайних ситуаціях, чітке усвідомлення алгоритму дій при різних типах загрози життю та здоров'ю. За умов їх фінансування органами місцевої влади, організацій та установ, які ведуть свою діяльність на територіях своїх громад.

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

Пучко Іванна Вікторівна,

капітан служби цивільного захисту, психолог
відділу соціально-гуманітарної роботи та
психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності Головного управління
ДСНС України в Івано-Франківській області

Величко Людмила Василівна,

психолог відділу соціально-гуманітарної
роботи та психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності Головного управління
ДСНС України в Івано-Франківській області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Формування уявлень про основні психічні реакції людини на травматичні події.

Формування практичних вмінь і навичок надання екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях.

Вироблення базових практичних вмінь і навичок надання екстреної психологічної допомоги.

Вироблення сучасних підходів до практики психологічної діагностики та корекції гострих і посттравматичних стресових розладів.

Вироблення сучасних поглядів на профілактику та корекцію психогенних розладів постраждалих у надзвичайних ситуаціях.

Формування програми психологічної допомоги постраждалим у надзвичайній ситуації.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичай ситуації?

Відряджання у військовій адміністрації (в умовах воєнного стану) або включення до штабу з ліквідації НС (в разі надзвичайної ситуації) для виконання завдань психологів ДСНС.

Створення та використання зведених груп психологів області.

Організації взаємодії та залучення психологів державних і недержавних організацій області з метою надання екстреної психологічної допомоги постраждалим внаслідок НС, подій та їх наслідків.

Створення та мотивування мобільних груп (із місцевого населення) з метою активізації дій по ліквідації наслідків НС.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Надання психологічної та роз'яснювальної допомоги в разі обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб у зв'язку із введенням надзвичайного або воєнного стану (трудова повинність, комендантська година, примусове відчуження майна, обмеження свободи пересування, заборона проведення мітингів, заборона діяльності політичних партій тощо).

Психологічна допомога населенню та мігрантам в разі введення надзвичайного стану у зв'язку із виникненням особливо тяжких надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, масового переходу державного кордону з території суміжних держав, виникнення міжнаціональних і міжконфесійних конфліктів.

Психологічне супроводження тимчасової чи безповоротної евакуації під час НС або воєнного стану.

Психологічна допомога громадянам після застосування тортур, жорстокого чи принижуючого людську гідність поводження або покарання.

Крім того, згідно Положення про психологічну службу у системі освіти України (наказ МОН від 22.05.2018 № 509, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337), психологічна служба МОН забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти.

Саме тому алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може бути наступним: психологи ДСНС працюють з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій, надаючи їм екстрену психологічну допомогу, а психологи МОН, за необхідності, здійснюють подальший психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання.

ДОЛАТИ НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ДОПОМАГАЄ СПЕЦІАЛЬНЕ НАВЧАННЯ

Пчеляний Сергій Іванович,

майор служби цивільного захисту, психолог
відділу соціально-гуманітарної роботи та
психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності Головного управління
Державної служби України з надзвичайних
ситуацій у Сумській області

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є забезпечення навчання з питань цивільного захисту, техногенної та пожежної безпеки посадових осіб міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, а також суб'єктів господарювання згідно Кодексу цивільного захисту України та Постанови Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 р. № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях». Підготовка дії в умовах надзвичайних ситуацій соціального характеру відносяться більшою мірою до суб'єктів боротьби з тероризмом та збройних сил України.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Долати надзвичайні ситуації допомагає навчання, яке здійснюється:

за місцем роботи - працюючого населення;

за місцем навчання - дітей дошкільного віку, учнів та студентів;

за місцем проживання - непрацюючого населення.

Організація навчання населення покладається:

працюючого та непрацюючого - на ДСНС, Раду міністрів Автономної Республіки Крим, місцеві державні адміністрації, органи місцевого самоврядування;

дітей дошкільного віку, учнів та студентів - на МОН.

Навчання населення складається з:

- навчання безпосередньо на підприємствах, в установах та організаціях;
- навчання за межами підприємств, установ та організацій керівного складу і фахівців з питань цивільного захисту та пожежної безпеки;
- практичної підготовки під час проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту;
- навчання під час здобуття відповідного рівня освіти у закладах освіти;
- самостійного вивчення інформації про дії в умовах надзвичайних ситуацій.

Організація навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів здійснюється МОН згідно із затвердженими ним і погодженими з ДСНС навчальними програмами з вивчення заходів безпеки, способів захисту від впливу небезпечних факторів, викликаних надзвичайними ситуаціями, надання домедичної допомоги.

Підготовка студентів закладів вищої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях здійснюється за нормативними навчальними дисциплінами «Безпека життєдіяльності» та «Цивільний захист» (ЗВО системи ДСНС).

У закладах вищої освіти з метою відпрацювання дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій з учасниками освітнього процесу проводяться щороку об'єктові тренування з питань цивільного захисту.

Підготовка учнів закладів загальної середньої освіти до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту, здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я» та «Захист України».

Підготовка здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту, здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я», «Захист України» та/або відповідно до стандартів професійної (професійно-технічної) освіти з конкретних професій.

Практичне закріплення теоретичного матеріалу здійснюється шляхом щорічного проведення Дня цивільного захисту.

Освітній процес з дітьми дошкільного віку проводиться згідно з вимогами базового компонента дошкільної освіти і спрямовується на формування достатнього та необхідного рівня знань і умінь дитини для безпечного перебування в навколишньому середовищі, елементарних норм поведінки у надзвичайних ситуаціях і запобігання пожежам від дитячих пустощів з вогнем.

Для поліпшення якості освітнього процесу з дітьми з питань особистої безпеки, захисту життя та норм поведінки у надзвичайних ситуаціях у закладах дошкільної освіти проводиться щороку Тиждень безпеки дитини.

Освітній процес з питань формування культури безпеки життєдіяльності серед дітей та молоді, формування здорового способу життя, оволодіння ними навичками самозахисту і рятування проводиться у закладах позашкільної освіти, а також шляхом організації шкільних, районних (міських), обласних та всеукраїнських змагань з безпеки життєдіяльності.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Згідно Кодексу цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. Згідно наказу МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту. При надзвичайних ситуаціях за необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками ЗВО системи ДСНС (або проходять на їх базі регулярне підвищення кваліфікації) і готові за своїми морально-психологічними якостями до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій, в тому числі і з родичами загиблих. На даний час потреби у залученні психологів системи освіти при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій немає.

Тому алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може бути тільки один: психологи ДСНС працюють з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій,

надаючи їм екстрену психологічну допомогу, а психологи МОН, за необхідності, здійснюють подальший психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання.

ЧІТКІСТЬ, ПОСЛІДОВНІСТЬ І ПІДГОТОВКА

Ромашко Олена Сергіївна,

практичний психолог професійно-технічного
училища № 26 м. Кременчука

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Найбільш важливим, на мій погляд є стратегічне бачення шляху подолання надзвичайної ситуації, визначення ролі і місця кожного в цьому, а відповідно до стратегії - чіткість, послідовність і підготовка як окремих осіб, так і колективних суб'єктів на всіх етапах дій в умовах надзвичайних ситуацій. Це дає розуміння того, що дії конкретної людини (або структури) є частиною процесу, в якому всі ланки виконують свою частину роботи задля спільного результату. Від розуміння процесів, усвідомлення міжвідомчої взаємодії (до кого звертатись, кого шукати, де чекати, хто має прийти на допомогу, тощо) – більше можливостей для зниження тривожності, підвищення самовладання та активізації продуктивних дій.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні ресурси, що дозволяють долати надзвичайні ситуації – внутрішні ресурси кожної окремої людини, усвідомлення щодо своєї ролі і місця в подоланні або проживанні надзвичайної ситуації, знання і вміння надавати допомогу собі і оточуючим. Віра в свої сили, розуміння своїх можливостей та обмежень, довіра до інших, в тому числі державних інституцій. Знання і вміння,

на мій погляд, будуть мати можливість бути реалізованими і застосованими для подолання надзвичайної події в умовах сформованої професійної ідентичності «Я-психолог» («Я-професіонал», якщо розглядати більш широкий сенс), і тут постає питання не тільки підготовки спеціаліста, наданні теоретичних знань і практичних навичок, а і проведеної внутрішньої роботи над питаннями сфери сенсів: «Хто я? До чого прагну? В чому вбачаю свою місію? На яких цінностях це засновано?»

Чому це важливо? Якщо ідентичність не сформована, а життя буде вимагати (а не пропонувати можливість) виконання рольових (в даному випадку професійних) обов'язків, то внутрішнього конфлікту не уникнути, а отже існують ризики утруднень в подоланні наслідків надзвичайних подій як для однієї окремої людини, так і громади в цілому.

Щодо колективних ресурсів, знову ж таки – злагоджені дії кожного члена колективу, якщо розглядати, наприклад, дії колективу закладу освіти в надзвичайній ситуації під управлінням відповідального та компетентного керівника. А для цього мають бути не тільки прописані, а і відпрацьовані чіткі алгоритми дій для кожного учасника.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях свої громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Роль психолога закладу освіти полягає у збереженні психологічного і соціального здоров'я учасників освітнього процесу. А метою його роботи – активізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості та мобілізація психологічного потенціалу учасників освітнього процесу, формування продуктивних форм поведінки в даній ситуації задля недопущення розвитку

додаткових негативних процесів. Відповідно до класифікації надзвичайної ситуації, характеру походження, ступеню поширення, розміру людських втрат і матеріальних збитків, її рівня, буде зрозумілим поле роботи психологів на місцях та необхідні компетентності для цього.

Вони можуть, за умови підготовки до роботи з кризовими станами, надання першої психологічної допомоги використовувати знання для певної стабілізації емоційного стану окремих членів громади на умовах такого ж члена громади, як інші, який так же опинився в умовах надзвичайної ситуації. Якщо це керований колектив (учнівські групи, заклад освіти в цілому), в якому психолог є не тільки одним з членів, а й зберігається його професійна роль, то знов ж таки, володіючи конкретними знаннями і практиками вбачаю можливість працювати як індивідуально, так і з групами (учнівський, педагогічний колектив) щодо оволодіння навичками самодопомоги та відновлення. Тобто працювати з внутрішніми ресурсами особистості, подоланню наслідків травматичної події та адаптації до життя, що змінилось. Психолог закладу освіти не має повноважень і щодо управління зовнішніми процесами у громаді та створенню умов для охоплення громадян своїх громад.

Але психологи закладів освіти мають можливість м'яко, опосередковано (окрім прямої взаємодії з особами, що потребують психологічної допомоги) допомагати проживати події, що виходять за рамки повсякденності. Так, ми 2 роки живемо і працюємо в умовах подолання наслідків пандемії COVID-19, що є глобальною катастрофою. За цей час актуалізувались знання, були знайдені нові шляхи та інструменти для подолання її викликів та наслідків та з'явилося розуміння свого місця як у вузькому, широкому, так і всеохоплюючому сенсах.

На яких умовах психологи можуть долучатись до подолання наслідків? Знову ж таки, відповідно до того, що відбувається, які масштаби та наслідки:

1. У межах своїх повноважень в закладі освіти з усіма суб'єктами освітньої діяльності.

2. На умовах цивільно-правових угод, якщо мається на увазі додаткове навантаження, що виходить за межі професійних обов'язків.

3. На етапі подолання масштабних наслідків надзвичайної події і не у колективах, з якими фахівець працював до неї - на добровільних і волонтерських, допоки не буде визначено інше нормативними документами.

ЗА НЕОБХІДНОСТІ СТВОРЮЄТЬСЯ ЗВЕДЕНА ГРУПА ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Сімейко Юлія Костянтинівна,

заступник начальника центру - начальник
відділу психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності ГУ ДСНС України у
Луганській області

1. Що на Ваш погляд є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій є забезпечення навчання з питань цивільного захисту, техногенної та пожежної безпеки посадових осіб міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, а також суб'єктів господарювання згідно з Кодексом цивільного захисту України та Постановою Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 р. № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях». Підготовка дії в умовах надзвичайних ситуацій соціального характеру відносяться більшою мірою до суб'єктів боротьби з тероризмом та збройних сил України.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Долати надзвичайні ситуації допомагає навчання, яке складається з: навчання безпосередньо на підприємствах, в установах та організаціях; навчання

за межами підприємств, установ та організацій керівного складу і фахівців з питань цивільного захисту та пожежної безпеки; практичної підготовки під час проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту; навчання під час здобуття відповідного рівня освіти у закладах освіти; самостійного вивчення інформації про дії в умовах надзвичайних ситуацій.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Згідно з Кодексом цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на Державну службу України з надзвичайних ситуацій. Згідно з наказом МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту. При надзвичайних ситуаціях за необхідності створюється зведена група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних органів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками ЗВО системи ДСНС (або проходять на їх базі регулярне підвищення кваліфікації) і готові за своїми морально-психологічними якостями до роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій. Наразі потреби у залученні психологів системи освіти при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій немає.

Тому алгоритм взаємодії психологів ДСНС і МОН може бути, якщо психологи ДСНС працюють з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій,

надаючи їм екстрену психологічну допомогу, а психологи МОН, за необхідності, здійснюють подальший психологічний супровід постраждалих під час процесу навчання.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ОСОБИ І СУСПІЛЬСТВА НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Солодка Наталія Петрівна,

практичний психолог Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

Для підготовки окремих осіб так і для колективних суб'єктів, до дій в умовах надзвичайних ситуаціях необхідно спиратися на морально-психологічні властивості особистості. Так, особливу увагу слід приділяти оволодінню необхідними знаннями щодо захисту від наслідків надзвичайних ситуацій, повинні виконуватись правила захисту від наслідків надзвичайних ситуацій, уміти діяти за сигналом цивільної оборони, виховувати у себе та свого близького оточення морально-політичних та психологічних якостей і готовність до дій в умовах надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціального характеру.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Серед індивідуальних та колективних ресурсів які дозволять долати надзвичайні ситуації виділяють зовнішні ресурси та внутрішні ресурси. Зовнішні ресурси включають в себе матеріальні цінності, соціальні статуси і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. Серед

внутрішніх ресурсів визначають психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають зсередини. Зовнішні ресурси забезпечують збереження внутрішніх ресурсів, проте якщо ці ресурси вже наявні. Не завжди особистість здатна швидко адаптуватися до абсолютно нової життєвої ситуації, яка вимагає від неї розвитку нових властивостей і рис. В ситуації де нові потреби пригнічуються зовнішніми соціальними вимогами, то відчуття невпевненості, кризи, страху посилюється, загострюється і затягується. До внутрішніх ресурсів відносять психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність. До них можна віднести психотехнології саморегуляції та самокерування діяльністю. Також можна виділити такі ресурси для додання надзвичайних ситуацій як толерантність до невизначеності, життєстійкість, конструктивну копінг-стратегій, самоповагу, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності. Ресурси особистості становлять життєву опору, яка є в людини, і дозволяє реалізувати її основні потреби у виживанні, фізичному комфорті, безпеці, замученості у соціум, поваги з боку оточуючих, самореалізації в соціумі. Тому необхідно звернути увагу на сформованість даних ресурсів у особистості, які дозволять долати надзвичайні ситуації.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи системи освіти можуть долучитися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на таких рівнях:

Теоретичному рівні, який полягає в організації занять, що проводяться за допомогою бесід, лекцій, групових зустрічей, публікації статей, які забезпечують розширенню кругозору тих, хто навчається.

Практичний рівень реалізується на практичних заняттях, навчання і тренування з цивільної оборони, тренінги і заняття з елементами тренінгу, що спрямовані на розвиток навичок поведінки в надзвичайних ситуаціях та способів реагування на них.

Психологічний рівень, що спрямований на розвиток моральних якостей як особистості індивіда, так і групи людей. Сукупність ідейно-політичних, моральних, соціально-психологічних явищ і принципів у суспільних відносинах, що визначається в готовності ліквідувати наслідки надзвичайної ситуації. Так, матеріал для занять, бесід, лекцій, повинен сприяти формуванню стійкої психіки людини, створення у населення психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях, усвідомлення неминучості природних, техногенних, соціальних катастроф, вироблення почуття впевненості в своїх силах і можливостях, розвиток спроможності реально сприймати ситуацію в надзвичайних ситуаціях.

НА ТЕРИТОРІЇ ГРОМАД ПСИХОЛОГИ СИСТЕМИ ОСВІТИ НА ДОБРОВІЛЬНИХ ЗАСАДАХ МОЖУТЬ НАДАВАТИ ДОПОМОГУ

Толкач Ігор Миколайович,

начальник відділу соціально-гуманітарної
роботи та психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності Головного управління
ДСНС України у Житомирській області

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Теоретичні заходи (лекції, круглі столи, диспути, конкурси) та практичні навчання з відпрацювання по елементам порядку дій при зазначених обставинах. Важливо, щоб при навчанні була можливість змінювати умови їх проведення з подальшим ускладненням поставлених завдань. Особливо важливим аспектом має стати обговорення ходу занять з усіма учасниками.

Планові навчання на об'єктах різних форм власності, де відпрацьовується порядок дій при виникненні тих чи інших надзвичайних ситуацій (далі – НС) в залежності від виду діяльності підприємства чи організації дають можливість залучати необхідні для реагування сили та засоби із розрахунками часу, пристосуванням до місцевості, із врахуванням прогнозованих наслідків.

Виховання у дітей (починаючи з дитячого садочку) почуття відповідальності за збереження свого життя та здоров'я, піклування про безпеку оточуючих шляхом залучення до діяльності «Дружин Юних Пожежних», занять пожежно-прикладним спортом та до інших заходів з пропаганди безпеки життєдіяльності та здорового способу життя.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні ресурси для подолання надзвичайних ситуацій: досвід і, в т. ч., досвід подолання якихось кризових ситуацій у минулому; вік, стан здоров'я, рівень стресостійкості людини; навченість самопомозі, вид діяльності; освіта та професія та ін., які дозволять мобілізувати й посилити навички та здібності людей, сімей і громад.

Колективні ресурси, що дозволяють долати надзвичайні ситуації: наявність у громади попереднього досвіду подолання НС; можливість задовольнити базові потреби (їжа, вода, житло); медичні послуги для поранених або допомога людям з хронічними захворюваннями; безпека та захист; наявність інформації про НС, про близьких людей, про послуги, які доступні; підтримка один одного членами громади, можливість зв'язатися з рідними.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територій своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Порядок залучення психологів системи освіти може бути передбачений при складанні порядку дій учасників освітнього процесу при реагуванні кожного окремо закладу освіти на НС.

На території громад психологи системи освіти на добровільних засадах, разом з волонтерами, можуть надавати інформаційну підтримку; специфічну підтримку, пов'язану з культурою або релігією; проводити консультування з людьми та залучати постраждалих до прийняття рішень, що матимуть вплив

безпосередньо на них; допомагати виявляти осіб з нагальними базовими потребами чи осіб з гострими проявами дистресу.

ВАЖЛИВИМ Є ВИЗНАЧЕННЯ НАЯВНИХ ЛЮДСЬКИХ РЕСУРСІВ ТА СПРОМОЖНОСТЕЙ ЩОДО НАВЧАННЯ

Фалєєва Юлія Олександрівна,

провідний фахівець відділу соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України у Полтавській області

1. Що на ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Важливим є, в першу чергу, визначення наявних людських ресурсів та спроможностей щодо навчання.

Обов'язковим проводити навчання і супервізії для психологів освіти з приводу того, як надавати відповідну допомогу у сфері психічного здоров'я в умовах надзвичайної ситуації.

Використовуючи методи з залученням громади, проводити навчання та супервізії для вчителів з питань базової психосоціальної підтримки, прав дітей, методів з залученням громади, позитивної дисципліни й кодексів поведінки.

Розробити загальні та кризові психосоціальні плани для шкіл.

При проведення тренінгових занять включати питання ознак психологічного та соціального дистресу, включаючи поведінкові та емоційні проблеми, наприклад, агресія, соціальне відчуження, проблеми зі сном).

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні ресурси кожної особистості – як уміння вирішувати проблеми, справлятися з життєвими негараздами, спілкуватися, домовлятися і заробляти собі на життя.

Особи зі стійкою психікою можуть краще справлятися з ситуацією, тоді як інші страждають сильніше, і, ймовірно, потребуватимуть спеціалізованої допомоги.

Колективні ресурси: при подоланні наслідків надзвичайних ситуацій є досить важливими соціальні ресурси із потенціалом підтримки: наявність сім'ї, місцевого самоврядування, лідерів громад, працівників охорони здоров'я, вчителів, жіночих груп, молодіжних клубів і громадських груп та багато іншого.

Громади можуть мати економічні ресурси, наприклад, заощадження, землі, сільськогосподарські угіддя та тварин; освітні ресурси, такі як школи і вчителі; і ресурси охорони здоров'я, а саме: пункти охорони здоров'я та фахівців цієї галузі. Значні релігійні та духовні ресурси – це церква, релігійні лідери, молитовні та культурні практики.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

На наш погляд, є доцільним долучення психологів системи освіти до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад у 2 етапи:

1-й етап: попередня участь психологів системи освіти у освітніх заходах, які проводять психологи ДСНС: тренінгових заняттях з відпрацюванням відповідних алгоритмів поведінки щодо норм і основ психологічної підтримки,

знання саме емоційного реагування в умовах надзвичайних ситуацій, яке значно відрізняється від просто стресової поведінки.

2-й етап: надання спеціалізованої психологічної допомоги дітям та вчителям у закладах освіти після перебування в умовах надзвичайних ситуацій, після закінчення гострого періоду, в періоді стабілізації та раннього відновлення після надзвичайної ситуації.

Проведення психологами закладів освіти навчання вчителів щодо емоційного реагування дітей після надзвичайної ситуації та відповідного поводження з дітьми.

У ВАЖКИХ СИТУАЦІЯХ ВИРІШАЛЬНУ РОЛЬ ГРАЄ МОРАЛЬНЕ ЗАГАРТУВАННЯ І ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Херхадзе Ірма Автандилівна,
майор служби цивільного захисту,
психолог 18 ДПРЧ з ДПРЗ ГУ ДСНС України у
Харківській області

1. Що, на Ваш погляд є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах НС (техногенного, природного чи соціального характеру)?

У важких ситуаціях вирішальну роль грає моральне загартування і психічний стан людини. Вони визначають готовність до усвідомлених, впевнених і розважливих дій у будь-яких критичних моментах.

Тому що, стихійні лиха, великі аварії і катастрофи, їх трагічні наслідки викликають у людей велику емоційну збудженість, вимагають високої морально-психологічної стійкості, витримки та рішучості, готовності надати допомогу постраждалим, врятувати матеріальні цінності, що гинуть.

Тяжка картина руйнувань і спустошень, безпосередня загроза життю негативно впливають на психіку людини. У деяких випадках можуть порушити процес нормального мислення, послабити або повністю виключити контроль над собою, що призводить до невиправданих і непередбачуваних дій.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати НС?

Внутрішні ресурси – особистісні: активна мотивація подолання стресу, впевненість в собі, позитивне та раціональне мислення, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, професійні знання, життєвий досвід, досвід подолання

негативних ситуацій, здібності (відповідальність, самоконтроль, професійна самооцінка, емоційна стійкість, ставлення до ризику), здатність звернутися за допомогою та прийняти допомогу, вміння формувати мережу підтримки, навички психічної саморегуляції, інформаційна активність, мужність, психологічна компетентність, психологічний захист, психічне здоров'я, нервово-психічна стійкість, швидкість переключення уваги. Поведінкові – пошук соціальної підтримки, асертивна поведінка, адекватна реакція на небезпеку, яка виникла раптово, швидке та точне виконання дій і збереження стійкості рухових реакцій під впливом екстремальних факторів, в умовах дефіциту часу. Фізичні ресурси – стан здоров'я, турбота про збереження та зміцнення здоров'я, добре розвинена фізична підготовка для виконання професійних обов'язків за призначенням. Стиль життя – відсутність шкідливих звичок, наявність часу для відпочинку, здорове харчування, повноцінний сон.

Зовнішні ресурси – інститути соціальної підтримки (види: матеріальна, емоційна, інформаційна підтримка), держава, організація-компанія, сім'я, друзі, навколишнє середовище та соціум.

Види підтримки: матеріальна, емоційна, інформаційна.

Матеріальні ресурси – достатній рівень матеріального доходу, умови для проживання та відпочинку, для відновлення сил, безпека життя, оптимальні умови праці, стабільність оплати праці.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Необхідно скласти списки Психологів, які готові до співпраці зі своїми районними громадами на випадок надзвичайних подій. А також внести цей пункт

до своїх посадових обов'язків (плану робіт, або до трудового договору). Обов'язково необхідний офіційний документ згоди співпраці з двох боків.

Що саме вони можуть робити?

1. Здійснювати соціально-педагогічний супровід учасників освітнього процесу, які опинилися у складних життєвих обставинах, перебуваючих у кризових ситуаціях (постраждали від соціальних, техногенних, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси, переселення, зазнали насильства тощо); захист конституційних прав і статусу, законних інтересів здобувачів освіти.

2. Консультативна - допомога у вирішенні проблем щодо розвитку, виховання, навчання та формування психологічної і соціальної компетентності.

3. Корекційно-розвиткова допомога - система впливів, спрямованих на подолання визначених проблем, труднощів, шкідливих звичок, негативних емоційних станів тощо; здійснення психолого-педагогічних заходів з метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки; сприяння розвитку освітніх, інтелектуальних, загальних, спеціальних та соціальних здібностей, формування мотивації; надання психолого-педагогічної допомоги здобувачам освіти з метою адаптації до умов навчання і життєдіяльності у мирний час.

4. Просвітницько-профілактична - поширення психологічних знань, виявлення фактів порушення прав дитини, вжиття заходів щодо подолання негативних чинників, які впливають на життєзабезпечення дитини, її моральний та соціальний розвиток, профілактика та попередження негативних впливів.

5. Діагностично-прогностична допомога - психолого-педагогічне вивчення чинників становлення особистості, її індивідуального розвитку.

На яких умовах? Згідно Наказу МВС України від 31.08.2017 № 747 «Про порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» у п.5. Основними складовими психологічного забезпечення є: п.п.б надання безоплатної екстреної психологічної допомоги постраждалим унаслідок надзвичайних ситуацій.

На мою думку Психологи освіти також мають надавати психологічну допомогу у надзвичайних ситуаціях безоплатно.

ПЕРЕДУМОВОЮ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЙ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ Є ЧІТКО
ОРГАНІЗОВАНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Цукур Ольга Григорівна,

к. психол. н., молодший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (природного, техногенного або соціального плану)?

У сучасних умовах, коли захист життя та збереження здоров'я населення є першочерговою та нагальною задачею, готовність до ефективних дій особистості спрямовується на своєчасне подолання об'єктивних та суб'єктивних морально-психологічних та ситуаційно-кризових труднощів, які мають місце в екстремальних умовах. Найбільш важливим для підготовки окремих осіб до дій в умовах надзвичайних ситуацій є врахування, окрім загальноструктурних компонентів їх готовності (мотиваційного, когнітивного, операційного, особистісного тощо), конкретних специфічних компонентів, які відображують особливості певного виду професійної діяльності. Зокрема це стосується формування відповідних знань, вмінь та навичок, що необхідні для ефективного реагування у різних надзвичайних ситуаціях.

Передумовою цілеспрямованого формування готовності особистості до дій в надзвичайних ситуаціях є чітко організована психологічна підготовка, в якій ряд вчених (зокрема Фурманець Б. І., 2004) виділяють загальну та спеціальну. Загальна психологічна підготовка – це комплекс завдань, що вирішуються згідно

з умовами надзвичайної ситуації. Спеціальна психологічна підготовка – це навчання конкретним практичним діям з урахуванням вимог кризової ситуації. Потрібно підкреслити необхідність посилення ролі психологічної служби відповідно до тих вимог, що висувуються до фахівців у надзвичайних умовах. Головна вимога – забезпечити високу всебічну підготовленість до конструктивних дій у кризової ситуації.

Оскільки, складність кризової ситуації потребує від особистості емоційно-вольової стійкості, психологічної готовності до дій, відповідних професійних компетенцій, то усі названі параметри складають зміст психологічної підготовки, як невід’ємної частини всієї системи її становлення.

Тож, при підготовці осіб до дій в умовах надзвичайних ситуацій, на нашу думку, необхідно звернути увагу на розвиток важливих складових готовності особи до конструктивних дій у відповідних обставинах. По-перше, це стосується розвитку особистісної компетентності, як здатності свідомо мотивувати, організовувати, регулювати, контролювати та адекватно оцінювати результативність своїх дій та залучених ресурсів, розв’язувати проблеми, реалізовувати свої потенційні можливості, набувати нового досвіду тощо. По-друге, мова може йти про готовність до змін, яка передбачає уміння вибудовувати власні дії відповідно до мінливих умов та шукати нові рішення у надзвичайних ситуаціях. По-третє, важливим є сформованість професійних компетенцій. Адже, це базова характеристика діяльності особистості, яка включає як змістовий (знання), так і процесуальний (уміння) компоненти і обумовлює мобільність знань, гнучкість методів діяльності, критичність мислення тощо.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Однією з необхідних умов успішного подолання наслідків надзвичайних ситуацій є достатнє і своєчасне ресурсне забезпечення цього процесу. Ресурсами можуть бути як джерела так і готовий арсенал засобів і можливостей, які можна використовувати за потреби, при вирішенні соціально значимих завдань (подолання наслідків надзвичайних ситуацій).

Коли мова йде про допомогу особистості, доцільно виокремлювати ресурси особистості та ресурси соціального середовища. Враховуючи принцип опори на потенційні можливості людини, до ресурсів можна віднести: особистісні характеристики, особливості прояву емоційно-вольових процесів, професійні та соціальні уміння й навички. Тут важливо відмітити соціальні контакти та особистісний розвиток особистості як дієвий ресурс.

З точки зору здійснення психологом своєї професійної діяльності, яка пов'язана з використанням різноманітних психологічних методів та прийомів, зовнішні ресурси можна розглядати як сукупність можливостей, які можуть бути активізовані для розв'язання актуальної проблеми. Тож, ресурсами, які дозволяють долати надзвичайні ситуації, можуть виступати: послуги; різноманітні засоби та форми організаційної підтримки; засоби міжособистісної підтримки та власна активність особистості.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

На сьогодні звичною для нас моделлю, яка частіше за інші використовується при вирішенні соціально значимих проблем, є інституційна. Так, і освітні заклади зорганізують свою роботу відповідно до розпоряджень тих відомств, яким вони підпорядковуються. В умовах надзвичайної ситуації це

може, як допомагати так, і утруднювати надання допомоги та підтримки населенню. З нашої точки зору, вибудовування соціальних взаємин у межах груп населення або територіальних громад та залучення психологів системи освіти до активної участі у вирішенні актуальних питань, що постають в умовах, які стрімко змінюються є актуальним з тих міркувань, що розширить можливості до пошуку шляхів їх розв'язання у співпраці з різними організаціями та структурами, які працюють на місцевому рівні. Цьому сприяє, у тому числі, і прийнятий у 1997 році Закон України «Про місцеве самоврядування». Саме у ньому наголошується важливість та доцільність співпраці різних установ та організацій задля реалізації громадських ініціатив та соціальних проєктів на локальному рівні. Що набуває іще більшої актуальності в умовах надзвичайної ситуації.

Враховуючи, що базовими характеристиками громади виступають спільні ознаки (такі, як цінності, інтереси тощо), мережа взаємовідносин (так, члени громади взаємодіють між собою на різних рівнях утворюючи постійну чи тимчасову (для вирішення специфічних питань) мережу), спільність дій (об'єднання людей для розв'язання проблем) можна говорити про важливість переосмислення ролі психологічної служби системи освіти у подоланні наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад. Адже психологи системи освіти, наряду з фахівцями інших служб та організацій, забезпечують дотримання інтересів певної групи населення (учнів, вчителів тощо), налагоджують, за необхідності, взаємодію з різними установами, задля надання соціально-психологічної підтримки означеним групам населення, які безпосередньо є частиною громади.

Тож, можна констатувати, що фахівці психологічної служби системи освіти можуть залучатися до вирішення наступних завдань (у тому числі і в умовах надзвичайних ситуацій):

- сприяти розвитку різних форм взаємодопомоги;
- стимулювати членів громади (окремих її груп) до спільної діяльності;
- безпосередньо надавати соціально-психологічну допомогу та підтримку, а також здійснювати менеджерські функції (організовувати відповідні пункти психологічної підтримки);
- підтримувати та розвивати зв'язки з державними та громадськими організаціями;
- підтримувати ініціативи у галузі психологічної підтримки.

Можна підсумувати, що фахівці психологічної служби системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад починаючи з визначення потреб відповідних груп і аж до моніторингу та оцінки їх реалізації: долучення до ініціативних груп; розробка та впровадження програми психологічної підтримки; пошук чи активізація ресурсів задля подолання наслідків надзвичайних ситуацій.

ЗАДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЛАСНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВАЖЛИВИМ Є ВМІННЯ АНАЛІЗУВАТИ ВЛАСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ,
ЕМОЦІЙНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН

Чорна Любов Юріївна,

психолог відділу соціально-гуманітарної
роботи та психологічного забезпечення центру
забезпечення діяльності Головного управління
ДСНС України у Закарпатській області.

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій пріоритетним є знання основ першої психологічної допомоги, володіння основними прийомами та правилами якісного надання допомоги. Також, у зв'язку із можливим перебуванням безпосередньо в осередку надзвичайної ситуації, важливим буде вміння надавати естренну допомогу при гострих стресових станах (таких як тремор, агресія, істерика, плач, ступор та інші), принципи роботи з різними віковими категоріями та верствами населення, вміння працювати із натовпом та знання алгоритму дій населення при виникненні надзвичайної ситуації.

Задля забезпечення власного психологічного благополуччя важливим є вміння аналізувати власний психологічний, емоційний та фізичний стан та визначення готовності до надання психологічної допомоги постраждалим.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси, які дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Задля якісного додання наслідків надзвичайної ситуації корисні будуть такі ресурси як: знання, вміння та навички окремих осіб чи колективних суб'єктів у наданні першої психологічної та першої домедичної допомоги. Також ефективним буде розміщення таких осіб територіально для більш якісного та оперативного реагування у всіх населених пунктах.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій лише опираючись на затверджений ДСНС та МОН України алгоритму спільних дій у разі виникнення надзвичайної ситуації. В даному алгоритмі має бути прописаний порядок залучення фахівців системи освіти, розподіл обов'язків та місця роботи.

Також пропоную включити в систему підвищення кваліфікації психологів системи освіти предмети по вивченню екстренної психологічної допомоги.

ОСНОВНИМИ УМОВАМИ ЗАЛУЧЕННЯ ПСИХОЛОГІВ СИСТЕМИ ОСВІТИ Є ТА ДОБРОВІЛЬНІСТЬ, ПОВНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Шепель Ольга Олегівна,

капітан служби цивільного захисту, начальник
сектору психологічного забезпечення відділу
соціально-гуманітарної роботи Головного
управління ДСНС України у Тернопільській
області

1. Що, на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

В даному випадку варто розмежовувати надзвичайні ситуації в залежності від характеру походження та здійснювати підготовку фахівців, враховуючи їх особливості. Так, наприклад, ситуації природного характеру важко спрогнозувати та майже неможливо керувати ходом їх протікання. Надзвичайні ситуації техногенного характеру відрізняються тим, що легше спрогнозувати їх хід, можливо прорахувати наслідки. Надзвичайні ситуації соціального характеру зазвичай “лежать” в правовому полі, тому повинна бути налагоджена взаємодія з правоохоронними органами. Відмінності між надзвичайними ситуаціями різних видів вимагає якісної професійної підготовки фахівців різних галузей.

Для ефективних дій в умовах надзвичайних ситуацій природного характеру необхідні знання з екології, гідрометеорології, психологічних особливостей поведінки людей в ситуації небезпеки, невизначеності та ін. Надзвичайні ситуації техногенного характеру вимагають здібностей до точних наук, вміння робити математичні розрахунки, технічних знань. Соціальний характер надзвичайної

ситуації передбачає володіння фахівцями юридичними аспектами, вміннями надавати правову допомогу. Саме тому фахівці, які надаватимуть психологічну допомогу в тих чи інших ситуаціях повинні володіти не тільки знаннями психології, а ще й іншими спеціальними знаннями. Це допоможе швидше і краще зорієнтуватися в ситуації, приймати рішення в умовах динамічних змін, бути ефективнішим.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси, які дозволяють долати надзвичайні ситуації?

Індивідуальні ресурси, які дозволяють долати надзвичайні ситуації, можна розділити на вроджені та набуті. Вроджені – тип та властивості нервової системи, здібності, швидкість реакції, витривалість тощо. До набутих можна віднести професійні знання та розроблені алгоритми дій, які є важливішими, оскільки на вроджені ми майже не можемо вплинути. Вміло та чітко розроблені алгоритми дозволять менше часу витратити фахівцям на організаційні питання, менше стресувати самим. Розробкою алгоритмів повинні займатися особи, які неодноразово практично надавали психологічну допомогу в надзвичайній ситуації, спільно з науковцями, викладачами профільних вузів. До колективних ресурсів я б віднесла сприятливий психологічний клімат, володіння всіма членами колективу ефективними копінг-стратегіями, чіткі інструкції взаємодії, взаємну відповідальність, володіння достовірною інформацією, відсутність конкуренції між окремими службами, дотримання принципів взаємодопомоги. Окремо хотілося б зазначити необхідність в професійних координаторах, що займаються виключно налагодженням взаємодії між окремими службами з ліквідації надзвичайних ситуацій та громадою.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій на територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Надзвичайні ситуації характеризуються тим, що охоплюють велику кількість населення (як тих, хто постраждав, так і тих, що приймають участь в ліквідації і також потребують допомоги). Тому достатньо великою повинна бути кількість тих, хто надає психологічну допомогу. Психологи закладів освіти та студенти-майбутні психологи можуть виступати в ролі волонтерів, надаючи першу психологічну допомогу та інші види допомоги, що не потребують спеціальних знань та навичок (допомога інформаційного характеру, продовольчі та інші житлово-побутові послуги, просвітницькі послуги). Основними умовами, на яких психологи системи освіти можуть долучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій, є добровільність, повна відповідальність та підпорядкування психологічній службі тієї організації, яка керує ліквідацією даної надзвичайної ситуації.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ – ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМОК ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ГРОМАДЯН

Юзяк Андрій,

психолог відділу психологічного забезпечення та соціально-гуманітарної роботи Центру забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України у Чернівецькій області, ст. лейтенант служби цивільного захисту

1. Що на Ваш погляд, є найбільш важливим для підготовки окремих осіб чи колективних суб'єктів до дій в умовах надзвичайних ситуацій (техногенного, природного чи соціального характеру)?

Освітні функції у сфері цивільного захисту покладено на навчально-методичні центри цивільного захисту та безпеки життєдіяльності, які є установами системи освіти у сфері цивільного захисту, які проводять функціональне навчання (підвищення кваліфікації цільового призначення) керівного складу та фахівців, діяльність яких пов'язана з організацією і здійсненням заходів з питань цивільного захисту, забезпечують надання інших освітніх послуг та методичний супровід суб'єктів господарювання, що проводять навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях природного та техногенного характеру.

Навчання населення діям в умовах надзвичайних ситуацій соціального характеру стосуються сфери компетенції Служби безпеки, Збройних сил та інших державних воєнізованих формувань України.

2. Які індивідуальні та колективні ресурси дозволяють долати надзвичай ситуації?

Освітній ресурс відіграє важливу роль у подоланні надзвичайної ситуації, адже знання порядку дій значно підвищує шанси постраждалих.

Фізичний ресурс означає співвідношення рівня працездатності та фізичної підготовки, стану здоров'я до функціоналу можливих дій в умовах НС та безпосередньо фізичної здатності долати наслідки надзвичайної ситуації.

Соціальний ресурс – це об'єднання спільних зусиль соціально свідомого населення, застосування соціальної підтримки, консолідація громадянського суспільства.

Економічний та матеріальний ресурс – економічна спроможність долати матеріальні збитки завдані надзвичайними ситуаціями та використовувати матеріальні блага задля ліквідації НС.

Технічний ресурс визначає наявність необхідної техніки, обладнання, спорядження, тощо, які необхідні для ліквідації наслідків НС та відбудови постраждалої інфраструктури.

3. Яким чином психологи системи освіти можуть залучатися до подолання наслідків надзвичайних ситуацій та територіях своїх громад? Що саме вони можуть робити? На яких умовах?

Психологічний захист населення – важливий напрямок цивільного захисту громадян під час виникнення надзвичайних ситуацій техногенного, природного та соціально-політичного характеру. Відповідно до Кодексу цивільного захисту України психологічний захист населення покладається на ДСНС України. Згідно наказу МВС від 31.08.2017 №747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» в складі

ДСНС є психологічна служба, яка складається з підрозділу психологічної служби ДСНС та підрозділів психологічної служби в органах та підрозділах цивільного захисту. Також нормативною документацією передбачено створення зведеної група екстреної психологічної допомоги для роботи з постраждалими, до якої можуть входити психологи різних територіальних підрозділів ДСНС. Психологи ДСНС мають спеціальні звання служби цивільного захисту, є випускниками закладів освіти системи ДСНС та відповідають за своїм рівнем підготовки та морально-діловими якостями до роботи в умовах надзвичайних ситуацій.

Вважаю, що наразі потреба у залученні психологів системи освіти, які не мають необхідних навичок та досвіду для роботи в екстремальних та умовах надзвичайних ситуацій зокрема, відсутня.