

DOI 10.36074/logos-14.05.2021.v2.37

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

ORCID ID: 0000-0002-6231-8749

Каменщук Т. Д.

канд. пед. наук, старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної
роботи Національної академії педагогічних наук України

ORCID ID: 0000-0002-3004-6734

Романовська Діана Дорімедонтівна

канд. психол. наук, старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної
роботи Національної академії педагогічних наук України

УКРАЇНА

Анотація. Стаття присвячена проблемі підтримки психічного здоров'я в учнів, підкреслюється гостра актуальність та значущість її дослідження як для теорії, так і для практики. Представлено теоретичний огляд деяких сучасних концепцій, які регламентують діяльність в напрямку охорони психічного здоров'я в Україні. Підкреслюється роль фахівців психологічної служби системи освіти, які організують заходи для забезпечення психологічної безпеки, надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу з метою збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я в закладах освіти. Розкривається специфіка психологічних ресурсів як операційно-дієвих механізмів та можливостей продуктивної професійної реалізації. Робиться спроба виявлення технологій та прийомів, окреслення заходів з профілактики й раннього виявлення психічних захворювань і розладів поведінки в здобувачів освіти. Наголошується на основних напрямках професійної діяльності психологів та педагогів в контексті реалізації державної політики щодо підтримки психічного здоров'я у здобувачів освіти в умовах пандемії.

Сприяння розвитку системи загальної середньої освіти є в пріоритеті державної влади. В контексті запровадженої Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року створено консультативну раду при Президентові України, метою роботи якої є розгляд практичних кроків для прискорення процесу реалізації освітньої реформи. Серед проблемних ознак освіти є недостатня мотивація до освіти значної частини молоді, для вирішення якої необхідна організація низки заходів спрямованих на підтримку психічного здоров'я дітей та учнів [1].

Поряд з цим діє Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року від 27.12.2017 р. №1018-р., в якій подано актуальну проблематику, шляхи їх розв'язання та очікуванні результати щодо підвищення рівня психічного здоров'я населення та покращення якості життя [2].

У Плані заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2021 рік від 23.12.2020 р. №1668-р., окремою стратегічною ціллю визначено психологічне забезпечення освітнього процесу, що передбачає і підвищення рівня поінформованості учасників освітнього процесу щодо отримання психологічних

послуг у закладах загальної середньої освіти, а також заходів спрямованих на збереження здоров'я учнів, поширення практики функціонування служб порозуміння. Саме здоров'я поряд з формуванням компетенцій здобувачів освіти стало ключовим питанням цих документів [5].

Дослідженням психічного здоров'я займалися науковці різних гуманітарних наук, зокрема: А. Бушинський, Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу Перлз Ф., Франкл В. та ін. Серед українських вчених ґрунтовно досліджували і досліджують феномен психічного здоров'я Р. Сірко, Н. Колотій, М. Жукова, С. Болтівець, С. Максименко, Г. Ложкін, Г. Балл, О. Завгородня, О. Носкова, І. Коцан, С. Копилов, І. Галецька, І. Дубровіна, В. Лищук, Г. Ложкін, В. Моляко, Е. Помиткін, В. Торохтій. Проблема розуміння психологічного та психічного здоров'я постає у працях таких вчених, як: Б. Братусь, Л. Бурлачук, О. Завгородня, В. Лищук, Л. Лушин. Важливою складовою психологічного здоров'я особистості є наявність сенсу життя (І. Дубровіна, А. Маслоу, В. Франкл); приділяється увага аспекту міжособистісних стосунків як важливого критерію психічного та психологічного здоров'я (А. Адлер, Б. Братусь, Е. Фромм) [6].

На збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я в закладах освіти спрямована професійна діяльність фахівців психологічної служби системи освіти, які організують заходи для забезпечення психологічної безпеки, надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу [3,4]. Під час встановленого законодавством карантину практичні психологи та соціальні педагоги інтенсивно набувають нового досвіду дистанційної реалізації основних завдань в умовах екстремальної ситуації в країні, продовжують комунікувати з учнями та педагогами за допомогою соціальних мереж, використовувати інші дистанційні форми роботи. Теперішні педагогічні зусилля в переважній мірі спрямовані на адаптацію методичних матеріалів до змінних умов існування освітнього середовища.

Психічне здоров'я – це, по-перше, відсутність явних психічних порушень; по-друге, – певний резерв сил людини, завдяки яким вона може подолати неочікувані стреси; по-третє, – це стан рівноваги між людиною та навколишнім середовищем, гармонії між нею і суспільством. Нерідко перевантаження в школі, проблеми в колективі та сім'ї є причинами погіршення психоемоційного стану учнів різного віку [3].

Причиною відставання учнів початкової школи та їхньої шкільної неспішності, що найчастіше зустрічається, являється слабкість пізнавальних процесів, несформованість навчальних навичок та відсутність мотивації до навчання. Актуальність цілеспрямованого розвитку когнітивної сфери учнів викликана тим, що швидкість росту обсягу знань, необхідного для успішного навчання, значно відстають від темпів психологічного розвитку більшості школярів.

Вкрай важливо вчасно розпізнати психічні захворювання учнів на ранній стадії та запобігти їхньому подальшому розвитку. Для оцінки рівня психічного здоров'я школярів, в переважній більшості, використовується класифікація, яку запропоновано Інститутом охорони здоров'я дітей та підлітків АМН України, що передбачає розподіл їх на п'ять груп: 1-ша група – здорові та оптимально адаптовані. Для цих дітей характерна активність, колективізм, упевненість у собі, ці діти наполегливі в досягненні цілі; 2-га група – ознаки напруження адаптаційних механізмів; 3-тя група – напруження і перенапруження

адаптаційних механізмів, головним чином у формі астено-невротичних проявів, девіантної поведінки та інших стадій відносної компенсації; 4-та група – субкомпенсація, ознаки «зривів» адаптаційних механізмів. Для цих дітей характерна висока схильність до стресу, наростання емоційної збудженості, апатія з високим рівнем тривожності; 5-та група – хворі, які мають певні клінічні прояви, декомпенсація внаслідок «зламу» адаптаційних механізмів, необхідна активна терапія та госпіталізація.

В інформаційному бюлетені ВООЗ, в розділі, присвяченому шляхам зміцнення психічного здоров'я населення, виділено наступні пункти, спрямовані саме на дітей: реалізація профілактичних заходів у ранньому дитинстві (наприклад, відвідування на дому вагітних жінок, дошкільні психосоціальні заходи, комбінована допомога в області харчування і психосоціальних аспектів для груп населення, що перебувають у несприятливих умовах); підтримку дітей (наприклад, програми з надбання навичок, програми з розвитку дітей і молодих людей); заходів щодо зміцнення психічного здоров'я в школах (наприклад, програми по впровадженню екологічних змін в школах і школи зі сприятливими умовами для дітей).

Виходячи з усього вище сказаного, науковці-психологи пропонують такі заходи профілактики й раннього виявлення психічних захворювань і розладів поведінки:

1. Адекватний розподіл навантаження (врахування вікових особливостей і потреб дітей, перегляд гігієнічних норм розподілу навантаження в школах, складання розкладу уроків з урахуванням цих норм).

2. Мінімізація факторів ризику, щодо розвитку психічних захворювань у дітей (створення комфортного психологічного клімату, забезпечення нормальної інтеграції кожного учня в колектив).

3. Раннє виявлення патологічних станів (регулярна робота з шкільним психологом, психологічні тестування, індивідуальні консультації в разі потреби).

4. Створення комфортних умов для інклюзивного навчання дітей з особливими потребами.

5. Проведення освітніх бесід з учнями та їх батьками, які будуть спрямовані на підвищення їх інформованості про психічні захворювання та розлади поведінки, фактори їх розвитку, ранні прояви, методи корекції.

6. Створення мережі он-лайн психологічної допомоги та гарячих ліній, куди можуть звернутись діти та підлітки.

Психічне здоров'я дорослої людини характеризується адекватним реагуванням на події, розумінням власних сил, здібностями протистояти життєвим труднощам. Щодо психічного здоров'я дітей, то воно визначається станом психічного розвитку, душевного комфорту, адекватною соціальною поведінкою, вмінням розуміти себе та інших [3,6].

Заходи, спрямовані на збереження психічного здоров'я учнів виявляються у підвищенні психічної активності, за рахунок зменшення психічних напружень; інтенсифікації розвитку психічних процесів (пам'яті, сприймання, відчуття, концентрації уваги та ін.); виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності, підвищенні настрою за рахунок застосування психологічних технік та прийомів, систематичному застосуванні фізичних вправ тощо.

Також в учнів можуть спостерігатися вузькість кола спілкування і сфер життєдіяльності, насичених спілкуванням. Безумовно потрібні особливі зусилля практичних психологів, педагогів, батьків для подолання психологічного бар'єра замкнутості.

Отже, зазначимо основні напрямки психолога та педагогів з учнями початкової школи: створення сприятливого соціального мікросередовища шляхом організації тренінгів спілкування, заходів щодо зміцнення статусних позицій учнів у навчальній групі та в позашкільних колективах можуть бути широко використані з метою корекції проявів різного типу неврозів. Необхідно використовувати безоцінкову систему навчання учнів. Більш правильно використовувати диференційовану систему оцінок (шкільних оцінок), в яких були б оцінки за зусилля, старання і оцінки за якість результату-відповіді. Підвищенню якості регуляції навчальної діяльності сприяють дозовані завдання, з поступовим наростанням труднощів. Педагог повинен постійно підкріплювати успіх дитини, стимулювати її до виконання діяльності підказками, схваленнями, постійною констатацією успіху, використовувати темп проведення уроку. Необхідна постійна турбота про накопичення знань в учнів про ознаки успіху, посилення впевненості у власних силах. Необхідно формувати просоціальні, ділові мотиви навчальної діяльності та спілкування співвіднесені з можливостями кожного учня індивідуально.

Саме під дією таких заходів може забезпечуватися не лише збереження та зміцнення психічного здоров'я учнів, а й формуватися культура здоров'я, тобто усвідомлення усіма суб'єктами освітнього процесу значення відповідального ставлення до власного здоров'я.

Список використаних джерел:

- [1]. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. від 14 грудня 2016 року №988-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>
- [2]. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року від 27.12.2017 р. №1018-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
- [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.
- [4]. Панок В.Г. (2017) Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія - Київ: Ніка-Центр. <https://lib.iitta.gov.ua/707672/>.
- [5]. План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2021 рік від 23.12.2020 р. №1668-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1668-2020-%D1%80#Text>.
- [6]. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука (2018) – Харків : Оригінал, 2018. – 724 с.