

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ПСИХОЛОГА В СИСТЕМІ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ

Ендеберя І. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

м. Дніпро, Україна

Проблема захисту ментального здоров'я останнім часом надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. Такі чинники, як участь у бойових діях або перебування в прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість наших співгромадян до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, як-от депресія, тривога, постстресові розлади тощо. Психічні розлади позначаються на фізичному здоров'ї людини, часто супроводжуються різного типу залежностями (алкоголізм, наркоманія та ін.), спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини.

У контексті нашого дослідження важливими є наукові доробки Р. Винничук, Т. Костєвої, Г. Нікіфорова, О. Ткачишиної, Ф. Філатова, що присвячені сутності ментального здоров'я. О. Васильєва, Т. Костєва й інші вчені вивчають вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. Проблемами ментального здоров'я українців у контексті викликів воєнного часу опікуються Л. Карамушка, С. Лагутіна, М. Маркова, Н. Марута, Г. Пилягіна, О. Чабан, Л. Юр'єва. Дослідження науковців О. Кравченко [1] та М. Слюсаревського присвячені розробленню дієвих тенденцій соціально-психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни. Питаннями обґрунтування вдосконалення психологічної служби системи освіти в Україні, що забезпечує ефективний психологічний супровід освітнього процесу та соціально-психологічну реабілітацію його учасників, цікавиться Н. Павлик [3], В. Панок [4] та ін.

Ментальне здоров'я особистості є важливою умовою для її загальної та професійної ефективності. У наш час спостерігається перегляд уявлень про людину як індивіда з унікальною цінністю, і це ставить перед нами нові виклики. Однією з найважливіших проблем є збереження не лише фізичного, але й психічного здоров'я людей. ВОЗ констатує, що розлади психічного здоров'я серед людей з кожним роком зустрічаються частіше.

Різноманітні і тривалі негативні соціальні, психологічні, економічні та інші впливи можуть призводити до високого рівня нервово-психічної напруги у людей. Ця напруга, в свою чергу, може викликати різні негативні прояви в поведінці та діяльності, такі як відчуття душевного дискомфорту, негативні психічні стани і навіть серйозні нервово-психічні розлади. Це створює проблему психічного здоров'я особистості. Особливо це стосується людей, які працюють в сферах, де вони регулярно піддаються впливу або очікують інтенсивного впливу екстремальних факторів, таких як професійні, соціальні або екологічні стресори. У зв'язку з цим вони часто переживають негативні емоції, фізичне та психічне напруження. Це може викликати різні психічні стани, такі як тривога, страх, стрес, напруга, депресія та інші. Ці психічні стани можуть впливати на самопочуття та благополуччя людини. Внаслідок цього може виникати тенденція до погіршення психічного здоров'я та ризик розвитку психічних розладів і захворювань.

Згідно з результатами аналізу наукової літератури, стверджується, що існує велика складність у визначенні ментального здоров'я. Ця складність обумовлена різними точками зору науковців, різноманітністю підходів і теорій. Також існує розбіжність думок щодо того, як розрізняти психічне, психологічне та духовне здоров'я, а також суб'єктивне благополуччя [3].

Сучасний фахівець працює в умовах дефіциту часу, надлишку інформації, ненормованого робочого дня, постійного тиску з боку підлеглих та начальства, ризику та інших «принадах» служіння справі. Різке зростання «хвороб віку» зумовлене високим темпом життя; інформаційними та емоційними перенапруженнями; екологічним неблагополуччям; стрімким темпом науково-технічного прогресу та багатьма іншими факторами. Погіршення психологічного здоров'я характеризується дратівливістю, самоізоляцією від соціуму, швидкою втомлюваністю, частими хворобами, неуважністю, підвищеною чутливістю до критики, тощо.

Підготовка психолога в умовах сучасної освіти припускає навчання молодих людей, котрі, як правило не мають життєвого досвіду та самі погано уявляють власне професійне майбутнє. За кордоном такі психологи, зазвичай, магістри чи доктори наук. Вони мають певний досвід чи куратора, який їм допомагає. Консультування в сфері освіти на будь-якому рівні виходить за межі суто психологічних проблем. Так, наприклад, дослідник М. Рієте визначає цих психологів як психосоціологів у сфері освіти, адже вони виконують функції як клінічних психологів та психометристів так і роль дослідників. При цьому на них покладають обов'язки по вирішенню суто соціальних проблем. Певні особливості праці негативно впливають на стан здоров'я шкільного психолога (психолога в системі освіти) і зумовлюють високу частоту серцево-судинних і нервових захворювань, знижують загальну працездатність, що безпосередньо відображається на

процесі спілкування з учнями та вчителями. Це підвищена відповідальність, емоційні та інформаційні перевантаження, індивідуальні особливості, тощо.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що ментальне здоров'я особистості розглядається як стан емоційного та психологічного благополуччя, в якому відсутні хворобливі прояви та забезпечена адекватна регуляція поведінки та діяльності, відповідна умовам дійсності. Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та дослідницьких проблем. В становленні здорового та гармонійного способу життя людини в суспільстві велике значення має розуміння та розвиток психології здоров'я. У будь-якій професії, що буває стресогенними ситуаціями, а саме до цього розряду професій відноситься робота психолога (психолога в сфері освіти).

Важливою умовою збереження і зміцнення ментального здоров'я сучасного психолога виступає його вміння вчасно «скидати» напругу, знімати внутрішні «затиски» і розслаблятися. Також, вважаємо за необхідне на державному рівні підтримувати молодих спеціалістів, як це відбувається за кордоном чи практикується в медичних закладах. Адже, психолог – це також лікар, «лікар людської душі».

Література:

1. Кравченко О.О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. No 1. P. 35–47.

2. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 92-96.

3. Павлик Н.В. Структура і критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість :науковий журнал / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 34–59.*

4. Панок В.Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1–8. DOI: 10.37472/v.naes.2022.4205.