

УДК 159.913 (045)

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-2-7>

Клочко Оксана Миколаївна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту,
Комунальний заклад Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти
malechka1980@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-6955-5299

Клочко Олексій Олександрович

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи і
менеджменту соціокультурної діяльності,
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
klochko81@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-9799-1618

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. Через війну громадяни нашої держави втрачають близьких, домівки, здоров'я, виявляються відірваними від сім'ї та звичного оточення, можуть ставати свідками насильства та руйнувань. Вразливою категорією у цьому контексті є учасники освітнього процесу, які через військову агресію можуть перебувати у стресовому чи депресивному стані, відчувати тривогу, страхи, що безпосередньо впливатиме на їхні можливості та мотивацію до здійснення освітньої діяльності, і бути однією із причин погіршення ментального здоров'я. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю пошуку ефективних механізмів вирішення означеної проблеми, що підтверджено аналізом наукових джерел останніх років та соціологічними дослідженнями 2023 р. та 2024 р. проведеними Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України.

Мета та завдання статті – визначити ключові проблеми, пов'язані з підтримкою ментального здоров'я учасників освітнього процесу та пошук ефективних засобів його збереження в умовах воєнного стану. Мету дослідження реалізуємо через виконання таких завдань: уточнити дефініцію поняття «ментальне здоров'я особистості»; визначити тригери та глімери, які впливають на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, схарактеризувати програми психосоціальної підтримки як дієві інструменти збереження ментального здоров'я.

Результати. З'ясовано, що критеріями ментального здоров'я особистості є: емоційна рівновага, адекватність сприйняття реальності, здатність до саморозвитку, соціальна адаптація, здатність до конструктивного вирішення проблем, почуття сенсу життя, психічна стійкість.

Ефективними засобами збереження ментального здоров'я особистості визначено: достатній сон, збалансоване харчування, фізичну активність, «контактність» з природою, позитивне мислення, відпочинок та соціальну підтримку. Корисним є використання глімерів – позитивних подразників, пов'язаних із сенсорними каналами (візуальним, аудіальним, кінестетичним, дискретним), які врівноважують стресові подразники (тригери, стресори), заспокоюють та надають відчуття гармонії. Дієвими є техніки майндфулнес (усвідомленості), що допомагають особистості зосереджуватись на моменті «тут-і-зараз» шляхом дослідження реакцій у тілі, думок та почуттів, реакцій на оточення, без оціночних суджень. Визначено, що впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (ініціатива О. Зеленської) в освітню галузь, є можливим через інтеграцію навичок збереження ментального здоров'я в освітній процес навчального закладу.

Ключові слова: ментальне здоров'я, учасники освітнього процесу, воєнний стан, дистрес, травматичні події, глімери, техніки майндфулнес, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».

Klochko Oksana Mykolaivna

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Pedagogy,
Special Education and Management,
Sumy Regional Institute of Postgraduate
Pedagogical Education

Klochko Olexsii Oleksandrovych

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Social Work
and Management of Socio-Cultural Activities,
Sumy State Pedagogical University
named after A. S. Makarenko

PRESERVATION OF THE MENTAL HEALTH OF PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS UNDER MARTIAL LAW

Introduction. Because of the war, the citizens of our state lose loved ones, homes, health, find themselves separated from the family and the usual environment, may become witnesses of violence and destruction. A vulnerable category in this context are participants in the educational process, who, due to military aggression, may be in a stressful or depressed state, experience anxiety, fears that will directly affect their capabilities and motivation to carry out educational activities, and be one of the reasons for the deterioration of mental health. The actuality of the problem is due to the need to find effective mechanisms for solving the specified, which is confirmed by the analysis of scientific sources of recent years and sociological research in 2023 and 2024 conducted by the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.

Purpose and objectives of the article are to identify the key problems related to maintaining the mental health of participants in the educational process and searching for effective means of preserving it under martial law. The purpose of the study is realized through the implementation of the follow tasks: to clarify the definition of the concept of «mental health of the individual»; identify triggers and glimmers that affect the mental health of participants in the educational process, characterize psychosocial support programs as effective tools for maintaining mental health.

Results. It was found that the criteria for mental health of the individual are: emotional balance, adequacy of perception of reality, ability to self-development, social adaptation, ability to solve problems constructively, a sense of meaning of life, mental stability.

Effective means of preserving the mental health of the individual are determined: sufficient sleep, balanced nutrition, physical activity, «contact» with nature, positive thinking, rest and social support. It is useful to use glimmers – positive stimuli associated with sensory channels (visual, auditory, kinesthetic, discrete) which balance stress stimuli (triggers, stressors), soothe and give a sense of harmony. Effective techniques are mindfulness (awareness), which help the individual to focus on the «here-and-now» moment by studying the reactions in the body, thoughts and feelings, reactions to the environment, without value judgments. It was determined that the implementation of the All-Ukrainian mental health program «How are you?» (initiative of O. Zelenskaya) in the educational field is possible through the integration of mental health skills into the educational process of the educational institution.

Key words: *mental health, participants of the educational process, martial law, distress, traumatic events, glimmers, mindfulness techniques, All-Ukrainian mental health program «How are you?».*

Вступ. Через війну громадяни нашої держави втрачають близьких, домівки, здоров'я, виявляються відірваними від сім'ї та звичного оточення, можуть ставати свідками насильства та руйнувань. Вразливою категорією у цьому контексті є учасники освітнього процесу, які через військову агресію можуть перебувати у стресовому чи депресивному стані, відчувати тривогу, страхи, що безпосередньо впливатиме на їхні можливості та мотивацію до здійснення освітньої діяльності, і бути однією із причин погіршення ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про актуальність означеної проблеми свідчить вітчизняний науковий доробок останніх років. Різні аспекти проблеми збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану досліджували Л. Карамушка, О. Кравченко, С. Лагутіна, Н. Марута, О. Ткачишина, О. Чабан та ін. Дослідниця В. Корх (2023), визначаючи особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни, наголошує на необхідності індивідуального підходу до тих з них, хто пережив психотравмуючі події [6, с. 113]. У роботі О. Топузова, М. Головка та О. Локшиної (2023) зроблено висновок щодо доцільності застосування міжнародного досвіду з подолання освітніх втрат з урахуванням конкретних умов та освітніх потреб українських учнів, педагогів, батьків [10, с. 6–7]. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу стало предметом наукового пошуку Л. Калашнікової, Ю. Руденко та С. Руденко (2024). Автори зазначають, що в основі ментального здоров'я, є два системоутворювальні компоненти: баланс між емоційним, психологічним, соціальним і духовним благополуччям особистості та стан гармонії людини з навколишнім світом та із собою. Успішна адаптація особистості до мінливостей сучасного життя, середовища може

бути лише за умови єдності означених компонентів [5, с. 79]. Отже, огляд наукового доробку вітчизняних дослідників підтвердив актуальність означеної теми для сучасного українського суспільства.

Мета і завдання статті. Метою статті є визначення ключових проблем, пов'язаних із збереженням ментального здоров'я учасників освітнього процесу та пошук ефективних шляхів його збереження в умовах воєнного стану. Мету дослідження зrealізуємо через виконання таких завдань: уточнити дефініцію поняття «ментальне здоров'я особистості»; визначити тригери та глімери, які впливають на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, схарактеризувати програми психосоціальної підтримки як дієві інструменти збереження ментального здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зарубіжних і вітчизняних джерелах поняття психічного та ментального здоров'я здебільшого мають синонімічні значення. На це вказують дослідники Л. Калашнікова, Ю. Руденко та С. Руденко, чий аналіз тенденцій у розробленні проблеми розуміння сутності ментального здоров'я підтвердив ототожнення ментального здоров'я із психічним, психологічним та духовним здоров'ям. Автори наголошують на понятійній колізії, в основі чого – переклад англomовних понять «mental health» і «psychological health» як «психологічне здоров'я» [5, с. 77]. Дослідниця О. Ткачишина ментальним здоров'ям називає психічне здоров'я, що передбачає будь-який рівень розумового, емоційного благополуччя або відсутність психічного розладу [9, с. 208].

ВООЗ пропонує розглядати психічне здоров'я особистості як «стан психічного добробуту, що дозволяє долати стреси повсякденного життя, реалізовувати власний потенціал, успішно вчитись, працювати, здійснювати особистий внесок у життя суспільства; є невіддільним компонентом здоров'я

і добробуту, що є основою індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати відносини та формувати світ, у якому ми живемо» [2].

Враховуючи напрацювання науковців можна виділити певні критерії ментального здоров'я людини, зокрема: *емоційна рівновага* як вміння контролювати власні емоції та адекватно реагувати на емоції свого оточення; *адекватність сприйняття реальності* як об'єктивна самооцінка, прийняття своїх сильних та слабких сторін, оцінка своїх можливостей та подій в житті; *здатність до саморозвитку* як відкритість до нового досвіду, готовність змінюватися, гнучкість мислення, здатність до рефлексії та самоаналізу; *соціальна адаптація* як вміння будувати гармонійні стосунки та взаємодіяти в соціумі; *здатність до конструктивного вирішення проблем* як вміння шукати способи їх вирішення, долати стресові та кризові стани без руйнівних реакцій; *почуття сенсу життя* як відчуття внутрішньої задоволеності своїм життям або прагнення його досягти; *психічна стійкість* як вміння адаптуватися до постійно змінного середовища та можливість переживати складні ситуації у житті без серйозних психічних ускладнень.

Варто зазначити, що в Україні проблема збереження ментального здоров'я загострюється в контексті переживання громадянами наслідків російсько-української війни, дистресу та травматичних подій. Тому українські вчені, що розглядають цю проблему у філософській, нейробіологічній, психологічній, психотерапевтичній, соціальній, педагогічній площинах, працюють над визначенням ефективних практичних інструментів, засобів, прийомів та технік збереження ментального здоров'я особистості, наголошуючи на необхідності інституційної підтримки у цьому питанні.

Погоджуємось із думкою науковців (В. Панок, С. Максименко, М. Слюсаревський, Л. Прохоренко, Н. Чепелева та ін.), що в умовах невизначеності сьогодення (військова агресія рф 2014 рр., COVID-19, повномасштабне вторгнення, відірваність людей від звичного оточення, неспроможність впливати на процеси власного захисту та захисту своїх близьких, планувати свої майбутнє тощо) система освіти показала свою стійкість і здатність до адаптації [4, с. 6–7].

Разом з тим, проведене Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України опитування у 2023 р., щодо емоційного стану учасників освітнього процесу в мовах війни (м. Київ, Волинська та Запорізька області) дало підстави для висновків, що суб'єктивне самопочуття стресу може не відповідати масштабу втрат, яких людина зазнала насправді: людина з більш важкими втратами може відчувати менший рівень стресу, ніж той, хто зазнав менших втрат. Опитування, проведене на замовлення громадської організації «Простір знань» у січні-лютому 2024 р., показало значний рівень виснаження та професійного вигорання педагогів, основними чинниками якого, на думку респондентів, є брак інструкцій для екстремальних ситуацій, акцент на формальних показниках, брак поваги з боку батьків та органів управління освітою. Чинниками, які допомагають

освітянам долати перевантаження стали: продуктивні взаємини в колективі, підтримка спільноти, комунікація та опанування техніками керування стресом [4; с. 60–62].

Враховуючи вищевказане, важливим є збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, що сприятиме розвиткові гнучкості та адаптаційних можливостей пристосування до змін у нових умовах життєдіяльності здобувачів освіти, педагогів та батьків як громадян України, які вимушені навчатись, надавати освітні послуги та виховувати в умовах воєнного стану.

Серед ефективних засобів збереження ментального здоров'я особистості першочерговим є піклування про себе: *достатній сон, збалансоване харчування, фізична активність, «контактність» з природою, позитивне мислення, відпочинок та соціальна підтримка*. У пошуку ресурсів для підтримки ментального здоров'я варто проаналізувати чинники, що впливають на наш психоемоційний стан:

- *тригери* – подразники, які нагадують про власні неприємні або травматичні переживання (звуки, запахи, місця, слова, контакти, ситуації), здатні викликати негативні емоції, стресові та тривожні стани;
- *глімери* – позитивні подразники, які викликають емоційний підйом, заряджають бадьорістю, натхненням, заспокоюють розум та надають відчуття гармонії та позитиву, і так само як тригери, пов'язані із сенсорними каналами (візуальний, аудіальний, кінестетичний, дискретний).

Обидва поняття стосуються реакції особистості на подразники навколишнього світу, тому з метою збереження/відновлення емоційної стабільності варто навчитися помічати глімери та використовувати їх для врівноваження стресових тригерів. Прикладами таких подразників є: *тригери* (підвищений тон у розмові; гучні звуки; відчуття повтору ситуації, в якій було некомфортно; необхідність спілкування з людиною, яка не подобається); *глімери* (теплі сонячні промені на шкірі; запах кави, улюблених тістечок; лагідний голос, приємні слова на вашу адресу; споглядання за хвилями на морі, шелест листя; обійми близької людини; пісня, яка викликає приємні емоції та спогади).

Дієвими є й *техніки майндфулнес* (усвідомленості), концепцію якої у сучасному вигляді популяризував Джон Кабат-Зінн, засновник програми «Зниження стресу на основі усвідомленості». Практики усвідомленості допомагають людині зосереджуватись на моменті «тут-і-зараз» шляхом дослідження реакцій у тілі, думок та почуттів, реакцій на оточення, без жодних оцінок [1]. Основними техніками майндфулнес є «усвідомлене дихання» (зосередження уваги на вдиху й видиху); «сканування тіла» (усвідомлення тілесних відчуттів без спроб змінити їх), «усвідомлене харчування» (насолота самим процесом харчування без впливу сторонніх подразників як-от інтернет, телевізор, читання новин тощо), «спостереження за думками», «усвідомлена ходьба» (зосередження на контакті із поверхнею, спостере-

ження на тому, що оточує), «практика подяки» (усвідомлення речей, за які вдячні у своєму житті), «усвідомлене слухання» (сприйняття звуків, що оточують без їх оцінки). Означені практики допомагають зняти напругу, яка виникає в тілі та свідомості від тяжких життєвих переживань, боротися зі стресом, депресією, тривожністю, гнівливістю.

Отже, турбота про себе є запорукою збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу, які життєдіють в умовах потрясінь і невизначеностей через війну та пов'язаний з нею негативний, травматичний досвід.

Про актуальність проблеми збереження ментального здоров'я українців під час війни свідчать міжнародні, державні, та громадські ініціативи, які успішно реалізуються. Прикладом такої ініціативи є *Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки*, яка базується на багатокомпонентному підході, а саме на «оцінці потреб на сьогодні та прогнозуванні, як вони можуть зростати, з урахуванням впливу наслідків війни на психіку людей; аналізі міжнародного досвіду та того, як ці проблеми долають в успішних країнах або у країнах зі схожим досвідом; аналізі власних ресурсів – що ми маємо і як це працює: фахівці, послуги, процеси, інфраструктура; пропозиції дієвих рішень – які кроки потрібно зробити, щоб збалансувати запит від населення з можливостями та дати ефективну відповідь на потреби людей» [8].

За ініціативи Олени Зеленської розроблено *Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»*, метою чого стала розбудова якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та культури піклування про ментальне здоров'я. До програми долучились освітні заклади різних типів по всій території України, що свідчить про потребу цих знань та вміння їх застосовувати у повсякденному житті учасників освітнього процесу. На сайті Програми є теоретична інформація про стресові стани, можливості самодопомоги, про розвиток стійкості, ресурси людського організму (джерела сили), фахову підтримку та корисні практичні інструменти (у вигляді посібників, відеоматеріалів, статей та рекомендацій), які можна використовувати для збереження чи то відновлення ментального здоров'я [3; 7].

Висновки і пропозиції. Російсько-українська війна вивела проблему збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу на пріоритетний рівень. Для успішного її вирішення варто зосередитись на координації зусиль державних інститутів, міжнародних партнерів, органів місцевого самоврядування та представників громадських організацій і освітянської спільноти. Саме така злагоджена взаємодія має шанси вдосконалити систему психологічної допомоги та практики, дасть змогу своєчасного коригування стратегій підтримки ментального здоров'я учнів, педагогів та батьків.

Список літератури:

1. Базові навички турботи про себе. Бюро ВООЗ в Україні. 2022. 42 с.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Офіційний сайт: URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com>
4. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с.
5. Калашнікова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1(3). С. 74–81.
6. Корх В. М. Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. *Освітньо-науковий простір*, 2023. Вип. 6 (2-2023). С. 103–114.
7. 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. pp. 35–46.
8. Підсумки Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за 2022 р. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorov-ya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r
9. Ткачина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207–211.
10. Топузов О., Головка М., Локшина О. Освітні втрати в період воєнного стану: проблеми діагностики та компенсації. *Український Педагогічний журнал*. 2023. Вип. 1, С. 5–13.

References:

1. Bazovi navychky turboty pro sebe. Biuro VOOZ v Ukraini [Basic self-care skills. WHO office in Ukraine]. (2022). Retrieved from: <https://howareu.com/materials/tsei-dovidnyk-dopomozhe-poturbuvatysia-pro-sebe-ta-blyzkykh-v-periody-stresu> [in Ukrainian]
2. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia. Ofitsiyni sait [World Health Organization. Official website]. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» [The All-Ukrainian mental health program «How Are U?»]. (2022). Retrieved from: <https://howareu.com> [in Ukrainian]
4. Zakhyst i pidtrymka mentalnoho zdorovia ukrainsiv v umovakh voiennoho stanu: vyklyky i vidpovidi : monohrafiia [Protection and support of mental health of Ukrainians in the conditions of martial law: challenges and responses: monograph]. (2024). / NAPN Ukrainy; za zah. red. Kremenia V. H.; [Panok V. H., Maksymenko S. D., Sliusarevskyi M. M., Prokhorenko L. I.,

Chepelieva N. V., Kulish T. I., Chunikhina S. L., Hubeladze I. H., Tkachuk I. I., Yarmola N. A. [Elektronne vydannia]. Kyiv: NAPN Ukrainy. 188 s. [in Ukrainian]

5. Kalashnikova, L. V., Rudenko, Yu. Yu., & Rudenko, S. A. (2024). Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhodu [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*. № 1(3). S. 74–81. [in Ukrainian]

6. Korkh, V. M. (2023). Osoblyvosti psykhoterapevtychnoi roboty z psykhoemotsiinymy stanamy ditei viiny [Features of psychoterapeutic work with psychoemotional states of children of war]. *Osvitno-naukovyi prostir*. № 6 (2 2023). S. 103–114. [in Ukrainian]

7. Kravchenko, O. (2023). Cotsialno-psykholohichna pidtrymka mentalnoho zdorovia uchasykiv osvitnoho protsesu v kryzovykh sytuatsiiakh (praktychnyi dosvid) [Socio-psychological support of mental health of the educational process participants in crisis situations (practical experience)]. *Social Work and Education*. № 10. S. 35–46. [in Ukrainian]

8. Pidsumky Natsionalnoi prohramy psykhichnoho zdorov'ia ta psykosotsialnoi pidtrymky za 2022 r. [Summaries National program of mental health and psychosocial support for 2022] (2022). Retrieved from: www.umj.com.ua/uk/novyna-237177-pidsumki-natsionalnoyi-programi-psiich-nogo-zdorov-ya-ta-psihosotsialnoyi-pidtrimki-za-2022-r [in Ukrainian]

9. Tkachyshyna, O. R. (2023). Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykholohichniy analiz [The problem of mental health in ukraine: a psychological analysis]. *Psykhofiziolohiia ta medychna psykholohiia*. № 53, S. 207–211. [in Ukrainian]

10. Topuzov, O., Holovko, M., & Lokshyna, O. (2023). Osvitni vtraty v period voiennoho stanu: problemy diahnostryky ta kompensatsii [Educational losses during martial law: problems of diagnosis and compensation]. *Ukrainskyi Pedagogichnyi zhurnal*. № 1, S. 5–13. [in Ukrainian]