

Міністерство освіти і науки України
Державна наукова установа
«Інститут модернізації змісту освіти»
Український державний університет
науки і технологій /УДУНТ/
Інститут промислових та бізнес-технологій УДУНТ
Університет Аалто Гельсінкі /Фінляндія/
Технічний Університет - Варна /Болгарія/
Університет Алгарве Фаро /Португалія/
Національний авіаційний університет /Україна/
Дніпровський освітній центр /Україна/
Нікопольський факультет УДУНТ

Ministry of Education and Science of Ukraine
State Scientific Institution
“Institute of Education Content Modernization”
Ukrainian State University
of Science and Technologies /USUST/
Institute of Industrial and Business Technologies of USUST
Aalto University Helsinki / Finland /
Technical University – Varna /Bulgaria/
Universidade do Algarve /Portugal/
National Aviation University /Ukraine/
Dnipro Education Center /Ukraine/
Nikopol's Faculty of USUST

**V Міжнародна конференція
«ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В НАУЦІ ТА ОСВІТІ.
ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД»**

**29 листопада 2022 р.
м. Дніпро, Україна**

МАТЕРІАЛИ

**V International Conference
«INNOVATIVE TECHNOLOGIES
IN SCIENCE AND EDUCATION.
EUROPEAN EXPERIENCE»**

**November 29, 2022
Dnipro, Ukraine**

PROCEEDINGS

**Дніпро
2022
Журфонд**

УДК 658.562.012.7
М34

Схвалено Вченою радою навчально-наукового Інституту промислових та бізнес технологій УДУНТ і редакційною радою конференції

Укладачі: Т.С. Хохлова, Ю.О. Ступак
М34 Міжнародна конференція «**Інноваційні технології в науці та освіті. Європейський досвід**»: Матеріали. Електронне видання. – Дніпро, Журфонд, 2022. – 255 с.

ISBN 978-966-934-369-7

До збірника матеріалів V Міжнародної конференції «Інноваційні технології в науці та освіті. Європейський досвід» (29 листопада 2022 р., Дніпро, Україна)* увійшли 62 доповіді (статті, тези), що надійшли до оргкомітету та були прийняті до опублікування.

Proceedings of the V International Conference «Innovative technologies in science and education. European experience » (November 29, 2022, Dnipro, Ukraine) includes 62 reports (articles, theses) received by the organizing committee and accepted for publication.

** конференція включена до Переліку наукових конференцій з проблем вищої освіти та науки на 2022 рік (розділ I /Міжнародні конференції/, поз. 642)*

**Верстку збірника здійснено з оригіналів,
наданих авторами в електронному вигляді.**

**Тексти доповідей / статей, тез / та їх назви в змісті відтворені мовами оригіналів,
в редакції, запропонованій авторами, або узгодженій з ними.**

**Укладачі збірника і видавець не несуть відповідальності
за зміст матеріалів, наданих їх авторами а також якість формул та ілюстрацій,
виконаних з відхиленнями від вимог редакційної ради.**

ISBN 978-966-934-369-7

© УДУНТ, 2022
© Дніпровський освітній центр, 2022
© Хохлова Т.С., Ступак Ю.О.,
упорядкування, 2022

ОСВІТНІ ТРЕНІНГОВІ ЗАХОДИ ДЛЯ ЛІКАРІВ-ІНТЕРНІВ З НЕВІДКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

*В.о. зав. каф.¹, професор, д-р. мед. наук В.В. Огоренко,
доцент, канд. мед.н. Т.Й. Шустерман, доцент, канд. мед.н. А.Є. Ніколенко,
доцент, канд. мед.н. С.Г. Носов*

¹Кафедра психіатрії, наркології і медичної психології
Дніпровський державний медичний університет, м. Дніпро, Україна

Вступ. Під час війни населення країни стикається із стресом від постійної напруги, обумовленої занепокоєнням власною безпекою, своїх рідних і близьких, можливим негативним розвитком подій, волонтерською діяльністю тощо. Особам, що знаходяться в стані стресу від пережитої важкої кризової події, особливо в умовах воєнного конфлікту, необхідна невідкладна психологічна допомога, в тому числі й майбутнім професіоналам сфери охорони здоров'я.

Період інтернатури для лікарів є вкрай важливим для опрацювання навичок управління стресом та поліпшення стресостійкості. Знання про поведінку у кризових ситуаціях вкрай необхідні задля готовності подолати будь-яку кризу самостійно, а також вміти надати психологічну підтримку іншим людям. Хоча допомога спрямовано на інших, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на того, хто надає цю допомогу. Відповідальне надання допомоги також означає турботу про власне здоров'я і благополуччя. Необхідно перш за все берегти себе, щоб краще піклуватися про інших. Якщо працює команда, важливо знати й цікавитися самопочуттям усіх членів команди, запевнитися що той, хто надає допомогу, фізично і емоційно в змозі допомогти іншим.

Основна частина. З метою набуття знань щодо невідкладної психологічної допомоги та оволодіння навичками подолання стресу при різних кризових ситуаціях на кафедрі психіатрії, наркології і медичної психології Дніпровського державного медичного університету в 2022-2023 навчальному році в освітній процес впроваджено цикл освітніх тренінгів для лікарів-інтернів з фаху «Психіатрія» та «Загальна лікарська практика - сімейна медицина».

Інформаційним та мотиваційним підґрунтям для створення методичної бази тренінгів стали рекомендації Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) «Як пережити кризу та зберегти спокій?», що оприлюднені в березні 2022 року.

Методичні матеріали до тренінгів представлені лекційним контентом, інфографікою алгоритмів поведінки в кризових ситуаціях та наочними картками, що моделюють можливі сценарії допомоги особам при різних

кризових станах: страх, ступор, плач, «істерика», панічна атака, нервові тремтіння, агресія.

При розробці цих освітніх тренінгів цільовою аудиторією учасників передбачались не лише майбутні фахівці сфери охорони психічного здоров'я (вторинна та третинна ланки медичної допомоги), а й спеціалісти первинної ланки медичної допомоги (сімейні лікарі). Під час кризової ситуації людина, що відчуває або переживає стрес, в першу чергу, зазвичай звертається за допомогою саме до лікаря загальної практики, а потім вже до лікаря-психіатра. Тому, під час тренінгу важливим є опанування навичок універсальних загальних елементів першої психологічної допомоги.

Цикл складається із вступного психоосвітнього заняття, 7-ми тематичних тренінгових занять, тривалістю 1-1,5 години, для максимум 20 здобувачів освіти одночасно.

Тема кожного заняття відповідає 7-ми основним кризовим ситуаціям:

- страх;
- ступор;
- плач;
- істерика;
- панічна атака;
- нервові тремтіння;
- агресія.

Вступне психоосвітнє заняття включає обговорення першої психологічної допомоги (ППД).

ППД включає в себе:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Важливо знати як і вміти спілкуватися з людиною, яка знаходиться в стані дистресу. Люди, які пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати людині пережити стрес, відчути себе в безпеці, відчути, що її захищають, розуміють, поважають і піклуються про неї належним

чином. Люди, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося.

Вислухати чийось розповідь – це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба сказати їм, що підтримка буде поблизу, якщо вони захочуть поговорити, або запропонувати їм практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба надати людині можливість побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає.

В якості продовження вступної лекції є обговорення оперативних правил ППД: дивитися, слухати, направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до переміщеного населення, зрозуміти його потреби і спрямувати туди, де можна отримати практичну допомогу та інформацію.

Підсумковою частиною лекції є висвітлення рекомендацій щодо завершення ППД. Завершення надання допомоги, залежатиме від умов кризи, від ролі та функцій того, хто таку допомогу надає, і від потреб людей. Важливим є покладання на власну оцінку ситуації, потреб людей, що знаходяться у кризовому стані, необхідно з'ясувати інформацію для підтримки подальшого зв'язку. Важливо попрощатися на позитивній ноті, побажавши людині благополуччя.

В структуру тематичного тренінгового заняття входять теоретична частина у формі лекції (20-25% тривалості тренінгу) та практична – у вигляді вправ на засвоєння алгоритмів надання психологічної допомоги при стресі.

Лекційний матеріал спрямований на надання теоретичних знань щодо соматичних, психологічних та вегетативних проявів різних стресових ситуацій. Лекція представлена у вигляді мультимедійної презентації та складається з текстового та візуального контенту.

Невід'ємною складовою частиною тренінгового заходу є опанування дихальних та релаксаційних вправ, які входять до алгоритму надання ППД. Спочатку викладач демонструє техніку вправ, а потім лікарі самостійно опановують навички.

До тренінгової програми включені наступні дихальні вправи:

- протитривожне дихання («4-7-8»),
- «квадратне» дихання,
- вправа «метелик».

Релаксаційні вправи включають техніки різного виду масажу напружених м'язів тіла. Проводиться обговорення, демонстрування та

опанування масажними техніками. Звертається особлива увага здобувачів освіти на необхідності проведення масажу м'язів шиї та верхнього плечового поясу, тому що підвищення тонуусу саме цих м'язів є типовим для стану стресу і виступає сомато-вегетативним еквівалентом високого рівня тривоги.

Практична частина також включає в себе моделювання можливих варіантів поведінки особи у невідкладному кризовому стані. Для досягнення поставленої мети лікарям-інтернам пропонується згуртуватися у малі групи (по 2-3 особи) для відтворення уявних ситуацій в умовах стресу. Надалі кожній малій групі надаються наочні картки з підготовленими різними кейсами кризових ситуацій. Після завершення роботи у групах здобувачі освіти запрошуються до повернення в велику групу для проведення аналізу діяльності, встановлення зворотного зв'язку та обговорення власного досвіду з членами інших малих груп.

Підсумковою частиною заняття є відповіді викладачів на запитання лікарів-інтернів та анонс наступної теми тренінгу.

Висновки

1. Освітні тренінгові заходи з управління стресом для лікарів-інтернів з фаху «Психіатрія» та «Загальна лікарська практика - сімейна медицина» з невідкладної психологічної допомоги є актуальними, корисними та своєчасними в умовах війни.

2. Період інтернатури для лікарів є вкрай важливим для опрацювання навичок управління стресом та поліпшення стресостійкості. Практичні навички поведіння у кризових ситуаціях необхідні, щоб бути готовими подолати будь-яку кризу самотійно, а також вміти надати невідкладну психологічну підтримку іншим людям.

3. Методологія проведення освітніх тренінгових заходів з проведення невідкладної психологічної допомоги може буде впроваджена в педагогічний процес кафедр закладів вищої медичної освіти України.

Посилання

1. МОЗ оприлюднило рекомендації, як пережити кризу та зберегти спокій: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://irt.pl.ua/news/22956/>
2. Охорона психічного здоров'я [Електронний ресурс] : підручник для лікарів / [колектив авторів] ; за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2022. Назва з екрана.

Невесенко Ю.О. Фізичне виховання в сучасній вищій школі	60
Nechypurenko T.B., Linevska K.U., Hvozdetzka L.S. Process of implementation the competency-based approach in the organization of interactive distance medical education	61
Огоренко В.В., Шустерман Т.Й., Ніколенко А.Є., Носов С.Г. Освітні тренінгові заходи для лікарів-інтернів з невідкладної психологічної допомоги в умовах війни	65
Огоренко В.В., Тимофєєв Р.М., Шорніков А.В. Нові підходи до опанування практичних навичок з дисципліни «психіатрія»: клінічно орієнтоване командне змагання	69
Погорілий В.В., Димчина Ю.А., Михальчук Т.І., Навроцький В.А. Особливості викладання предмету дитячої хірургії в сучасних умовах	72
Пугач І.О. Використання Classtime як сучасної освітньої технології для контролю знань здобувачів під час змішаної та дистанційної форми навчання	74
Серіков Я.О. Запровадження методології системного аналізу при викладанні курсу охорона праці як інструментарію у вирішенні завдання зниження рівня виробничого травматизму й професійної захворюваності	78
Скороходова І.Є. Інноваційні технології, як спосіб формування вольових якостей здобувачів освіти в закладах фахової передвищої освіти	82
Соловійова І.А., Николаєнко Ю.М., Дерешев П.П. Розробка електронного довідника з технологічного проектування виробництва як важливий елемент формування ключових компетенцій здобувачів вищої освіти за ОПП Металургія	84
Ступак Ю.О. Розробка і використання навчальних відеоматеріалів, відзнятих в умовах діючого виробництва (як додаткового навчально-методичного забезпечення освітніх компонент ОПП Металургія "Основи обробки металів" та "Основи металургії")	88
Тітова Т.В. Впровадження методів візуалізації при викладанні педіатрії в змішаних умовах навчання	100
Ханюков О.О., Смольянова О.В. Перешкоди ефективного проведення дистанційного навчання студентів-медиків під час війни в Україні	102
Хоменко В.Г., Скурська М.М., Старостенко К.М. Використання інтегрованих середовищ при вивченні архітектури мікропроцесорної техніки у сучасній вищій освіті	105
Худякова М.Б., Каліна К.Є. Вивчення дієвості використання проєктної технології навчання в післядипломній професійній підготовці здобувачів стоматологічного профілю на формувальному етапі експерименту.....	107
Цурканова І.О. Політична обізнаність в умовах воєнного стану та її вплив на інноваційний розвиток науки та освіти у вищих навчальних закладах	113