

Пляка Л.В.

Національний фармацевтичний університет

Герасимова О.О.

Національний фармацевтичний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розглянуто проблему психологічної допомоги учасникам освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. Зазначено, що в період пандемії для успішного виконання професійної та навчальної діяльності в учасників освітнього процесу виникає потреба у психологічній допомозі, спрямованій на гармонізацію психічного здоров'я, розвиток стресостійкості, підвищення психологічної компетентності. Проаналізовано публікації вітчизняних і зарубіжних науковців про дослідження важливості надання психологічної допомоги. На основі аналізу психолого-педагогічних поглядів розкрито значення психологічної допомоги, визначено принципи та форми роботи практичного психолога з учасниками освітнього процесу в умовах пандемії. Підкреслюється, що основними завданнями фахівців психологічної служби в закладі вищої освіти в цей період є формування емоційної компетентності, конструктивних способів вирішення складних життєвих проблем, формування позитивної життєвої перспективи, запобігання емоційному вигоранню тощо.

Ключові слова: пандемія COVID-19, психологічна служба, практичний психолог, психологічна допомога, види психологічної допомоги, емоційна компетентність.

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням для всього людства. Вона хвилює всіх політичних діячів, чиновників, науковців, лікарів, викладачів, здобувачів освіти, усі категорії населення країн світу.

В умовах пандемії COVID-19 українці почали життя в зовсім нових умовах (поширення гострого респіраторного захворювання, значний інформаційний потік, соціально-економічні зміни, перебудова звичного способу й ритму життя, спілкування), які виникають у зв'язку із загрозою зараженням COVID-19. Психологічні проблеми полягають передусім у поширенні паніки та панічних настроїв, тривоги та страхів; пересиченості медіапотоків; блокуванні потреби особистості в соціальних контактах тощо. Усе це свідчить про гостру потребу в наданні професійної психологічної допомоги учасникам освітнього процесу.

За таких умов істотно зростає роль психологічної служби в закладі вищої освіти щодо психологічного забезпечення освітнього процесу відповідно до цілей, завдань освітньої діяльності та визначених результатів навчання, сприяння створенню психолого-педагогічних умов, необхідних для досягнення результатів навчання здобувачами освіти, ефективної роботи науково-педагогічних

працівників закладу освіти, сприяння всебічному розвитку здобувачів освіти, реалізації їхніх можливостей та захисту психічного здоров'я під час навчання.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині чи групі людей для оптимізації психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності [3, с. 320].

Своєчасна й ефективна психологічна допомога учасникам освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах пандемії COVID-19 є нагальною та необхідною. Вона спрямована на гармонізацію психічного здоров'я, розвиток стресостійкості, підвищення психологічної компетентності, надання психологічної підтримки для успішного виконання професійної та навчальної діяльності учасникам освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток психологічних наук спрямований на розвиток суспільства й особистості для того, щоб у надзвичайних умовах, як-от пандемія COVID-19, відбулася трансценденція Я, вихід за межі можливого, заснований на емпатії та рефлексії, що надає можливість ніби «підняти себе вище коронавірусу» [2, с. 4].

Варто зазначити, що в наукових працях як зарубіжних (А. Адлер, Е. Берн, Р. Браун, Л. Роджерс, К. Юнг та інші), так і вітчизняних (Л. Бебеза, Т. Гніда, О. Бондаренко, І. Дубровіна, З. Кісарчук, М. Марценюк, Р. Немов, О. Чебикіна й інші) дослідників проблема надання психологічної допомоги посідає значне місце. Українські вчені, зокрема Л. Карамушка, В. Кремень, С. Максименко, В. Моргун, В. Панок, Е. Помиткін, В. Рибалка, Н. Шептак та інші, наголошують на збереженні психологічної стабільності українського суспільства в умовах глобальної дестабілізації соціально-економічної реальності, спричиненої пандемією COVID-19. Однак, незважаючи на безліч різноманітних досліджень, проблема психологічної допомоги здобувачам освіти та викладачам залишається актуальною.

Постановка завдання. Метою роботи є розкриття сутності й особливостей психологічної допомоги учасникам освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна складова частина освітнього процесу в Національному фармацевтичному університеті є суттєвим чинником успішності педагогічної діяльності викладачів та професійної підготовки майбутніх фахівців фармацевтичної галузі. Психологічна допомога або підтримка учасників освітнього процесу здійснюється практичними психологами відповідно до Положення про психологічну службу в системі освіти України та рекомендацій Міністерства освіти і науки (далі –)МОН України (МОН України, 2018 р.; ІМЗО, 2020 р.).

Процес надання психологічної допомоги дуже складний і відповідальний. В умовах пандемії його метою є узгодження особистих та соціальних інтересів учасників освітнього процесу, забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки у складних ситуаціях особистісного, соціального та професійного буття, спричиненого коронавірусом COVID-19.

Основні завдання фахівців психологічної служби в цей період такі:

- формування емоційної компетентності;
- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих проблем і адаптивних копінг-стратегій у всіх учасників освітнього процесу;
- формування позитивної життєвої перспективи, стабілізація емоційної сфери особистості;
- активізація процесів самопізнання, самоприйняття, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього;

- формування психосоціальної стійкості до стресу;

- профілактика дискримінації і стигматизації людей, які хворіють або перехворіли;

- надання своєчасної психологічної допомоги жертвам булінгу і цькування;

- запобігання емоційному вигоранню у викладачів і батьків;

- підвищення адаптаційних можливостей викладача до нових умов організації освітнього процесу тощо [7].

Надання психологічної допомоги включає три основні етапи: діагностику об'єктивного стану клієнта, психологічний вплив, психологічний супровід (дотримання рекомендацій психолога). Важливо зазначити, що виникнення і переживання стресів, страхів, панічних настроїв в учасників освітнього процесу залежать не стільки від об'єктивних чинників, скільки від суб'єктивних, психологічних особливостей самої особистості, оцінки і ставлення її до стресової ситуації, що склалася. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг діяльності, може стати причиною стресу й емоційного вигорання, впливати на педагогічну та навчальну діяльність, стан здоров'я. Тому важливим завданням психологічної допомоги в умовах пандемії є формування емоційної компетентності в учасників освітнього процесу закладу вищої освіти.

Емоційна компетентність – це сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють ухвалювати адекватні рішення і діяти на основі результатів інтелектуального оброблення зовнішньої і внутрішньої емоційної інформації [1, с. 85].

В емоційній компетентності виділяють декілька складових частин:

- усвідомлення власних емоцій;

- уміння визначити джерело і причину виникнення емоцій;

- уміння управляти власними емоціями, замінювати їх на інші;

- усвідомлення емоцій інших людей за вербальними і невербальними ознаками;

- управління емоціями інших людей тощо [5, с. 85].

Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в Національному фармацевтичному університеті (далі – НФаУ) в умовах пандемії COVID-19 здійснюється з дотриманням таких принципів:

- науковості (наукові підходи до процесу надання психологічної допомоги);

- добровільності (клієнт самостійно звертається до практичного психолога);

– індивідуалізації (забезпечення індивідуального підходу до клієнта);

– конфіденційності (практичний психолог зберігає в таємниці все, що стосується клієнта, його особистих проблем і життєвих обставин);

– розвитку (розвиток і формування особистісних якостей);

– доброзичливого і безоцінкового ставлення (виявлення теплоти й поваги, вміння прийняти клієнта таким, яким він є, не оцінювати і не засуджувати його норми і цінності, стиль життя, поведінку).

Аналіз теоретичних узагальнень і практичних напрацювань дозволяє виокремити основні форми роботи практичного психолога НФаУ з учасниками освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19:

- 1) просвітницька робота;
- 2) діагностична робота;
- 3) профілактична робота;
- 4) корекційна робота;
- 5) консультування.

Усі зазначені види психологічної допомоги тісно пов'язані один з одним, проте кожен із них має чітку мету та методи, власний зміст і спрямованість, що визначає їхні специфічні відмінності один від одного.

Просвітницька робота пов'язана з наданням та поширенням психологічних знань, профілактикою стресових і постстресових станів, формуванням психологічної компетентності учасників освітнього процесу; формуванням культури здорового способу життя, критичного мислення, ознайомленням учасників освітнього процесу із загрозами, які може нести інтернет (шахрайство, спам, кібербулінг тощо).

Просвітницька робота в закладі вищої освіти забезпечує надання інформації, необхідної для подолання різних психічних травм, постстресових розладів, труднощів соціальної адаптації, формування стресостійкості, навичок спілкування, вміння розв'язувати конфлікти чи уникати конфліктних ситуацій, адекватно ставитися до збереження власного здоров'я, долати шкідливі звички, розвивати психологічну культуру здобувачів освіти тощо. Участь у тренінгах та вебінарах дає можливість учасникам освітнього процесу пізнати самих себе й оточування, виробити імунітет до негативних викликів сьогодення, набути комунікативних навичок тощо.

Психологічна діагностика – вид діяльності практичного психолога, що полягає у психологічному вивченні здобувачів освіти протягом навчання в університеті [6, с. 5]. Діагностична складова частина психологічної допомоги в

період пандемії передбачає визначення психічних станів особистості, виявлення причин труднощів у навчанні здобувачів освіти, соціально-психологічній адаптації до умов навчання в закладі вищої освіти, інтелектуальному розвитку, готовності здобувачів освіти до професійного саморозвитку та професійної діяльності тощо. Психологічна допомога неможлива без здійснення фахівцями профілактики, корекції, консультування тощо, що спирається на діагностичну складову частину.

Профілактика як психологічна допомога надається вже тоді, коли ще немає особливих труднощів і ускладнень у поведінці, навчанні та педагогічній діяльності учасників освітнього процесу. Профілактична робота практичного психолога закладу вищої освіти в період пандемії COVID-19 спрямована на охорону психічного здоров'я, профілактику булінгу (цькування), запобігання та протидію насильству, запобігання неблагополуччя у професійному розвитку здобувачів освіти, створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку. Формами роботи практичного психолога в цьому виді психологічної допомоги є лекції, тренінгові заняття та вебінари, зустрічі із психологом, індивідуальні консультації, тематичні книжкові виставки тощо.

Психологічна корекція – один із видів психологічної допомоги, яка спрямована на усунення виявлених труднощів соціально-психічного розвитку здобувачів освіти, зниження ризиків різних форм девіантної поведінки, схильності до залежностей та правопорушень, проблем адаптації до освітнього середовища. Основне завдання психологічної корекції – створення оптимальних психолого-педагогічних умов для розвитку та збереження психічного здоров'я особистості. Особливістю корекційно-розвиткового впливу є мета та предмет корекції (що необхідно розвивати та корегувати в особистості). Необхідною умовою корекційної допомоги є добровільна згода клієнта / здобувача освіти, викладача чи співробітника закладу вищої освіти на отримання такої допомоги, довіра клієнта до психолога, його бажання розвиватися, змінювати ставлення до власних проблем тощо.

З метою психологічної допомоги в Національному фармацевтичному університеті в умовах пандемії COVID-19 передбачено показ цікавого відеоконтенту, проведення науково-популярних лекцій, тренінгів та вебінарів, книжкових виставок, пропозиції текстового матеріалу з рекомендаціями психолога щодо зменшення ризиків (емоційні, інформаційні, поведінкові, особистісні

та міжособистісні) під час пандемії, підвищення якості педагогічної та навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання та самоізоляції. Психологічна допомога здійснювалась із використанням програми Zoom, на вебсайтах закладу освіти, у чатах, в онлайн-групах викладачів, здобувачів освіти, у Viber тощо (Табл. 1).

Велике значення в період пандемії COVID-19 мають практичні рекомендації. Із цією метою для учасників освітнього процесу психологом підготовлені та розміщені на сайті НФаУ статті: «У пастці тривоги», «5 кроків на шляху до подолання страху», «Як пережити карантин», «Сила позитивного мислення», «Як навчитись керувати своїми емоціями в повсякденному житті», «Дихальні техніки для зняття напруги і тривоги», «Шляхи подолання стресу під час іспитів», «Емоції та наше здоров'я» тощо.

У період режиму *дистанційної взаємодії* з метою психологічної допомоги учасникам освітнього процесу у вирішенні проблем щодо розвитку, виховання, навчання, зниження можливих

негативних ефектів (паніка, чутки, агресивні прояви) практичним психологом сектору психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ «Психологічна служба» науково-методичної лабораторії особливу увагу зосереджено на наданні консультативної допомоги за запитом у форматі онлайн (з використанням програм Zoom, Skype, WhatsApp) та через електронну пошту за принципом «телефон довіри».

У сучасному психологічному словнику Б. Мещерякова та В. Зінченка термін «психологічна консультація» трактується як забезпечення повноцінної орієнтації клієнта в самому собі, ситуації, що склалася, та засобах виходу з неї [8, с. 325].

Психологічне консультування в закладі вищої освіти здійснюється у вигляді порад чи рекомендацій, орієнтовано на психічно здорову особистість. Головною метою і завданнями психологічної консультації є емоційна підтримка й увага до переживань клієнта, зміна ставлення до проблеми, підвищення психологічної компетентності, допомога учасникам освітнього процесу реалізувати

Таблиця 1

Форми та зміст психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19

Форми роботи	Тематика
Науково-популярні лекції	<ul style="list-style-type: none"> – «Психологічне здоров'я в період пандемії COVID-19»; – «Здоровий спосіб життя»; – «Емоції та здоров'я»; – «Булінг, мобінг, харасмент: пізнати та запобігти»; – «Ефективні професійні та міжособистісні комунікації в дистанційному форматі»; – «Інформаційно-психологічна безпека особистості».
Тренінги та вебінари	<ul style="list-style-type: none"> – «Пізнай себе»; – «Світ моїх емоцій»; – «Мистецтво психологічного захисту»; – «Робота з конфліктами у професійному середовищі»; – «Здоров'я у твоїх руках»; – «Як позбутися стресу та тривожності»; – «Емоційна компетентність як фактор успіху»; – «Формування безпечного освітнього середовища».
Книжкові виставки	<ul style="list-style-type: none"> – «Психологія й особистість»; – «Найбільше щастя в житті – здоров'я»; – «Азбука здоров'я»; – «Здорова людина – здорова країна»; – «Психологія навколо нас»; – «Психологія і саморозвиток»; – «Книги, що змінюють нашу свідомість».
Поради практичного психолога	<ul style="list-style-type: none"> – «У пастці тривоги»; – «5 кроків на шляху до подолання страху»; – «Як пережити карантин»; – «Як навчитись керувати своїми емоціями в повсякденному житті»; – «Сила позитивного мислення»; – «Дихальні техніки для зняття напруги і тривоги»; – «Шляхи подолання стресу під час іспитів»; – «Позитивна самооцінка»; – «Емоції та наше здоров'я».

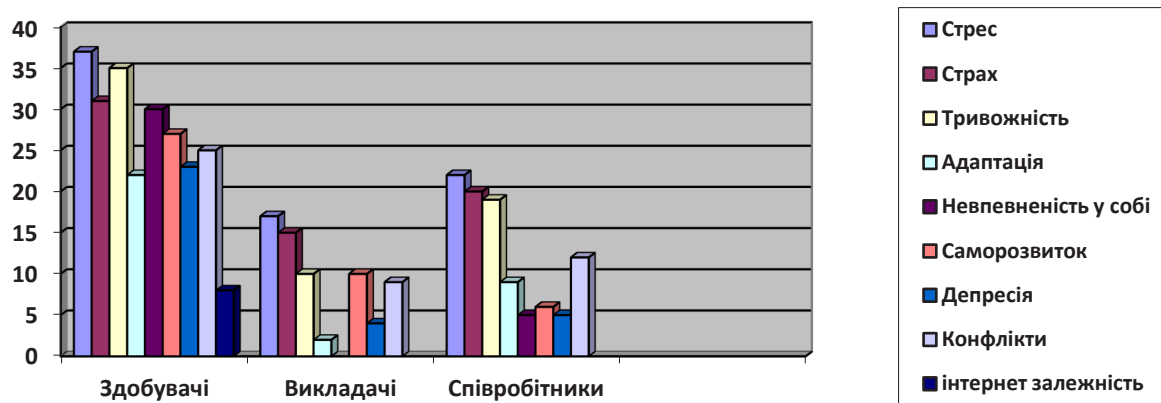


Рис. 1. Причини звернень до практичного психолога

свій внутрішній потенціал, подолати труднощі і налагодити міжособистісні стосунки.

По психологічну допомогу в період пандемії COVID-19 звернулись здобувачі вищої освіти, викладачі та співробітники Національного фармацевтичного університету. Причиною звернень до практичного психолога стали такі психологічні проблеми, як страх і стурбованість про власне здоров'я та здоров'я близьких, депресія, конфлікти, особистісний та професійний саморозвиток, адаптація, інтернет-залежність, невпевненість у собі, розчарування тощо (Рис. 1).

У період пандемії COVID-19 найскладніше адаптувались до нових умов навчальної діяльності здобувачам освіти, адже вони опинилися в ситуації, яка спричинила особисті проблеми, що зумовили труднощі в самоорганізації, стали причиною тривоги, стресів, невпевненості в собі, депресій тощо.

У цей період здійснювалась систематична комунікація з викладачами, батьками та здобува-

чами освіти в соцмережах й інших групах. Було надано рекомендації щодо зниження рівня тривожності, запропоновано вправи із психогімнастики, релаксації тощо. Рекомендовано книги щодо підвищення рівня їхньої психологічної компетентності, які можна читати на інтернет-ресурсах безкоштовно.

Висновки. Отже, пандемія COVID-19 впливає на стан психічного здоров'я, педагогічну та навчальну діяльність учасників освітнього процесу. У сучасних умовах соціально-економічної кризи і карантинних заходів, пов'язаних із пандемією, істотно зростає роль працівника психологічної служби закладу вищої освіти в наданні психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу, збереженні їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я. В умовах екстремальної ситуації, пов'язаної з пандемією COVID-19, набувається новий досвід дистанційної реалізації основних завдань психологічної служби.

Список літератури:

1. Андреева И. Азбука эмоционального интеллекта. Санкт-Петербург : БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
2. Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 р. «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 р. «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину» / за ред. М. Слюсаревського, Л. Найдьонові, О. Вознесенської. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с. DOI: 10.33120/QERPASProceeding-2020.
3. Дьяченко М., Кандыбович Л. Психологический словарь-справочник. Минск : Харвест, 2007. 576 с.
4. Панок В., Марухіна І., Романовська Д. Психологічний супровід в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. Т. 2. № 2. DOI: 10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2.
5. Пляка Л., Ольховська А. Емоційна компетентність як складова професійної компетентності майбутніх фахівців фармацевтичного сектору. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 159–162. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/2/35.pdf>.
6. Пляка Л., Огарь С. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : практичний посібник. Харків : НФаУ, 2016. 124 с.
7. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за ред. В. Кременя, В. Рибалка. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. URL: http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/internet_posibnik_zh_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf.

8. Мещеряков Б., Зинченко В. Современный психологический словарь. Москва ; Санкт-Петербург : АСТ ; Прайм-Еврознак, 2007. 490 с.

Plyaka L.V., Gerasymova O.O. COVID-19 PANDEMICS PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS UNDER CONDITIONS OF COVID-19 PANDEMIC

This article examines the problem of psychological support for participants in the educational process of higher education institutions under the COVID-19 pandemic. It is indicated that during the period of the pandemic for the successful performance of professional and educational activities in the participants of the educational process there is a need for psychological support, aimed at the harmonization of mental health, the development of stress resistance, increasing psychological competence. The publications of domestic and foreign scientists on the study of psychological care have been analyzed. Based on the analysis of psychological and pedagogical views, the significance of the principles and forms of work of a practical psychologist with the participants of the educational process in a pandemic has been revealed.

It is emphasized that the main tasks of psychologists of higher educational institutions during this period are the formation of emotional competence, constructive ways of solving difficult life situations, formation of a positive life perspective, prevention of emotional burnout, etc.

Key words: *COVID-19 pandemic, psychological service, practical psychologist, psychological help, types of psychological help, emotional competence.*