

Мещеряков Д.С.
кандидат психологічних наук,
науковий співробітник
лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
meoldom@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0001-6831-8654>

Провідні напрями підтримки психічного здоров'я науково-педагогічних працівників в умовах війни.

Психічне здоров'я є неодмінною частиною загального добробуту людини, яке визначає її емоційний, психологічний та соціальний стан. Стан психічного здоров'я особистості впливає як на соціум в цілому, так і на продуктивність конкретного індивіда. Психічне здоров'я особистості, особливо в умовах війни, потребує постійної профілактики, а також цілеспрямованих, координованих комплексних дій з його збереження та покращення за допомогою різних заходів. Проте, в умовах війни, психічне здоров'я може бути сильно підірване або поставлене під загрозу через постійні стреси, небезпеки, насильство, травми, втрати, нестабільність тощо.

Науково-педагогічні працівники є однією з найбільш чутливих категорій населення щодо психічного здоров'я в умовах війни. Вони не тільки зазнають особистих труднощів та стресів, але й несуть велику відповідальність за формування майбутнього країни та її кадровий потенціал. Тому необхідно розробляти та втілювати ефективні стратегії для поліпшення психічного здоров'я, психологічного благополуччя та професійної адаптації науково-педагогічних працівників.

Метою цього дослідження є аналіз провідних напрямів підтримки психічного здоров'я науково-педагогічних працівників в умовах війни.

Розглянемо найбільш ефективні та перспективні напрямки підтримки психічного здоров'я науково-педагогічних працівників в умовах війни.

Законодавчо-нормативний напрямок передбачає:

- створення сучасної нормативно-правової бази щодо психічного здоров'я та психологічної допомоги;
- створення законодавчих механізмів державної системи допомоги для науково-педагогічних працівників, постраждалих внаслідок війни, внутрішньо переміщених тощо;
- створення прозорого правового поля в сфері психічного здоров'я для міжнародних фондів, громадських ініціатив, благодійних організацій та інших неприбуткових організацій;
- запровадження ліцензування діяльності в сфері психічного здоров'я та подальше її регулювання.

Організаційний напрямок передбачає:

- створення системи охорони психічного здоров'я, яка б комплексно та на всіх рівнях займалася профілактикою, підтримкою та покращенням

індивідуального та громадського психічного здоров'я, в тому числі науково-педагогічних працівників;

- моніторинг морально-психологічного стану науково-педагогічних працівників та застосування відповідних заходів для його регуляції;
- створення державної системи допомоги для науково-педагогічних працівників, постраждалих внаслідок війни, внутрішньо переміщених тощо;
- координація діяльності між всіма учасниками сфери психічного здоров'я;
- якісне управління та організація роботи на всіх рівнях та ланках;
- забезпечення належних умов праці та рівня життя;
- створення умов для сприятливого психологічного клімату;
- забезпечення чіткого та вчасного цілепокладання діяльності;
- стимулювання професійного розвитку з подальшим відповідним кар'єрним ростом, визнанням та заохоченням;
- залучення міжнародних фондів, громадських ініціатив, благодійних організацій та інших неприбуткових організацій під контролем держави до психологічної та фінансової допомоги;
- забезпечення ресурсами та можливостями для відпочинку, відновлення та підтримки фізичного і психічного здоров'я.

Науково-методологічний напрямок передбачає:

- розробка і адаптація концепції системи охорони психічного здоров'я під сучасні умови [2;3];
- експертний та науковий супровід системи охорони психічного здоров'я;
- наукові дослідження та розробка методології в сфері психічного здоров'я;
- створення практичних матеріалів, програм, методик, рекомендацій.

Комунікаційний напрямок передбачає:

- чітка комунікація та постійна підтримка зворотного зв'язку між всіма учасниками системи охорони психічного здоров'я, в тому числі реципієнтами її послуг;
- розповсюдження алгоритму дій для науково-педагогічних працівників, постраждалих внаслідок війни, внутрішньо переміщених тощо;
- проведення інформаційно-роз'яснювальної роботи;
- сортування реципієнтів послуг та їх спрямування відповідно запиту до надавачів таких послуг: психологічних, соціальних, медичних, освітніх, правозахисних, гуманітарних etc.
- розповсюдження навчальних матеріалів, рекомендацій з профілактики та підтримки психічного здоров'я, подолання стресу;
- налагодження та підтримка системи інформування науково-педагогічних працівників щодо актуальної для них інформації;
- використання потенціалу віртуального простору для психологічної підтримки [5;6];
- формування позитивної та здорової атмосфери в колективі - соціальної підтримки, взаємодопомоги, дружелюбності тощо.

Психологічний напрямок передбачає:

- цільові програми адаптації та реабілітації науково-педагогічних працівників, постраждалих внаслідок війни, внутрішньо переміщених осіб тощо;
- надання психологічної допомоги та сприяння в адаптації, психологічний супровід;
- надання різнорівневих психологічних послуг, в тому числі науково-педагогічним працівникам;
- раннє виявлення та профілактика проблем психічного здоров'я;
- профілактика синдрому емоційного вигорання та комплекс заходів щодо його мінімізації.

Громадський напрямок передбачає:

- формування громадських запитів та ініціатив, які стосуються психічного здоров'я соціуму та його окремих представників;
- створення сприятливого психологічного клімату;
- психологічна, фінансова та інші види допомоги в межах чинного законодавства;
- залучення громадськості та незалежних організацій до контролю державних витрат та їх ефективності в сфері психічного здоров'я;
- контроль якості наданих послуг;
- підтримування професійності середовища, в тому числі шляхом ліцензування професійної діяльності в сфері психічного здоров'я.

Навчальний напрямок передбачає:

- підготовка кадрів системи охорони психічного здоров'я;
- підвищення рівня знань і компетенцій науково-педагогічних працівників у сфері психічного здоров'я;
- розвиток навичок самоосвіти та саморозвитку, критичного мислення, саморегуляції, адаптації, резильєнтності, психогігієни, ефективного додання стресу.

Персональний напрямок передбачає:

- набуття науково-педагогічними працівниками відповідальності за власне психічне здоров'я;
- набуття навичок збереження та покращення власного і групового психічного здоров'я, зокрема учасників освітнього процесу, робочих груп і соціуму в цілому;
- застосування в разі потреби різноманітних технік саморегуляції, психогігієни тощо з метою стабілізації, відновлення та покращення психологічного стану;
- постійний саморозвиток і самонавчання науково-педагогічних працівників, зокрема в напрямках критичного мислення, саморегуляції, адаптації, резильєнтності, психогігієни, ефективного додання стресу;
- оволодіння ефективними механізмами психологічного захисту, саморозвитку та становлення суб'єктності [1;4].

Правоохоронний напрямок передбачає:

- забезпечення безпеки та захисту прав, зокрема в сфері охорони психічного здоров'я;
- юридична допомога, захист, супровід різних категорій населення, в тому числі постраждалих внаслідок війни, внутрішньо переміщених осіб тощо.

Таким чином, підтримка психічного здоров'я науково-педагогічних працівників в умовах війни – це комплекс заходів за багатьма напрямками, який може бути стратегічно забезпечено в рамках створення цілісної системи охорони психічного здоров'я, з активним залученням не лише державних і громадських ресурсів, а й персональних.

Також слід зазначити, що прийнята «Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» може бути значно розширена та доповнена, враховуючи специфіку нової реальності, яка характеризується наявністю війни, великою кількістю внутрішньо переміщених осіб, біженців, ветеранів, учасників бойових дій тощо – адже психічне здоров'я населення є надзвичайно важливим і для перемоги, і для подальшого мирного життя.

Література

1. Мещеряков Д.С. Психологічний захист особистості від інформаційного тиску під час війни: аспекти суб'єктності. Технології розвитку інтелекту. 2022. Т.6, 1 (31). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2022.6.1.6>
2. Про затвердження плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1215-2021-p#Text>
3. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#Text>
4. Психологічні механізми становлення суб'єктності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М.Л. Смульсон, П.П. Дітюк, І.Г. Коваленко-Кобилянська, Д.С. Мещеряков, М.М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 180 с.
5. Смульсон М.Л., Мещеряков Д.С. Віртуальний простір як джерело психологічної підтримки під час війни. X Міжнародна інтернет-конференція «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми». (10 травня - 5 червня 2022 року). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730473>
6. Смульсон М.Л., Мещеряков Д.С., Назар М.М., Дітюк П.П. Концепція проєктування віртуального освітнього простору з потенціалом розвитку суб'єктності дорослих. Технології розвитку інтелекту. 2023. Т.7, 1 (33). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2023.7.1.4>