



До питання наративу ментального здоров'я в освітній діяльності

Олександр Олійник,
Олена Солошенко

Останнім часом ми все частіше стикаємося з поняттям «ментального здоров'я». Термін був введений на початку ХХ ст. німецьким психіатром Робертом Зомером як синонім понять «психічне здоров'я» або «психічна гігієна». Для розуміння його змісту найчастіше звертаються до визначення, запропонованого Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [15]. Отже, ментально здорова людина відчуває себе гармонійно, має певний резерв сил для подолання складнощів, достатній рівень продуктивності, насагу розвиватися і допомагати іншим.

Реалії війни обумовили зростання уваги до психологічного стану (ментального здоров'я) населення України. Ментальне здоров'я людини є рівноцінно важливим поряд із фізичним, соціальним та духовним. Його стабільність є важливою складовою сталого життя кожної людини і суспільства в цілому.

В травні 2022 р. за ініціативи Олени Зеленської в Україні запроваджено Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?». Вона спрямована на надання психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я. Її гасло: «Плекаємо індивідуальну та колективну стійкість». Перша леді зазначала: «...маємо знайти свій власний

рецепт стійкості. Пропоную ділитися секретами й тонкощами, щоб множити нашу з вами стійкість. І допомагати одне одному відновлюватись: допомагаючи тим, хто цього потребує, ми й самі відчуваємося краще» [1].

Піклування про ментальне здоров'я українців отримала державну підтримку. В травні 2024 р. в Україні, як і в світі, стартував місяць обізнаності про ментальне здоров'я. Міжнародне дослідження в 11 країнах світу підтвердило, що збереження ментального здоров'я належить до топової п'ятірки викликів сьогодення. Збереження ментального здоров'я, знання шляхів та методів подолання критичних ситуацій, навички виходу із них — це базові вміння, якими важливо володіти кожному в складних умовах війни. Освіта стає пріоритетною сферою впровадження відповідних наративів. Сьогодення вимагає надання здобувачам освіти ґрунтовних знань щодо самозабезпечення ментального здоров'я, формування вмінь його збереження та відновлення.

Підтримання та покращення психологічного стану населення в сучасних умовах стають одним із нагальних завдань системи освіти. Так, Кабінет Міністрів України 21 червня 2024 р. затвердив план заходів на 2024–2026 рр. з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 р. Серед завдань Плану наголошено на доцільності «впровадження навчання навичкам життєстійкості та самопомогі як обов'язкової складової



освітніх програм на всіх рівнях освіти; перегляду освітніх програм та включення компонента психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в програми підготовки фахівців на всіх рівнях освіти; впровадження програм професійного розвитку та підтримки фахівців у сфері освіти з питань психічного здоров'я тощо» [14].

Мета статті — обґрунтувати важливість запровадження в освітню діяльність наративів щодо ментального здоров'я, зокрема вивчення здобувачами освіти теорії та набуття ними практичних навичок щодо його забезпечення та підтримки.

В умовах війни стресові чинники, які головним чином впливають на ментальне здоров'я людини, є вкрай сильними і потребують всебічного, глибокого аналізу та вивчення щодо їх попередження та подолання як в теоретичній, так і в практичній площині. Українські науковці неодноразово звертались до аналізу причин змін психічного здоров'я населення в умовах війни, досліджень факторів формування та шляхів збереження ментального здоров'я в сучасних умовах війни [6, 8].

В дослідженнях, присвячених проблемам забезпечення підтримки ментального здоров'я учасниками освітнього процесу, важливою складовою є узагальнення практичного досвіду. В цьому напрямку особливу увагу привертають роботи О. Кравченко, Г. Черушевої, Т. Плазової, А. Штехно та інших [7, 12]. Питання психологічної підтримки та супроводу учасників навчального процесу неодноразово ставали центром обговорення на наукових конференціях, які презентували результати новітніх досліджень [2, 10]. Інформаційну підтримку, статистичні дані, аналітичні огляди та практичні доробки з проблем підтримки ментального здоров'я українців, в тому числі в освітній сфері, дослідникам надають інтернет-ресурси [1, 5, 15].

Проте, не дивлячись на загальний інтерес та розробку широкого кола питань про наратив ментального здоров'я в освітній діяльності, поза увагою науковців

залишились аспекти сталого поєднання теорії та практики (відповідних компетентностей) учасників навчання щодо збереження ментального здоров'я як актуальної складової освітнього процесу. Зміст ментального здоров'я в освітньому процесі має дуальне спрямування: всі учасники освітньої діяльності (і здобувачі освіти, і викладачі) є рівноправними учасниками набуття навичок підтримки ментального здоров'я, орієнтованого на самота взаємодопомогу в складних ситуаціях. Викладачі повинні самі мати потужний «ресурс» для успішного подолання складних життєвих ситуацій, забезпечення власного психологічного здоров'я і можливостей передачі практичних знань здобувачам освіти.

На додаток до цього варто відзначити, що процес інтеграції ментального здоров'я в освітню діяльність потребує системного підходу. Необхідно створити ефективну методологічну базу, яка б охоплювала як теоретичні, так і практичні аспекти навчання. Це дозволить забезпечити сталість отриманих знань і навичок, а також підвищити ефективність програм, орієнтованих на збереження ментального здоров'я. Важливим є також забезпечення постійного професійного розвитку викладачів, щоб вони могли не лише адаптувати наявні програми, але й активно реагувати на нові виклики, що виникають в умовах мінливого соціального середовища.

Не менш важливою є роль керівництва навчальних закладів у створенні сприятливого середовища для реалізації програм ментального здоров'я. Вони мають сприяти впровадженню інноваційних підходів, підтримувати ініціативи, що спрямовані на розвиток життєвих навичок і самопомоги, а також забезпечувати умови для практичної реалізації цих програм. Лише за умови системної підтримки та активної участі всіх учасників освітнього процесу можна досягти успішної інтеграції ментального здоров'я в освітню діяльність, що, в свою чергу, сприятиме формуванню здорового та стійкого суспільства.

Зрештою, важливо також звернути увагу на роль комунікації та міждисциплінарної співпраці в питаннях ментального здоров'я. Залучення фахівців різних сфер, таких як психологія, педагогіка, соціологія та медицина, дозволить забезпечити комплексний підхід до вирішення проблеми. Створення мультидисциплінарних команд може сприяти більш ефективній реалізації освітніх програм, орієнтованих на підтримку ментального здоров'я, та забезпечити максимально можливий рівень допомоги для учасників освітнього процесу.

Варто зазначити, що освітня діяльність регулюється нормами, які опосередковано «обґрунтовують» доцільність вивчення в освітніх закладах основ ментального здоров'я. Комфортне психологічне самопочуття, підтримка та допомога усіх учасників освітнього процесу — є одними із пріоритетів закладів освіти. Так, наприклад, в Законі України «Про освіту» міститься ряд статей, які присвячені запобіганню та подоланню булінгу: в ст. 53 «Права та обов'язки здобувачів освіти» прописано, що здобувачі освіти «мають захист під час освітнього процесу від приниження честі та гідності, будь-яких форм насильства та експлуатації, булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти...» [4].

Законодавець почав захищати й інших учасників навчального процесу від психологічного пресингу, а саме працівників на робочому місці з боку адміністрації, організацій (груп), колег, що є достатньо поширеним явищем в Україні. 11 грудня 2022 р. вступив в дію Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню)» [3].

Відповідно до цих змін у ст. 2 Кодексу Законів про працю України передбачено, що працівник «...має право на гідне ставлення з боку роботодавця, інших працівників» [7]. Згідно зі ст. 2-2 цього Кодексу «мобінг (цькування) — система-

тичні (повторювані) тривалі умисні дії або бездіяльність роботодавця, окремих працівників або групи працівників трудового колективу, які спрямовані на приниження честі та гідності працівника, його ділової репутації, у тому числі з метою набуття, зміни або припинення ним трудових прав та обов'язків, що проявляються у формі психологічного та/або економічного тиску, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, створення стосовно працівника напруженої, ворожої, образливої атмосфери, у тому числі такої, що змушує його недооцінювати свою професійну придатність».

Отже, на часі впровадження навчальних програм, які допомагають розвивати почуття міжособистісної довіри, навички ідентифікувати свої емоції, вирішувати конфлікти, управляти стресом, що є складовою ментального здоров'я людини.

В березні 2023 р. МОН України презентувало пріоритетний проєкт в сфері психологічної допомоги та психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу — «Стратегія забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти на всіх рівнях». «Метою проєкту є розбудова системи забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти під час військового стану та після його завершення на всіх рівнях освіти, а також формування навичок стресостійкості учасників освітнього процесу. Шляхом формування вмінь діяти в надзвичайних та кризових ситуаціях, використання компетентнісних прийомів психологічної самопомоги, формування у здобувачів освіти життєвих навичок, необхідних для подолання повсякденних труднощів тощо» [13].

В межах реалізації Стратегії понад 190 тис. педагогічних працівників пройшли навчання у сфері ментального здоров'я; понад 186 тис. учителів і учнів опанували навички психологічної підтримки; фахівці психологічної служби надали понад 4,5 млн. консультацій тощо. «У контексті ментального здоров'я МОН впроваджуватимуться зміни, що будуть спрямовані на підтримку психічного

здоров'я учасників освітнього процесу. Зокрема, вносяться зміни до Положення про акредитацію освітніх програм щодо врахування компонента ментального здоров'я, впроваджується модельна навчальна програма курсу для 7–9 класів «Здоров'я, безпека та добробут» [12].

В 2024/2025 навчальному році в школах України учні почнуть опановувати курс соціально-емоційного навчання «Уроки щастя». Це українська адаптація американського курсу Well Being, що враховує українські реалії. Школярі будуть вчитися будувати стосунки з людьми, розвивати вміння бути творцем свого життя, «відпрацьовувати» емоційної компетентності — важливість емпатії, емоційного інтелекту, вміння розуміти моральні потреби, любити, співчувати, жити гідно і бути вільним, вивчати способів піклуватися про ментальне здоров'я тощо. Саме психологічна стійкість є основою ментального здоров'я, особливо в надзвичайно стресових умовах війни [1].

В закладах вищої освіти також поступово впроваджуються дисципліни, які спрямовані на отримання здобувачами актуальних знань з ментального здоров'я. Так, в ХНПУ імені Г.С. Сковороди в циклі дисциплін вільного вибору студентам запропонований курс «Ментальне здоров'я». Викладаючи дисципліну «Ментальне здоров'я», ми розуміємо важливість не тільки засвоєння здобувачами освіти суто психологічних теоретичних основ курсу, але й першочергову актуальність набуття майбутніми вчителями практичних навичок, використовуючи які, вони зможуть допомогти і собі, і іншим. Змістова частина дисципліни спрямована на отримання базових знань з практичним вектором їх застосування. Здобувачі освіти розпочинають вивчення курсу із засвоєння основних понять, аналізу причин змін психологічного самопочуття тощо. Здобувачам освіти, по-перше, необхідно зрозуміти, що ментально здорова людина розуміє свої емоційні стани і може керувати ними, здатна будувати стосунки з іншими, відкрита до навчання

та розвитку, позитивно ставиться до себе, приймає незалежні рішення, вміє пристосовуватись до нових умов життя, може активно долати поточні виклики, отримує задоволення від життя тощо. По-друге, з'ясувати ознаки погіршення ментального здоров'я, наприклад, відчуття тривоги, дратівливість, апатія, негативні думки, постійна втома, відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі функціонування в колективі тощо. По-третє, проаналізувати причини погіршення психологічного здоров'я і запропонувати шляхи та засоби підтримки, серед яких при надзвичайних/стресових ситуаціях (для непрофесійних психологів) переважають «підтримуючі дії»: вислухати, дати води, ковдру, зателефонувати рідним, викликати швидку тощо. При інших обставинах варто запропонувати виконати декілька стабілізуючих вправ (технік), які викликають відчуття захищеності. Наприклад, техніка «Сканер».

В ході її виконання відбувається сканування тіла від голови до п'ят. Ця техніка застосовується для стабілізації стресового стану. Хід техніки: уявіть, що ресурсний сканер повільно рухається вашим тілом: спочатку від тім'я до п'ят, а потім — у протилежному напрямку. При цьому сканер фіксує тільки ті місця, де відчуття «найкращі», «нейтральні» чи «приємні». Неприємні чи травматичні місця минаємо без сканування». Після «сканування» тіла клієнт повідомляє, де він зафіксував приємні відчуття (тілесні ресурси, тобто контрастні місця, порівняно з дискомфорними). Техніка «Заспокійливе (безпечне) місце». Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці — місці спокою, сили. Це може бути реальне місце, де людині добре чи колись було добре. Це може бути інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно [16, с.233].

Вивчення курсу з ментального здоров'я переважно у формі семінарів дає можливість максимально відпрацювати та закріпити на заняттях в групах

практичні навички надання (само)допомоги. По-четверте, отримати рекомендації щодо підтримання ментального здоров'я для себе і мати бажання поділитися ними, зокрема, дбати про режим сну, фізичну активність, збалансоване харчування, уникаючи стресових ситуацій тощо.

Важливим є також використання інтерактивних методів. Воно полягає в тому, що навчання відбувається шляхом постійної, активної, результативної взаємодії. Головним є співпраця між всіма учасниками, і відповідальність за результати засвоєних знань також несуть усі учасники навчання [11].

Таким чином, отримавши базові знання щодо підтримки ментального здоров'я, здобувачі освіти зможуть реалізовувати власний потенціал, справлятися із життєвими викликами, розвивати стресостійкість, підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, вносити позитивний вклад у суспільний розвиток, а в майбутньому — коригувати психологічний клімат в колективі учнів, адаптувати їх до обставин навчання, ефективно вирішувати освітні завдання [6, с.79].

Навчальна програма дисципліни зорієнтована на майбутніх вчителів, тому другий змістовий модуль присвячений ролі освітян у системі турботи про ментальне здоров'я здобувачів освіти. В ньому розглядаються стрес-фактори в педагогічній роботі, техніки (само)допомоги, даються методичні рекомендації щодо проведення уроків з використанням правил збереження ментального здоров'я учнів. Так, «заняття варто розпочинати з психологічних хвилинок, створення гами позитивних емоцій, дружнього кола спілкування, побудови планів на майбутнє. Важливим також є використання мотиваційних роликів, патріотичних відеозвернень від відомих авторитетних осіб, створення власними руками корисних та цікавих дрібничок. Перебування здобувачів освіти в прифронтовій зоні та в 30-кілометровій зоні вздовж кордону змушує педагогів змінювати тактику на уроці: приділяти увагу психологічному комфорту, створенню

ситуації успіху, безпеки та вихованню стресостійкості воєнного часу. Важливо також розуміти, що учитель має стати для учнів щирим другом, тим, до кого можна підійти й порадитися з будь-якого питання. Це вкрай важливо для стабілізації загального стану дитини, її майбутнього розуміння себе в суспільстві» [2, с.120]. Реалії сьогодення потребують знань та навичок попередження та подолання стресових станів, збереження та відновлення психологічного здоров'я в складних життєвих обставинах.

Таким чином, під час війни та після її закінчення увага до ментального здоров'я буде залишатися на високому рівні, оскільки саме рівень психологічного благополуччя матиме вплив на загальний стан здоров'я громадян, економічне відновлення та добробут країни. Сфера освітньої діяльності чутливо реагує на всі виклики часу. Перед закладами освіти постають нові завдання, що пов'язані із організацією освітнього процесу, в якому провідне місце належить комплексному вивченню та впровадженню основних принципів збереження та відновлення ментального здоров'я, оволодіння навичками емоційної регуляції та стабілізації в умовах воєнного часу.

Література

1. *Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»*. URL: <https://howareu.com/news/pikluvatysia-promentalne-zdorovia-ta-plekaty-stiikist-ukrainski-shkoliari-opanovuvatymutnovi-navychky>
2. *Гончаренко С.* Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу під час дії воєнного стану та в умовах надзвичайних ситуацій // *Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення* : зб. наук. ст. VI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. Суми, 16 листопада 2023 р. Суми, 2023. С. 117–123.

3. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькування)» // Урядовий кур'єр від 16.12.2022. № 266.

4. Закон України «Про освіту» // Голос України від 27.09.2017. № 178–179.

5. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: <https://isp.org.ua/>

6. Калашнікова Л., Руденко Ю. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу // Наук. записки. Сер.: Психологія. 2024. Вип 1(3). С. 74–81.

7. Кодекс законів про працю (зі змінами) // Відомості Верховної Ради УРСР від 17.12.1971. 1971 р., Додаток до N 50.

8. Костева Т.Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf>; Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді // Вісник НАПН України. 2022. № 4 (1). С. 1–7.; Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз // Психофізіологія та медична психологія. 2023. Вип. 53. С. 207–211; Чуніхіна С. Дослідження соціально-психологічного стану населення України в умовах війни: виклики для фахової спільноти // Вісник НАПН України. 2024. № 6 (1). С. 1–4.

9. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід) // Social Work and Education. 2023. Vol. 10, No 1. P. 35–46; Черушева Г., Плазова Т., Андрущенко Н. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу: аналіз викликів воєнного часу // Психологія праці. 2023. Вип. 47. С. 153–158.

10. Міхеєва Л. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. Особистість та суспільство

в цифрову еру: психологічний вимір // Матер. III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 24 червня 2022 р. Одеса, 2022. С. 152–156.; Федько В. Психологічна підтримка здобувачів освіти та організація навчання під час війни // Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : зб. матер. наук. доп. V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22 квітня 2022 р. Київ, 2022. С. 171–176.

11. Олійник О., Солошенко О., Васильєва М. Інтерактивні методи навчання дисциплін суспільствознавчої галузі знань: теорія і практика // Новий Колегіум. 2024. №2. С.72–79. URL.: DOI:10.34142/nc.2024.2.72.

12. Плекання ментального здоров'я у сфері освіти: відбулось засідання МКР. URL:<https://mon.gov.ua/news/plekannya-mentalnogo-zdorovya-u-sferi-osviti-vidbulosya-zasidannya-mkr>

13. Пріоритети МОН: психологічна підтримка учасників освітнього процесу на всіх рівнях. URL: <https://mon.gov.ua/news/prioriteti-mon-psikhologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-protsesuna-vsikh-rivnyakh>

14. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Плану заходів на 2024 — 2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80>

15. Центр громадського здоров'я МОЗ в Україні. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya#:~:text>

16. Штехно А. Психоемоційна підтримка педагога в умовах війни: виклики сьогодення // Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення : зб. наук. ст. VI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конференції. Суми, 16 листопада 2023 р. Суми, 2023. С.231–235.

20.08.2024

Відомості про авторів:

Олійник Олександр Миколайович — кандидат юридичних наук, доцент кафедри теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди; Харків, Україна; email: oleyunik.oleks@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8382-9751>

Солошенко Олена Михайлівна — кандидат історичних наук, доцент кафедри теорії і методики викладання суспільно-правових дисциплін; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди; Харків, Україна; email: soloshenkoelena@ukr.net; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2877-0237>