

## SECTION 19. PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

---

**Каменщук Т. Д.**

канд. пед. наук, старший науковий співробітник  
лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми  
*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, Україна*

**Жук Т.В.**

канд. психол. наук, старший науковий співробітник  
лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами  
*Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, Україна*

---

# ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ ЯК ОСНОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: З ДОСВІДУ ФІНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

*Присвячується 30-річчю психологічної служби  
системи освіти України*

**Анотація.** В роботі розкрито поняття “психічне благополуччя” в ракурсі основних напрямків. Вцілому статтю присвячено змісту організації роботи фінської асоціації психічного здоров'я.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

У 2020-2021 рр. закінчується термін чинності законодавчо визначених пріоритетних напрямів розвитку науки і техніки та інноваційної діяльності. У 2019 році Українським інститутом науково-технічної експертизи та інформації (УкрІНТЕІ) на виконання наказу Міністерства освіти та науки від 19.04.2019 № 538 здійснено роботу з формування пропозицій до Проекту нових пріоритетних напрямів науково-технологічного розвитку України на 2021-2030 рр.

У багатьох країнах термін «благополуччя» стосується переважно медичної сфери, яка постійно знаходиться у полі зору академічних інституцій, дослідницьких організацій, бізнесу, суспільства та держави. Медицина була включена у програму Горизонт-2020 як пріоритетний напрям у підрозділ «Здоров'я, демографічні зміни та благополуччя» і буде присутньою у наступній програмі Горизонт Європа (2021-2027 рр.) у кластері «Здоров'я». Крім цього, впровадження нових технологій та обладнання для якісного медичного обслуговування, лікування, фармацевтики є чинним інноваційним пріоритетом в Україні (до 2021 року), що додатково обґрунтовує актуальність даної публікації [1].

Психологічне благополуччя людини є одним з показників психологічного здоров'я. Це поняття описує стан і особливості внутрішнього світу людини. Людина сприймає своє психологічне благополуччя лише в контексті благополуччя іншої людини або інших людей чи суспільства в цілому. Психологічне благополуччя зароджується в надрах таких

соціальних інститутів, як сім'я, дитячий садок, школа, та має свої особливості на кожному етапі життєвого циклу. На основі вивчення різних підходів зарубіжних і вітчизняних психологів до розуміння психологічного благополуччя, виділяють їх основні напрямки:

- гедоністичний підхід – прихильниками цього підходу є Н. Бредберн, Е. Дінер та інші, які визначають психологічне благополуччя через досягнення задоволення та уникнення незадоволення;

- евдемоністичний підхід – прихильниками цього підходу є А. Вотерман, П. Фесенко, А. Кронік та інші. У евдемоністичному підході показником досягнення психологічного благополуччя вважається повна самореалізація людини та гармонійні стосунки з оточуючими;

- підхід позитивного функціонування особистості – у цьому підході психологічне благополуччя розглядається на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості. Засновником цього підходу стала К. Ріфф, яка виділила та описала шість основних компонентів психологічного благополуччя, а саме: прийняття себе (суб'єктивна оцінка себе та свого життя в цілому); позитивні відносини з оточуючими (здатність співпереживати та бути відкритим співрозмовнику); автономія (здатність бути незалежним, дотримуватися своїх переконань); управління навколишнім середовищем (успішне, ефективне управління різними аспектами життя); наявність мети в житті (відчуття осмисленого існування); особистісний ріст і самореалізація (прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове). На думку К. Ріфф, це психологічні блага, якими повинна володіти щаслива людина. Шлях до відновлення, одужання й запобігання негативним наслідкам у майбутньому полягає не стільки в лікуванні найбільш негативних симптомів, скільки в посиленні позитивних характеристик.

Єдиного визначення поняття «психологічне благополуччя» не існує. Воно пов'язано з такими особливостями людини, як упевненість в собі, адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, доброзичливість, комунікабельність, емоційна стабільність. Формулювання благополуччя найбільш відповідає визначенню здоров'я, зафіксованому в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я 1948 р.: «Здоров'я – це не тільки відсутність будь-яких хвороб і дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя».

Інтерес до вивчення поняття «психологічне благополуччя» як об'єкта наукового дослідження виник в другій половині ХХ ст., особливо після появи підходу «позитивна психологія» – це напрям у психології, який зміщує спектр вивчення особистості та явищ не в бік будь-яких психологічних відхилень і захворювань психіки, а на ресурси та потенціал особистості, позитивне функціонування особистості в життєдіяльності. На думку лідера у формуванні позитивної психології І. Бонівелл, інтерес до цього напрямку виник тому, що країни світу вже досягли рівня добробуту, за якого не виживання й економіка країни, а якість життя людини стає завданням номер один. Людина прагне до самовдосконалення, намагається робити особисте щастя головним і важливим аспектом свого життя [2, 3].

Психічне здоров'я – це здатність мислити, переживати позитивні емоції, реалізація власних можливостей, усвідомленість відповідальності за себе, витримка та виклики, функціональна можливість та життєздатність, духовний ріст, саморозвиток, гумор, навички взаємодії, зайнятість, здатність любити, ресурс, задоволення, стійкі стосунки, оптимізм, самооцінка, добре самопочуття.

Кожна країна світу реалізує заходи щодо захисту та збереження психічного здоров'я своїх жителів. До прикладу, у Фінляндії активно працює Фінська асоціація психічного здоров'я, представники якої розглядають психічне благополуччя як основний фактор розвитку суспільства загалом. Фінська асоціація психічного здоров'я – це професійна організація, що збирає і поширює інформацію про психічне здоров'я, яку використовують для планування й ухвалення рішень. Асоціація висуває пропозиції, публікує звіти, навчає фахівців і волонтерів, видає книжки та журнали.

При ній діє Національна лінія допомоги в кризових ситуаціях, десять кризових центрів і відділ невідкладної допомоги, що надає такі послуги: телефонні консультації, прийняття відвідувачів, невідкладна амбулаторна психологічна допомога і групова терапія. Про своїх відвідувачів та осіб, що звернулися на лінію, Асоціація записує інформацію, як-от: стать, вік, рід занять, причина дзвінка чи візиту.

Організація впроваджує в освітніх закладах просвітницьку Програму, що спрямована на розвиток навичок збереження психічного здоров'я дітей і молоді та зміцнення здоров'я. Для закладів дошкільної освіти впроваджено блок «Розум дитини», у початковій школі діє блок «Приємно провести час разом», у середній школі – «Школа гарного настрою», у старшій школі – «Молодь та дозвілля».

Асоціація закликає громадськість долучатися до активної діяльності та реалізовувати заходи, які розв'язують проблеми психічного здоров'я, за місцем проживання. Вважають, що допомога іншим – це невіддільна частина діяльності людства, яка позитивно впливає на психічне здоров'я населення.

Значну увагу приділено розвитку волонтерства, що оживляє зміст партнерської роботи, підсилює самореалізацію кожної людини та дає відчуття позитивного ефекту, яких неможливо отримати від інших справ.

Психічне здоров'я має вирішальне значення для фінів при плануванні майбутнього своєї країни. Вони переконані, що психічне здоров'я можна зміцнити, інвестуючи в нього і підтримку дітей та сімей. А також сприяючи благополуччю в дитячих садках, школах, на робочому місці та в місцях проживання людей поважного віку.

Члени Асоціації постійно розробляють нові методи роботи та інструменти впливу, найкращі з яких закріплюються в організації та в суспільстві загалом.

Фіни прагнуть, щоб якомога більше людей усвідомили, що психічне здоров'я – пріоритет для них. Ідеться про здоров'я та життєві навички. Це – шляхи зміцнення та покращення психічного здоров'я, а також отримання підтримки на ранніх етапах.

У соціальних мережах є багато закликів, щоб кожен житель вдавався до самопомоги, не боявся звертатися за підтримкою та допомогою для покращення психічного здоров'я. В країні активно висвітлюють зміст соціального впливу та переваги волонтерства, пропонують різноманітні форми участі.

На разі Асоціація реалізовує новий вид стимулів праці для організацій, які сприяють зміцненню психічного здоров'я своїх працівників на робочих місцях.

Організації, які дотримуються принципів охорони психічного здоров'я своїх працівників, отримують знак «Good Mind Workplace». Це – професійне визнання адміністрації установ, показник ефективності та пріоритетності людини як суспільної цінності. Також це – дієвий інструмент, який допомагає створювати нові ідеї, рекомендації та конкретні засоби для оцінки й розвитку заходів зі зміцнення здоров'я працівників.

Знак присвоюють на основі заявок від організацій. Це відбувається, якщо заходи зі зміцнення психічного здоров'я працівників проводять в плановому порядку повсякденної практики на робочих місцях та в різних життєвих ситуаціях.

У Фінляндії чітко дотримуються принципу «Школа для всіх дітей». Школа для всіх дітей означає, що всі спільно працюють задля однієї мети, а саме – добробуту кожного. Сприяння добробуту – це завдання для будь-якого дорослого та дорослої, незалежно від їхньої ролі у школі. Це може бути й прибиральник, і вчителька, і працівник шкільної їдальні. Головне, переконатися, що школа – це безпечне місце, яке підтримує добробут дітей. Однак роль кожного та кожної повинна бути чітко зрозумілою.

У Фінляндії досить суворе законодавство у сфері захисту добробуту й благополуччя дітей. Приклад – принцип конфіденційності.

Благополуччя учнів розглядають у двох аспектах: загальне благополуччя учнів, яке охоплює всі сфери життєдіяльності та індивідуальне для кожної дитини. Це заходи, в яких

можуть взяти участь усі бажаючі. Важливим є здійснення моніторингу та оцінки розвитку благополуччя шкільної спільноти та педагогічних груп, керування благополуччям учнів.

У школах навіть є окремі групи з управління благополуччям і, зазвичай, директор/-ка школи очолює цю групу. До них можуть входити самі учні, батьки та вчителі. Такі групи з благополуччя учнів зустрічаються раз на два-три місяці й запрошують усіх охочих долучитися до їхніх засідань, там спілкуються про те, як можна підтримати благополуччя учнів.

Питання до обговорення можуть бути такими: безпека на ігрових майданчиках, інформування про зміни у дорожньому русі довкола школи (встановлення нових світлофорів тощо). Під час засідань планують відповідні тематичні тижні, наприклад, присвячені питанням здорового харчування, здорового сну, гігієни сну, переїдання, комп'ютерних ігор та інше.

Керівний принцип такої групи – відкритість, учасники не обговорюють жодної конфіденційної інформації на своїх зустрічах, і будь-хто може долучитися до засідання. Воно може відбуватися навіть в онлайн-форматі.

Коли групи розглядають благополуччя окремого учня чи учениці, то обговорюють не лише методи та прийоми педагогічної підтримки, але також аналізують вкрай важливі послуги системи охорони здоров'я, які потрібні дитині.

Часом учителі можуть не бути залученим до зустрічей, де обговорюють особисте благополуччя учнів. Відповідно до фінського законодавства учні можуть самі вирішувати, хто буде залученим до їхньої підтримки. Тобто, якщо у дитини депресія або проблеми в сім'ї, вона сама обирає, з ким хоче працювати в межах підтримки. Однак зустріч відбувається виключно за присутності батьків чи опікунів – зазвичай такі зустрічі не проводять без представників дитини.

Раніше групи мали засідання без дітей. Хоча зазвичай у роботі групи брали участь батьки як представники дитини. Тепер навпаки – ті, про кого йдеться, повинні бути присутніми.

Як вже зазначалося, окремо від педагогічної підтримки надають послуги у сфері охорони здоров'я, якщо це впливає на навчання дитини. Медичні працівники можуть надавати відповідні поради чи рекомендації вчителям. Важливо зазначити, що й учителям потрібна підтримка у сфері їхнього благополуччя.

Таким чином, проблема психічного благополуччя – це актуальна тема, що розвивається в міжнародній практиці та потребує активного впровадження в освітні заклади України. Перспективою подальшого дослідження є вивчення критеріїв психічного благополуччя та шляхів реалізації інформаційно-просвітницької підтримки дитячого населення.

### Список використаних джерел:

1. Богомазова В. М. Аналіз перспективних світових наукових та технологічних напрямів досліджень за Ціллю сталого розвитку № 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» з використанням інструментів платформ «Web of Science» та «Derwent Innovation»: науково-аналітична записка / В. М. Богомазова. – К. : УкрІНТЕІ, 2020. – 38 с.
2. Каменщук Т.Д., Романовська Д.Д. Сучасні технології підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах пандемії. *Ricerche scientifiche e metodi della loro realizzazione: esperienza mondiale e realta domestiche : Raccolta di articoli scientifici «ΛΟΓΟΣ» con gli atti della I Conferenza scientifica e pratica internazionale (T.2), Bologna, May 14, 2021. Bologna-Vinnytsia: Associazione Italiana di Storia Urbana& Piattaforma scientifica europea, 2021.*
3. Романовська Д.Д., Байдик В.В., Каменщук Т.Д. (2021) Збереження психічного здоров'я педагогів в умовах пандемії COVID-19. *International scientific and practical conference «Pedagogy and Psychology in the Modern World: the art of teaching and learning» : conference proceedings, February 26–27, 2021. Vol. 1. Riga, Latvia : «Baltija Publishing». 232 pages. 67-71.*