

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR ALL PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS (STUDENTS AND TEACHERS) TO AVOID OR OVERCOME THE CONSEQUENCES OF PTSD

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УСІХ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ (УЧНІВ ТА ПЕДАГОГІВ) ДЛЯ УНИКНЕННЯ АБО ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПТСР

Shopina Maryna Oleksandrivna

кандидат психологічних наук,
ORCID ID 0000-0002-1637-3480

Yakunin Yaroslav Yuriyovich

кандидат хімічних наук,
ORCID ID 0000-0001-5421-0546

Інститут післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна

Анотація. Згідно змін до статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, підвищення кваліфікації педагогічних працівників має містити компонент, що спрямований на надання психологічної підтримки своїм підопічним. А для ефективної допомоги учням, вчителям вкрай важливо зберегти особисту психологічну рівновагу. Отже, починати просвітницьку діяльність з приводу подолання наслідків ПТСР, на нашу думку, потрібно з надання педагогам знань про інструменти самопомоги і чіткого розуміння того, що таке посттравматичний стресовий синдром.

Ключові слова: учень, педагог, освітній процес, ПТСР.

Abstract. According to the amendments to Article 51 of the Law of Ukraine "On Comprehensive General Secondary Education" regarding professional development of pedagogical workers in the matter of providing psychological support to participants in the educational process, professional development of pedagogical workers must include a component aimed at providing psychological support to their wards. And in order to effectively help students and teachers, it is extremely important to maintain personal psychological balance. So, in our opinion, it is necessary to start educational activities about overcoming the consequences of PTSD by providing teachers with knowledge about self-help tools and a clear understanding of what post-traumatic stress syndrome is.

Key words: student, teacher, educational process, PTSD

Останнім часом суттєвою проблемою для українського суспільства стали різноманітні психологічні та психіатричні розлади серед населення. Спочатку, причиною таких розладів став тривалий карантин, що був пов'язаний з пандемією COVID-19. Починаючи з лютого 2022 року навантаження на психіку українців багатократно зросло через повномасштабну військову агресію російської федерації і криваві злочини військових російської федерації на тимчасово окупованих територіях. Назви міст Буча, Ірпінь, Бородянка, Ізюм, які на теперішній час звільнені від загарбників, та багатьох міст що й досі знаходяться під окупацією або просто знищені і, можливо, ніколи не будуть відновлені через недоцільність, пам'ятають всі. У перші дні військового вторгнення Київ знаходився під постійними авіаційними обстрілами. За добу

сигнали тривоги лунали по 10–12 разів, змушуючи людей постійно знаходитись у стані максимальної психологічної напруги і стресу. Зараз, коли вже минуло більше року з тих подій і ворог був відсунутий від великих міст, ситуація з психологічним станом населення залишається складною. Особливо вразливими у даних умовах є діти. Тож, з метою психологічної підтримки дітей у закладах освіти Верховна Рада України затвердила, а її голова 11 квітня 2023 підписав документ про внесення змін до статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу [1]. Згідно цих змін, підвищення кваліфікації педагогічних працівників має містити компонент, що спрямований на надання психологічної підтримки своїм підопічним, у розмірі не меншому ніж 10 % від загальної кількості годин, що відводяться освітянину на вдосконалення власних професійних навичок. У пояснювальній записці до цієї поправки, психологічні проблеми, що виникають у дітей, прямо називається посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), а також перераховуються основні причини виникнення такого роду психічних розладів [2]. Також вказується, що відсутність своєчасно наданої психологічної допомоги або підтримки, може привести до вторинної психологічної травми, яка пов'язана відчуттям самотності та ізоляваності від оточення. Серед першочергових завдань, що ставляться перед педагогами, є вміння розпізнати симптоми ПТСР, якими можуть бути такі ознаки:

- нав'язливі думки або спогади про травматичну подію;
- уникання ситуацій, які нагадують людині про травматичну подію;
- почуття провини, сорому або нікчемності;
- нічні кошмари, пов'язані з травматичною подією;
- труднощі з концентрацією уваги;
- відчуття тривожності;
- почуття емоційного відсторонення від інших;
- дратівливість та спалахи гніву.

Слід пам'ятати, що багато з перелічених ознак можуть виникати у дітей не лише у наслідок посттравматичного розладу. Вони також можуть виявлятися у дитини, коли її організм переживає вікові зміни, гормональну перебудову, становлення особистості, або через елементарне невміння керувати своїми емоціями і концентрацією уваги. Але і в даному випадку дитина потребує підтримки, і важливо, щоб ця підтримка відбувалася коректно, з адекватним ситуації розумінням її психологічного стану.

Саме тому, ми хочемо наголосити на необхідності психологічної підтримки самих педагогів, які також знаходяться у стані постійної психологічної напруги. Крім відповідальності за себе і своїх близьких, вони також відповідальні за життя і здоров'я своїх учнів. Робота в умовах військового стану змусила їх переналаштовувати весь освітній процес, відмовившись від добре відпрацьованих звичних методів роботи. Емоційне перевантаження, професійне вигорання та інші психологічні переживання, що пов'язані з роботою, в сумі з обставинами військового часу суттєво вплинули на психологічний стан педагогічної спільноти. А для ефективної допомоги

учням вчителям вкрай важливо зберегти особисту психологічну рівновагу. Отже, починати просвітницьку діяльність з приводу подолання наслідків ПТСР, на нашу думку, потрібно з надання педагогам знань про інструменти самопомоги і чіткого розуміння того, що таке посттравматичний стресовий синдром. Хочемо окремо зауважити, що ПТСР також включено до Міжнародної класифікації хвороби (МКХ-11), яку публікує Всесвітня організація охорони здоров'я.

А це означає, що однієї психологічної підтримки для подолання наслідків ПТСР дуже часто буває недостатньо, подібні ситуації потребують втручання психіатрів і використання медичних препаратів. Це не означає, що участь психологів і оточення людини, що страждає на ПТСР, при цьому виключається. Вона вкрай важлива. Тому вирішення проблеми подолання наслідків ПТСР ми розглядаємо комплексно, як допомогу педагогам, так і допомогу дітям.

Література.

1. Про внесення зміни до статті 51 Закону України "Про повну загальну середню освіту" щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/pubFile/1735076> (останнє звернення 20.04.2023 року).

2. Пояснювальна записка до змін до статті 51 Закону України "Про повну загальну середню освіту" <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/pubFile/1622236> (останнє звернення 20.04.2023 року).

3. Шопіна Марина Олександрівна, Якунін Ярослав Юрійович (2022) Навчання в умовах військового стану, матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Multidisciplinary academic research, innovation and results», 05-08 квітня 2022 р., Прага, Чехія. С. 511-513.