

Никоненко Людмила Володимирівна
м. Київ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6770-0533>

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ДО КОНСТРУКТИВНИХ ДІЙ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. Розглянуто особливості критичних, екстремальних, кризових та надзвичайних ситуацій. Запропоновано модель психологічної готовності до надзвичайних ситуацій, яка містить когнітивну, емоційну, волятивну, ціннісно-мотиваційну, оцінно-орієнтаційну, операціональну, фізично-функціональну компоненти.

Ключові слова: надзвичайна ситуація, психологічна готовність до надзвичайних ситуацій, заклади освіти.

Abstract. The article considers the features of critical, extreme, crisis and emergency situations. A model of psychological readiness for emergencies is proposed, which contains cognitive, emotional, volitional, value-motivational, evaluation-orientation, operational, physical-functional components.

Keywords: emergency situation, psychological readiness for emergency situations, educational institutions.

Актуальність теми зумовлена сучасними умовами, в яких техногенні, екологічні, військові, епідеміологічні надзвичайні ситуації (далі – НС) впливають на життєдіяльність людства. На жаль, у макросоціальному масштабі такі події стали буденними, повторюваними. Для спільноти або окремої людини, які потрапляють безпосередньо в епіцентр події, вони зумовлюють руйнацію звичного устрою життя, образу сталого теперішнього та майбутнього, матеріальні збитки. Закономірно, що проживання НС супроводжується психологічними переживаннями різної міри інтенсивності, які тривають і по фактичному завершенню таких ситуацій.

Для мешканців України реалії сьогодення посилюються травматичними подіями, які відбуваються в Україні впродовж останніх років: Революція Гідності (2013–2014 рр.), затяжний збройний конфлікт між Російською Федерацією та Україною, окупація АР Крим та окремих районів Донецької та Луганської областей. Хоча цим подіям не було надано офіційного статусу НС, їх психологічні наслідки вважаємо доречним розглядати як еквівалентні. Всесвітня пандемія COVID-19 також є фактором, який суттєво посилює актуальність дослідження. Психологічними особливостями соціальної ситуації, зумовленої умовами пандемії, є такі: довготривала небезпека життю та здоров'ю; невизначеність майбутнього, фізична та соціальна депривація;

неможливість у звичному режимі здійснювати професійні та навчальні обов'язки; погіршення матеріального стану для значної кількості людей через фінансову кризу тощо. Зазначимо, що множинність та хронічний перебіг подій, в яких існує загроза життю та здоров'ю, є обтяжуючими обставинами, що перешкоджають адаптаційним процесам особистості. Конструктивність проживання НС спільнотами або окремими особами залежить не тільки від ефективності діяльності профільних державних структур. Особливого значення набувають адаптивність, як особистісна риса, здатність відновити звичний плин життя або сконструювати новий, релевантний актуальним реаліям.

Є галузі, функціонування або термінове відновлення роботи яких у НС є пріоритетним з точки зору суспільної безпеки: рятувальні та медичні служби, енергетична і військова сфери, хімічна промисловість тощо. Їх важливість зумовлена необхідністю нейтралізації наслідків, що виникли, або потенційними вторинними ризиками. На перший погляд, освітянські заклади у цьому ряду не є першочерговими. Проте їх функціонування не тільки забезпечує сталий розвиток суспільства, а може відігравати важливу роль осередків координації взаємодії та самоорганізації місцевих громад в умовах НС.

Особливу значущість психологічна готовність працівників закладів освіти набуває у випадках, коли небезпечні для життя та здоров'я події відбуваються безпосередньо під час навчального процесу. Адже від виваженості, злагодженості дій персоналу залежить збереження здоров'я та життя учнів, студентів. Зрозуміло, що рятувальні заходи будуть найбільш ефективними за тісної співпраці з профільними службами. Метою спільних дій можуть бути заходи із убезпечення учнів або студентів, психологічна допомога суб'єктам освітнього процесу під час та після надзвичайних ситуацій, організація просвітницьких, волонтерських та соціальних заходів для постраждалих тощо. У цьому сенсі важливими є такі ресурси:

- сформовані психологічні служби закладів освіти, які потенційно можуть співпрацювати з відповідними підрозділами Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) задля попередньої підготовки та надання комплексної психологічної підтримки суб'єктам освітнього процесу в умовах НС;
- налагоджені функціональні організаційні зв'язки закладів освіти у місцевій громаді, розгалужена мережа соціальних комунікацій;
- спрощена можливість групової психологічної допомоги цільовим групам, сформованим за віковою, соціальною, територіальною або іншими ознаками (завдяки локалізації отримувачів послуг);
- наявність приміщень як потенційних місць для тимчасового розміщення постраждалих у випадках крайньої необхідності тощо.

Відтак, потреба формування психологічної готовності працівників закладів освіти до НС відповідає вимогам сьогодення. На жаль, епізодичні навчання, які інколи проводяться, носять радше розважальний, аніж навчальний характер. І це природно, адже сам зміст педагогічної діяльності передбачає активне використання інших професійних компетенцій.

Зазначимо, що масова психологічна травматизація в умовах НС значної кількості осіб зумовлює потребу екстреної медико-психологічної допомоги, обсяги якої суттєво перевершують можливості її своєчасного надання силами й засобами місцевої охорони здоров'я, соціальних і психологічних служб. Сукупність названого зумовлює актуальність розробки, апробації та імплементації програм, спрямованих на формування психологічної готовності педагогів до НС.

Мета: презентувати структурну модель психологічної готовності до надзвичайних ситуацій працівників закладів освіти.

Насамперед, проаналізуємо теоретичні підходи до визначення соціально-психологічного змісту ключових понять: «надзвичайна ситуація», «психологічна готовність до НС». Специфічні соціально-психологічні та інтраперсональні процеси, що виникають у процесі НС, найчастіше досліджують в рамках ситуаційного підходу, екстремальної та кризової психології. З позицій ситуаційного підходу, передбачається сукупний аналіз об'єктивних складових та параметрів ситуації, що відображаються у масовій свідомості та суб'єктивній картині світу особистості. Особливу увагу науковці приділяють ситуаціям, в яких людина, групи або спільноти зіштовхуються з неможливістю жити за звичними, усталеними сценаріями та необхідністю їх швидкої трансформації або віднаходження принципово нових стратегій життя у пост-ситуаційних умовах. Розрізняють *критичні, екстремальні, кризові, надзвичайні* ситуації. Кожна категорія має специфічне смислове наповнення з психологічної точки зору.

Критичні ситуації розглядають як сукупність фактичних подій, у яких суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і які ставлять його перед необхідністю зміни способу буття [5]. Першоджерелом стресу є об'єктивні, несприятливі для життя умови. Першочерговими завданнями соціально-психологічного супроводу у критичних ситуаціях є побудова мереж соціальної підтримки задля забезпечення базових потреб (їжа, житло, одяг, вода тощо); створення реалістичного короткострокового та середньострокового плану оптимізації життя; робота з емоційними станами, зумовленими критичними ситуаціями. Після стабілізації життєвих об'єктивних обставин актуальними стають психологічний аналіз життєвого сценарію, опанування необхідними комунікативними та соціальними навичками, питання заниженої самооцінки тощо [8].

Екстремальні ситуації визначають як взаємодію людини та середовища, яка створює реальну загрозу життю та цілісності людини, коли для запобігання загрози особа мобілізує всі власні сили й відчуває граничні навантаження, що виходять за межі звичного досвіду, а джерелом травматизації є природні обставини або інші люди (напад на вулиці, сексуальне насильство, локальні війни, терористичні акти [1].

Тобто чинником, що зумовлює дистрес, є небезпечні об'єктивні обставини, в яких перебуває людина. Першочерговим завданням, яке розв'язують при соціально-психологічному супроводі осіб в екстремальних

ситуаціях є забезпечення фізичної та психологічної безпеки людини. Психологічна допомога орієнтована на підтримку конструктивних поведінкових моделей задля мінімізації або нейтралізації загроз; супровід проживання шоківих станів; вихід з позиції жертви та стану вимушеного безсилля; планування життя та подальшої психологічної реабілітації.

Спільними особливостями критичних і екстремальних ситуацій є такі: реальна загроза вітальності людини або групи людей; відсутні або мінімізовані можливості управління ситуацією; потреба у зовнішній фізичній, матеріальній, психологічній допомозі (особливо на перших етапах); можлива руйнація особистісних меж; матеріальні втрати тощо [3, 4].

Кризові ситуації визначено як емоційно складні ситуації, що вимагають значної зміни уявлень про світ, про себе за короткий проміжок часу. Психологічний дискомфорт породжується невідповідністю картини світу людини її актуальним психологічним та соціальним потребам, необхідністю ревізії уявлень, ставлень та настанов про себе та світ, що є інтрасуб'єктивним процесом. Іншою важливою відмінністю цього класу ситуацій є не обов'язкова загроза життю та здоров'ю людини, її соціальному оточенню. У науковій, науково-популярній літературі накопичено значний обсяг інформації про природу, перебіг та сценарії конструктивного проживання, психологічного супроводу нормативних криз [7, 8, 9].

Соціально-психологічна допомога у таких випадках спрямована на узгодження актуальних психологічних потреб та очікувань, супровід проживання переживань, адаптацію уявлень особистості, побудову нових життєвих стратегій з врахуванням особистих потреб та реалій її життєвого простору.

Надзвичайні ситуації як юридично-правову категорію деталізовано у нормативно-правових актах України (Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру», Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру», Закон України «Про соціальні послуги»). З юридичної точки зору НС розглядається як «порушення нормальних умов життя і діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом або іншою небезпечною подією, в тому числі епідемією, епізоотією, епіфітотією, пожежею, яке призвело (може призвести) до неможливості проживання населення на території чи об'єкті, ведення там господарської діяльності, загибелі людей та/або значних матеріальних втрат» (Закон України «Про захист населення і територій»).

Специфічними особливостями НС є ризик для життя та здоров'я для значної кількості людей; необхідність координації різних профільних служб заради подолання наслідків; значні матеріальні втрати, що унеможливають або ускладнюють самостійне задоволення базових потреб; необхідність у залученні зовнішніх матеріальних, соціальних та психологічних ресурсів для стабілізації життя [1, 2].

Ще однією суттєвою відмінністю, яка може впливати на соціально-психологічні процеси, є їх офіційний правовий статус, який передбачає можливість часткового законодавчого обмеження прав та свобод громадян на постраждалій території (свобода пересування, право на мирні зібрання, свобода слова тощо). Остання обставина може породжувати комплекс соціально-психологічних проблем у взаємодії особистості та владних суб'єктів: нереалістичні очікування та патерналістичні настановлення щодо представників влади; образа за неефективність дій або агресія; протестна поведінка та ігнорування адекватних ситуації заборон; масові панічні настрої у постраждалих, що зумовлюють неконструктивну або небезпечну для життя та здоров'я поведінку; нігілізм; психологічна регресія, що настає одночасно у значній кількості осіб, тощо.

Отже, що під час НС на певній території з'являється значна кількість постраждалих, які одночасно переживають критичні, екстремальні та кризові ситуації. Це зумовлює потребу екстреної медико-психологічної допомоги, обсяги якої суттєво перевищують можливості її своєчасного надання силами й засобами місцевої охорони здоров'я, соціальних і психологічних служб. Тому зміна форм, змісту, методів роботи різних психологічних служб (у тому числі і освітянських) є необхідною умовою найшвидшої нейтралізації психологічних наслідків НС.

Екстрена психологічна допомога під час НС орієнтована на психологічний супровід проживання негативних переживань, профілактику порушень поведінки та психосоматичних розладів, що досягається завдяки мобілізації психологічного потенціалу, активізації адаптивних та компенсаторних ресурсів особистості, завчасному або екстремому формуванню навичок саморегуляції.

Зазначимо, що під визначення «надзвичайна ситуація» підпадають події, які суттєво різняться між собою. М. Биченок пропонує враховувати п'ять класифікаційних ознак НС: за причинами виникнення (джерела небезпеки); за несприятливими наслідками (обсяги ураження); за протидіючими чинниками (ресурси захисту); за просторовими характеристиками (масштаб) [2]. Іншими критеріями класифікації визначено ступінь раптовості (непрогнозованість, прогнозованість); швидкість розповсюдження (вибуховий, стрімкий, швидко поширюваний, помірний, плавний характер), масштаб розповсюдження (локальний, місцевий, територіальний, регіональний, трансграничний); тривалість перебігу (короткочасна, середньострокова, довготривала); характер походження (випадкова, цілеспрямована); джерело походження (техногенні, природного походження, біологічні, соціально-політичні, антиконституційні, комбіновані) [3, 4].

Щодо розуміння психологічної готовності відсутня єдність наукових позицій. Її визначають як сукупність інтелектуальних, емоційних, ціннісно-мотиваційних, волятивних, моральних якостей особистості в їх співвідношенні із зовнішніми умовами та поставленими завданнями; як здатність швидко та адекватно реагувати та діяти в ситуаціях, вірогідність яких висока, а час

настання не передбачуваний; як сукупність знань, умінь, дій, реалізованих при досягненні певних життєвих цілей та цінностей; систему психологічних знань та психофізіологічних характеристик суб'єкта, що забезпечує успішність та результативність дій та діяльності у НС [6].

Таблиця 1

**Зміст структурних компонент психологічної готовності
до надзвичайних ситуацій**

Компонент а	Змістовне наповнення компоненти
Когнітивна	наявність багатоваріантних сценаріїв, когнітивних моделей дій у НС різного типу (стратегії, плани, інструкції, порядок дій); знання особливостей поведінки людини у НС; навички критичного мислення; когнітивна автономність у стресових умовах; навички саморегуляції когнітивних процесів в умовах стресу тощо.
Емоційна	навички емоційної саморегуляції в небезпечних умовах; навички ідентифікації почуттів та емоцій (власних або інших осіб) з метою прогнозування поведінки; навички та вміння надавати екстрену психологічну підтримку у стресових умовах собі та іншим; здатність витримувати довготривалі / короткочасні емоційні навантаження, цілеспрямований або недиференційований психологічний тиск; розуміння особливостей власної нервової системи та стереотипних способів реагування на стресові ситуації тощо.
Волятивна	спроможність виявляти цілеспрямованість, наполегливість в ході подолання НС; вміння визначати короткострокові, довготермінові цілі, будувати багатоваріантні стратегії їх досягнення; вміння витримувати тиск імпульсивних намірів та бажань, зумовлених екстремальними умовами; навички вольової саморегуляції тощо.
Ціннісно-мотиваційна	усвідомлення власних настановлень, мотивів, особистісних пріоритетів, цінностей, настанов, що регулюють поведінку в умовах НС; уміння виокремлювати особистісні смисли у життєвих ситуаціях тощо.
Оцінно-орієнтаційна	адекватна самооцінка власної готовності до НС; реалістична оцінка можливостей команди в цілому або її окремих членів (розуміння сильних якостей, вміння їх

	<p>оптимально використовувати задля нейтралізації або компенсації слабких сторін);</p> <p>знання поведінкових проявів конструктивної та деструктивної поведінки в умовах НС;</p> <p>вміння оперативної оцінки потенційної спроможності постраждалих до конструктивної або деструктивної поведінки згідно зовнішніх проявів;</p> <p>знання параметрів оцінки можливих загроз НС тощо.</p>
Операційно-навальна	<p>спеціалізовані вміння та навички, необхідні для збереження життя та здоров'я в екстремальних умовах (наприклад, перша невідкладна допомога);</p> <p>вміння використовувати обладнання та технічні засоби, необхідні під час рятувальних робіт;</p> <p>знання особливостей і умов діяльності, наявні ресурси подолання;</p> <p>налагоджені сталі канали взаємодії з партнерськими організаціями тощо.</p>
Фізично-функціональна	<p>необхідний рівень фізичної підготовки;</p> <p>відпрацьовані на рівні автоматизму фізичні навички, необхідні під час рятувальних заходів тощо.</p>

Узагальнення наукових джерел дозволило виокремити структуру психологічної готовності до НС, яка містить когнітивну, емоційну, волятивну, ціннісно-мотиваційну, оцінно-орієнтаційну, операційно-функціональну компоненти. Їх змістовне наповнення розкрито у Таблиці 1. Запропонована структура дозволяє впритул наблизитися до обговорення моделі, стратегій та засобів формування психологічної готовності працівників закладів освіти до НС.

Побудову комплексної програми формування психологічної готовності працівників закладів освіти до НС вважаємо доречним будувати згідно запропонованої структурної моделі. Підхід може бути реалізований завдяки поетапному опануванню знань, вмінь та компетенцій кожної з компонент. Зазначимо, що у науково-практичній літературі існує розмаїття підходів та методів формування психологічної готовності: *емоційно-вольова саморегуляція* (релаксація, ауто-сугестії, медитації, психологічний тренінг, аналіз стресу, аналіз зворотного зв'язку, невідкладна психологічна допомога, дебрифінг); *вербальні* методи (переконання, навчання, психологічне консультування); *практичні* методи (метод аварійних ситуацій, метод стресових впливів, моделювання, муляжування); *екстремально-психологічна підготовка*, спрямована на підвищення психофізіологічної стійкості, морально-психологічної та професійно-психологічної підготовленості тощо.

Висновок. Формування психологічної готовності працівників закладів освіти є актуальним завданням сьогодення та передбачає комплексну підготовку, яка включає послідовне засвоєння знань, умінь та компетенцій

когнітивної, емоційної, волятивної, ціннісно-мотиваційної, оцінно-орієнтаційної, операціональної, фізично-функціональної компонент психологічної готовності до надзвичайних ситуацій.

Список літератури

1. Белашева И. В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учеб. пособие. Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2015. 262 с.
2. Биченок М. М. Проблеми природно-техногенної безпеки в Україні. Київ : РНБОУ, 2004. 153 с.
3. Желібо Є. П., Заверуха Н. М., Запарний В. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Київ, 2008. 344 с.
4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.
5. Мещеряков Б. , Зинченко В. *Большой психологический словарь*. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 632 с.
6. Миронець С. М. Формування психологічної готовності рятувальників міжнародних гуманітарних місій. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2013. Вип. 3 (34). С. 254–259.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / за ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос. 2015. 207 с.
9. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 256 с.