

Лазуренко О. О.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і медичної психології,
Навчально-наукового центру неперервної професійної освіти
Національного медичного університету імені О. О. Богомольця*

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

За останні роки українці отримали величезний досвід переживання нових випробувань, щодня зіштовхуючись зі стресами та викликами, пов'язаними з подіями війни, що не могло не вплинути на стан їх психічного здоров'я.

Надзвичайні та екстремальні ситуації є великим викликом та стресом, вони несуть страждання, тривогу, біль втрат і по-різному впливають на різних людей: важко адаптуватись до нових обставин, можуть погіршуватись і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми чи з'являтися нові, адже у важких ситуаціях людина піддається впливу різних чинників (небезпеки, невизначеності, новизни, високої інтелектуальної або психофізичної складності, негативного групового впливу, девальвації базових смислів і цінностей), що, в свою чергу, призводить до суттєвих психологічних навантажень. І надзвичайні, і екстремальні ситуації можуть стати психотравмівними для тих, хто їх переживає.

Щоб мінімізувати руйнівні наслідки травмівних ситуацій, що мають характер патогенного емоційного впливу на психіку людини (а у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів можуть зумовити психічні розлади), і, відтак, сприяти збереженню психічного здоров'я – необхідна психологічна підтримка та психологічна допомога, що допоможе захистити і мобілізувати наші внутрішні ресурси стійкості.

Сьогодні, коли відбувається переосмислення психічного здоров'я, цінності людського ментального ресурсу загалом, зростає усвідомлення того, наскільки психічне здоров'я важливе для нашого майбутнього і як важливо нам захистити його від потенційно негативного впливу викликів війни.

В умовах повномасштабної війни, працюючи в академічному середовищі, розуміємо, що надважливо турбуватися про психічне здоров'я колег і особливо студентів, а формування стійкості на різних етапах професійної підготовки має бути одним з пріоритетів створення

психологічної атмосфери та турботи про емоційне здоров'я для всіх учасників освітнього процесу.

Ми завжди кажемо, що найцінніший ресурс – це люди. І з точки зору турботи про психічне здоров'я наша робота у найглибшому сенсі – це зберегти людину в людині, сприяти повноті реалізації її особистісного, професійного потенціалу. Отже, першочерговим завданням є підтримка ментального здоров'я серед викладачів і студентів. І робити це потрібно системно, не лише, впроваджуючи конкретні практики, які допомагають відновлювати сили та турбуватися про ментальне здоров'я, а й потрібно проводити багато системної, індивідуальної та колективної роботи, розвиваючи власну стійкість в науково-педагогічному колективі, студентському середовищі, університеті в цілому, тощо, пам'ятаючи, що в справжній стійкості є цінності та відчуття сенсу. Відтак, формування політики збереження ментального здоров'я сьогодні є одним із пріоритетних акцентів в організації освітнього процесу.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне (психічне) здоров'я – це стан психічного благополуччя, яке дозволяє людям протистояти життєвим стресам, реалізовувати свої здібності, навчатися і продуктивно працювати, а також робити внесок у життя суспільства. 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.

В рамках масштабного проекту – Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», за ініціативи Олени Зеленської, акцентуємо увагу на важливій ролі закладів вищої освіти в системі ментального здоров'я, розвитку цілісної системи турботи про психічне здоров'я у закладах вищої освіти.

Розуміємо, що в організації освітнього процесу важливо реагувати на виклики сьогодення, почути запити від усіх його учасників, і головне – створити якісні механізми, що допоможуть реалізувати ці запити.

Враховуючи міжнародний досвід та українські перспективи, досвід закладів вищої освіти у розвитку програм підтримки психічного здоров'я, для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу в рамках безперервного професійного розвитку викладачів нами розроблено курс підвищення кваліфікації «Професійне ментальне здоров'я викладача у закладі вищої медичної освіти» з метою збереження психічного здоров'я у науково-педагогічному і студентському середовищах.

План курсу підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників закладу вищої медичної освіти охоплює широке коло проблем ментального здоров'я особистості у психологічному контексті та як складової професійної поведінки викладача та показника якості професійного життя; проблем стресу у професійній діяльності та його впливу на ментальне здоров'я; проблем професійного здоров'я викладача як ресурсу професійно-особистісного розвитку та професійного благополуччя і ментального здоров'я, а також проблем психосоціальної підтримки ментального здоров'я в професійному академічному середовищі. Протягом тижня слухачам пропонуються різні види роботи: лекції, семінари, дискусії, елементи тренінгової роботи тощо, зокрема: «Як зберегти ментальне здоров'я у сучасних умовах», «Психопрофілактика емоційного вигорання», «Заходи щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів», «Ефективна взаємодія у професійній спільноті як складова збереження ментального здоров'я викладача», «Забезпечення якісного освітнього процесу та створення психологічно комфортного освітнього простору».

Роблячи висновки, констатуємо, що формування політики підтримки ментального здоров'я в академічному середовищі для студентів і викладачів, програми менторства та адаптації студентів, соціальні платформи для підтримки психічного здоров'я, створення механізмів обов'язкового вимірювання і моніторингу психологічної атмосфери в колективі, участь у цьому процесі студентського самоврядування – важливі актуальні напрямки, спрямовані на збереження ментального здоров'я академічної спільноти.