

Періг І.М.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті піднімається проблема психологічного супроводу учасників освітнього процесу у закладах вищої освіти. Проаналізовано публікації вітчизняних і зарубіжних науковців про дослідження важливості психологічного забезпечення навчальної діяльності здобувачів вищої освіти та професіогенезу професорсько-викладацького складу. На основі аналізу психолого-педагогічних підходів було висвітлено значимість психологічної підтримки, а також визначено напрямки роботи практичного психолога з учасниками освітнього процесу в стресогенних умовах життєдіяльності.

Відзначено, що надання психологічної допомоги включає три ключові етапи: діагностика об'єктивного стану клієнта, психологічний вплив і психологічний супровід (виконання рекомендацій психолога). Наголошується, що головними завданнями фахівців психологічної служби у вищих навчальних закладах в цей період є розвиток емоційної компетентності, конструктивних методів вирішення складних життєвих ситуацій, формування позитивного бачення майбутнього та запобігання емоційному та професійному вигоранню. Підкреслюється, що психологічний супровід – це комплекс заходів, спрямованих на діагностику і профілактику можливих соціальних і психологічних проблем, а також надання психологічної підтримки, а також є одним з видів психологічної допомоги, який спрямований на створення сприятливих умов для ефективної адаптації до навчального середовища, взаємодії між усіма учасниками навчально-виховного процесу, пристосування до умов інтенсивного інформаційного потоку, а також покращення засвоєння знань, навичок і вмій.

Розглядаючи моделі комплексного підходу до психологічної допомоги та інтегративні моделі збереження психічного здоров'я, виділено напрямки підтримки та відновлення психічного здоров'я, а саме: когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний та відповідні способи психологічного супроводу.

Ключові слова: психологічний супровід, ментальне здоров'я, освітній процес, психологічна служба.

Постановка проблеми. Сьогодні українського суспільства наповнене великою кількістю стресогенних факторів, пов'язаних з війною (загроза життю, безпеці, втрата рідних та близьких, зміна місця проживання, розлука з рідними, скрутне матеріальне становище тощо). Тому особливо актуальними питаннями є турбота про ментальне здоров'я, зокрема, набуття психологічної стійкості, адаптивності та гнучкості на часто змінні та непередбачувані обставини життя. Як зазначає перша леді України Олена Зеленська, ментальне здоров'я – це найбільш глобальний виклик майбутнього [3].

Особливо важливо створити безпечний простір для учасників освітнього процесу, зокрема у закладах вищої школи, оскільки професійна

підготовка сучасного покоління вимагає використання значних когнітивних, емоційних, особистісних та духовних ресурсів як здобувачів вищої освіти, так і науково-педагогічних фахівців. Від ментального здоров'я залежить якість освітнього процесу, здатність опанувати нові сучасні знання, мотивація професійного розвитку, бажання практикувати, здійснювати безперервний науковий пошук, генерувати нові ідеї, реалізовувати цікаві проекти, відчувати власну ефективність.

Саме завдяки належному психологічному супроводу як комплексу та системи заходів кваліфікованої психологічної допомоги можна запобігти надмірній психоемоційній напрузі, дезадаптаційним процесам, емоційному та професійному вигоранню, сприяти особистісному зростанню та

професійній самореалізації, розвитку резильєнтності та життєстійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці різні аспекти ментального здоров'я вивчали В. Кеннон, Г. Сельє, Г.В. Ложкін, О.С. Васильєва, Ф.Р. Філатов, Г.С. Нікіфоров, Н.М. Шустров, І.Н. Гурвіч. Такі дослідники як, Дорфман, О.В. Корнієнко, Є.Р. Калітеєвська, Ю.М. Орлов, В.П. Петренко й ін. указують на необхідність використання комплексного підходу до вивчення людини і підкреслюють значимість духовних, моральних та ціннісно-сміслових детермінант психічного здоров'я особистості.

Теоретико-методологічною основою написання даної статті є ідеї українських сучасних психологів та науковців: І.А. Власенко, Л.М. Карамушка, Т.М. Чепелева, В.В. Фурман, О.М. Рева, І.О. Канюка, О.П. Саннікова (з проблем ментального здоров'я), В.І. Лазаренко, П.В. Лушин, Т.В. Дуткевич, В.Г. Панок, В.В. Рибалка, О.В. Савицька, О.А. Деркач, А.О. Маковський, М.Ю. Литвинчук, С.С. Хоружий, Н.В. Чепелева, О.Р. Ткачишина, Л.В.Пляка, О.О. Герасимова (аспекти психологічного супроводу учасників освітнього процесу в контексті психологічної служби).

На сьогоднішній день активно впроваджується психологічне забезпечення освітнього процесу, проте воно носить епізодичний та вибірковий характер. Зокрема більша увага приділяється студентству, хоча психологічна підтримка професорсько-викладацького та допоміжного складу, керівників різних рівнів, гарантів освітніх програм вкрай необхідна [2].

Метою даної статті є висвітлення проблеми ментального здоров'я учасників освітнього процесу закладів вищої освіти, його збереження та підтримки та визначення шляхів психологічного супроводу сучасного студентства та професорсько-викладацького складу в контексті роботи психологічної служби навчального закладу.

Виклад основного матеріалу. Психічне (ментальне) здоров'я є важливою частиною загального здоров'я і самопочуття. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати власні здібності, протистояти значним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя [2].

Ментально здорова людина: 1) розпізнає свої емоційні стани і може керувати ними; 2) здатна налагоджувати стосунки з іншими; 3) відкрита для навчання та розвитку; 4) самостійно приймає рішення; 5) адаптується до нових умов життя та

викликів сьогодення; 6) отримує відчуття радості та задоволення від життя.

Ознаками погіршення ментального здоров'я є: порушення сну та харчування, уникнення спілкування, апатія, втрата інтересу, відчуття безпорадності, понаднормове вживання алкоголю, куріння, відчай, нав'язливі думки, розгубленість, забудькуватість тощо.

Саме психологічний супровід є одним з видів психологічної допомоги, який спрямований на створення сприятливих умов для ефективної адаптації до навчального середовища, взаємодії між усіма учасниками навчально-виховного процесу, пристосування до умов інтенсивного інформаційного потоку, а також покращення засвоєння знань, навичок і вмінь.

Важливими ознаками психологічного супроводу є: гуманістична орієнтація спілкування, недиригентна форма впливу, яка зорієнтована на розвиток і саморозвиток особистості, її самоусвідомлення та спрямована на пошук ресурсів.

Психологічний супровід студентів у вищих навчальних закладах – це комплекс заходів, спрямованих на діагностику і профілактику можливих соціальних і психологічних проблем, а також надання психологічної підтримки. Така підтримка підвищує якість освіти.

Наприклад, першокурсники на початку навчання часто переживають стрес та емоційне навантаження. Це може призводити до скарг на зниження настрою, порушення сну та апетиту, дратівливість, невпевненість у собі та тривожність, що, у свою чергу, може спричинити невротичні та депресивні стани, які негативно впливають на навчальний процес.

За таких обставин значно підвищується важливість психологічної служби у вищому навчальному закладі. Вона повинна забезпечувати психологічну підтримку освітнього процесу, відповідно до цілей і завдань навчання, а також досягати визначених результатів. Це включає створення психолого-педагогічних умов, необхідних для досягнення навчальних результатів студентами, підтримку ефективної роботи науково-педагогічних працівників, сприяння всебічному розвитку студентів, реалізації їхнього потенціалу і захисту їхнього психічного здоров'я під час освітнього процесу.

Психологічний супровід освітнього процесу в Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя здійснюється психологічною службою університету та є суттєвим чинником успішності педагогічної діяльності

викладачів та професійної підготовки майбутніх фахівців різних професій. Психологічна допомога або підтримка учасників освітнього процесу здійснюється викладачами з психологічною освітою відповідно до Положення про психологічну службу в системі освіти України (розпорядження МОН України, 2018 р.; положення про психологічну службу ТНТУ 2024 р.).

Слід розуміти, що психологічний супровід дуже тісно пов'язаний із іншими видами допомоги в перебуванні людини в кризових станах, а саме: соціальна та психологічна реабілітація, психологічна корекція, психологічна терапія, психологічне консультування, психологічна корекція, психологічна профілактика, психологічна адаптація, психологічна підтримка.

Надання психологічної допомоги складається з трьох основних етапів: діагностики об'єктивного стану клієнта, психологічного впливу та психологічного супроводу (дотримання рекомендацій психолога). Важливо відзначити, що виникнення і переживання стресів, страхів і панічних настроїв у учасників освітнього процесу залежать більше від суб'єктивних психологічних особливостей особистості та її оцінки стресової ситуації, ніж від об'єктивних чинників. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичний перебіг діяльності, може спричинити стрес і емоційне вигорання, впливаючи на педагогічну та навчальну діяльність і стан здоров'я. Тому важливим завданням психологічної допомоги в умовах пандемії є формування емоційної компетентності у учасників освітнього процесу закладів вищої освіти.

Як зазначає Лазаренко В.І., головним принципом психологічного супроводу виступає визнання права суб'єкта самому приймати рішення щодо шляхів свого професійного становлення та нести відповідальність за їх наслідки. Тобто формування і підтримання суб'єктності є пріоритетним принципом психологічного супроводу у закладах вищої освіти під час фахової підготовки молоді [4, с. 73].

Як зауважує Предко В.В. у педагогічній практиці відзначається необхідність посилення процесу психологізації освітнього процесу. В організаційному плані в умовах закладу освіти це вимагає спільного планування, координації та реалізації системи психолого-педагогічної взаємодії психолога і педагогів протягом навчального року. Елементом цієї системи можуть бути семінари-практикуми, вебінари, тренінги особистісного зростання для педагогів, в тому числі і з розвитку емоційної саморегуляції як складової

емоційної компетентності. Практична складова взаємодії психолога та педагогів передбачає системну психоедукацію з оволодіння ними психологічними техніками емоційної саморегуляції та попередження професійного вигорання, які допоможуть викладачу самому бути в ресурсному стані [7, с. 55].

Розглядаючи моделі комплексного підходу до психологічної допомоги та інтегративні моделі збереження психічного здоров'я, колективом науковців Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. було виділено такі напрямки підтримки та відновлення психічного здоров'я: когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-мотиваційний [1] (див. рис. 1).

Когнітивний компонент збереження психічного здоров'я студентів включає проведення психоедукаційних зустрічей для підвищення обізнаності про важливість рівної турботи як про фізичне, так і про психічне здоров'я. Ці зустрічі супроводжуються наочними матеріалами у вигляді відео, фотографій та ілюстрацій, що демонструють зв'язок між роботою нервової системи та поведінкою. Важливо також інформувати про доступні інформаційні ресурси, літературу та психологічні платформи для підтримки. Когнітивний компонент передбачає розвиток рефлексивних здібностей особистості та оцінку загроз для життя і безпеки.

Рефлексивність розглядається як здатність індивіда спрямовувати свою пізнавальну діяльність на себе, досліджуючи власні особливості для активізації процесів саморозвитку, самоконструювання та самоактуалізації. Це один із аспектів рефлексії, що дозволяє усвідомлювати об'єктивну та суб'єктивну реальність і супроводжується розумовими діями.

Емоційна складова психологічної програми включає розвиток навичок самоаналізу власних почуттів, уміння розпізнавати, ідентифікувати

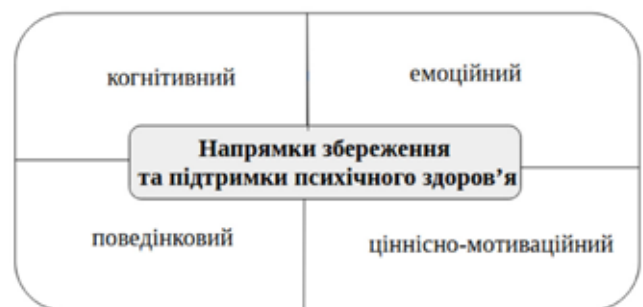


Рис. 1. Напрямки збереження та підтримки психічного здоров'я

та приймати емоції, а також застосування методів їх вивільнення та контролю психоемоційних станів. Інтегративна програма повинна включати практику м'язової релаксації, заземлення, аутогенного тренування та вивільнення емоцій через арт-терапевтичні техніки тощо. Цей компонент програми спрямований на розвиток емоційного інтелекту як інтегративної особистісної властивості, що обумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних, мотиваційних особливостей. Він сприяє розумінню власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, і сприяє самопізнанню та самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду (Гоулмен, 2009).

Поведінковий аспект психологічної підтримки та збереження психічного здоров'я спрямований на формування адаптивних ресурсів для подолання стресових факторів і подій, розвиток особистісної активності, стійкості до стресу, гнучкості, соціальної компетентності тощо. Поведінковий компонент психічного здоров'я відображає, як людина адаптується до різних життєвих факторів, включаючи стресові, через зміну своєї поведінки. Він характеризується усвідомленням необхідності змін у взаєминах із середовищем. Показниками цього компонента є здатність адаптуватися, тобто узгоджувати вимоги соціального середовища з особистими тенденціями; реалістична оцінка себе і оточуючої дійсності, активність, гнучкість, соціальна компетентність та високий рівень стійкості до стресу.

Ціннісно-мотиваційна складова психічного здоров'я студентської молоді забезпечує наявність смисложиттєвих орієнтирів, які включають цілісне бачення світу, своє місце в ньому, встановлення значущих цілей та планування життєвої перспективи. Ціннісно-мотиваційний аспект психологічного здоров'я студентів включає показники смисложиттєвих орієнтацій, такі як усвідомлення власного життя, наявність важливих цілей, здатність досягати цих цілей, а також рівень психоемоційної напруги, пов'язаної з реалізацією основних мотивів студентів.

Тому, ми вважаємо за необхідне реалізовувати інтегративну програму збереження і розвитку ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, організовувати психоедукаційні зустрічі зі студентами

та іншими учасниками освітнього процесу задля інформування про особливості забезпечення психічного здоров'я, застосування методів та технік психічної саморегуляції, здійснення психологічної самопомоги в екстрених випадках.

Основними принципами профілактичного компоненту інтегративної програми збереження та розвитку психологічного здоров'я студентів є просвітництво та психоедукація. Психоедукація полягає в поясненні та передачі інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх вплив на особистість.

Основні напрями та рекомендації щодо реалізації психолого-педагогічного супроводу в закладах вищої освіти наступні: 1) доцільно впроваджувати навчальні курси, спрямовані на поглиблення самопізнання, розширення самосвідомості, розвиток індивідуальності студентів; 2) поширювати ідеї про екопсихологічні принципи життя і спільної діяльності серед молоді; 2) проводити комплексні заходи з метою розвитку психологічної культури студентської молоді; 3) сприяти діалогізації навчального процесу; 4) заохочувати міжособистісну комунікацію між студентами, студентами і викладачами, студентами і громадою; 5) розвивати інститут наставництва, що сприятиме самовизначенню і формуванню власних цілей, мети в житті студентами, 6) систематично проводити заходи для зміцнення психологічного здоров'я викладачів ЗВО, відновлення балансу робота – особисте життя; 7) оптимізувати студентське самоврядування і волонтерську діяльність студентської молоді [1, с. 22–40].

Висновки із цього дослідження і далі перспективи в цьому напрямку. Ментальне здоров'я виступає обов'язковою умовою повноцінного функціонування суспільства, розвитку кожної особистості, досягнення нею успіху в професійній діяльності та навчанні, здатності протистояти негативним впливам тощо. Реалізація психологічного супроводу та комплексної програми збереження і підтримки психічного здоров'я у вищих закладах освіти в контексті психологічної служби має носити комплексний та систематичний характер, передбачає когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-мотиваційні рівні та спрямована на забезпечення розвитку життєстійкості, формування адаптаційних навичок, застосування методів самовладання та сприяє формуванню психологічної культури українського студентства та освітян.

Список літератури:

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Психологічний супровід професійної діяльності викладача вищої школи (з досвіду роботи соціально-психологічної служби університету). *Проблеми сучасної психології*, 2011. Випуск 11. С. 381–392.
3. Зеленська О. Ментальне здоров'я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenskamentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshih-globalni-85665> (дата звернення 20.09.2023).
4. Лазаренко В.І. Психологічний супровід особистісного та професійного зростання майбутніх фахівців під час навчання в університеті. *Актуальні проблеми напрямків психологічної роботи в закладах вищої освіти* / Матеріали Всеукраїнського круглого столу Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 2021. С. 70–78.
5. Періг І.М. Пошук ресурсів як умова підтримки ментального здоров'я особистості // *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: Збірник тез IV Міжнародної наукової конф. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 32–33.
6. Періг І.М. Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни: напрями підтримки і збереження // *Акціопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти*: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конф. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 254–256.
7. Предко В.В. Психотехнологія розвитку життєстійкості особистості вчителя. *Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція)*. Практичний посібник / за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. С. 69–104.
8. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Габітус*. 2023. Випуск 53. С. 207–211.

Perig I.M. PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONTEXT OF MENTAL HEALTH SUPPORT

The article raises the problem of psychological support of participants in the educational process in institutions of higher education. The publications of domestic and foreign scientists on the study of the importance of psychological support of educational activities of higher education applicants and the professional development of professors and teaching staff were analyzed. Based on the analysis of psychological and pedagogical approaches, the importance of psychological support was highlighted, as well as the directions of the practical psychologist's work with the participants of the educational process in stressful life conditions were determined.

It was noted that the provision of psychological assistance includes three key stages: diagnosis of the client's objective condition, psychological influence and psychological support (fulfillment of the psychologist's recommendations). It is emphasized that the main tasks of psychological service specialists in higher educational institutions during this period are the development of emotional competence, constructive methods of solving difficult life situations, the formation of a positive vision of the future, and the prevention of emotional and professional burnout.

It is emphasized that psychological support is a set of measures aimed at diagnosing and preventing possible social and psychological problems, as well as providing psychological support, and is also one of the types of psychological assistance aimed at creating favorable conditions for effective adaptation to the educational environment, interaction between all participants of the educational process, adaptation to the conditions of intensive information flow, as well as improvement of the assimilation of knowledge, skills and abilities.

Considering the models of the integrated approach to psychological care and the integrative models of maintaining mental health, the areas of support and recovery of mental health are highlighted, namely: cognitive, emotional, behavioral, value-motivational and appropriate methods of psychological support.

Key words: *psychological support, mental health, educational process, psychological service.*