



УДК 37.013.3

THE SIGNIFICANCE OF INNOVATIVE HEALTH PROTECTION TECHNOLOGIES FOR PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF EDUCATIONAL PROCESS PARTICIPANTS

ЗНАЧЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Zalii R.V. / Жалій Р.В.

Candidate of Pedagogical Sciences / к.п.н.

ORCID: 0000-0001-7424-0742

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,

Полтава, 36011, пров. Першотравневий, 24

National University "Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic",

Poltava, 36011, Poltava, Pershotravneva Avenue, 24

Анотація. У статті проаналізовано поняття ментального здоров'я в контексті його збереження для учасників освітнього процесу (педагогічних і науково-педагогічних працівників, здобувачів освіти), що видається надзвичайно важливим в умовах правового режиму воєнного стану. Аргументовано доводиться, що застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій сприятиме налагодженню міжособистісних взаємин, дозволить уникнути погіршенню стану ментального здоров'я викладачів та студентів.

Ключові слова: воєнний стан, ментальне здоров'я, учасники освітнього процесу, міжнародне гуманітарне право.

Вступ.

У сучасних умовах російсько-української війни, тривалим правовим режимом воєнного стану в освітній сфері спостерігається тенденція до погіршення ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Ця тема не нова для досліджень загалом, але вплив війни на студентську молодь та викладачів залишався поза увагою наукових доробків. Нормативні засади цього дослідження стали Закони України «Про вищу освіту», «Про правовий режим воєнного стану»,

Основний текст.

Загальновідомо, що здоров'я – це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства. Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина представляє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» – від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Важливо також підкреслити, що переважна більшість науковців дотримуються єдиної думки в тому, що здоров'я є системною якістю, яке характеризує людське буття в його цілісності [7, С. 14]. Системний принцип осмислення феномену здоров'я розкриває новітній ракурс осмислення природи індивідуального здоров'я, де останнє виступає процесом становлення свідомо вибудованої й довільно регульованої життєдіяльності людини, яка містить власну мотивацію, цілі, завдання дії тощо.



Систематизація різних поглядів на категорію здоров'я виявила, що дослідники по-різному підходять до її визначення. Узагальнюючи наведені вище визначення категорії «здоров'я», доцільно зауважити, що у розглянутих визначеннях феномен здоров'я розуміється не лише як фізичне благополуччя, а й як психосоціальне.

Традиційна дихотомія «фізичне – психічне» дозволяє розглядати фізичне і психічне здоров'я як два відносно самостійних рівні, де «психічне» надбудовується над «фізичним» і, певною мірою, підкорює його собі [6, С. 44]. Тому психічне здоров'я виступає важливою складовою цілісного здоров'я людини. Термін «психічне здоров'я» було введено ВООЗ у 1979 році. З точки зору багатьох авторів [6;7], психічне здоров'я є інтегральною характеристикою повноцінності психічного функціонування індивіда, що охоплює розуміння природи і механізмів його підтримання. В інших визначеннях підкреслюється, що психічне здоров'я – це відносно стійкий стан буття, в якому індивід достатньо задоволений собою і відчуває інтерес до життя і самореалізації.

У США і Великобританії (і в цілому в англійськомовних публікаціях) словосполучення «mental health» позначає успішність виконання психічних функцій, результатом яких стає продуктивна діяльність, встановлення стосунків з іншими людьми та здатність адаптуватися до змін і долати неприємності. За визначенням М.Є. Бачерикова, В.П. Петленка та Є.А. Щербини, «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних взаємодій в організмі». Н.О. Лизь розглядає психічне здоров'я як багатовимірний феномен, що поєднує в собі різні компоненти і відбиває фундаментальні аспекти розвитку особистості. Психічний рівень здоров'я, на думку дослідниці, формується не лише в біологічному вимірі буття людини, а й у соціальному, особистісному.

Під психічним здоров'ям вітчизняні дослідники К.Л. Крутій, Л.В. Зданевич розуміють максимальний ступінь прояву індивідуальності особистості при адекватному рівні її адаптації (відсутності дезадаптації) до довкілля і відсутності психічних розладів. У цьому контексті індивідуальність, за визначенням авторів, розглядається як комплексне поняття, що «...охоплює адекватні віку:

- емоційність – здатність адекватно виражати почуття і емоції в різних життєвих ситуаціях;
- інтелектуальність – процес вилучення, засвоєння інформації, уміння переробляти і використовувати її відповідно до отриманих знань;
- особистісні характеристики – процес усвідомлення себе як особистості, якій притаманне самовідчуття, самооцінка, самопізнання і самореалізація» [6, с. 47].



Вказуючи на складність і багатоаспектність визначення терміна «психічне здоров'я», дослідники роблять висновок, що психічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, здатність людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікро- і макросоціальному середовищі [27, с. 132].

Отже, основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку і складає основу інтелектуальної діяльності та комунікативних навичок, навчання, емоційного зростання, стійкості і самоповаги. На основі досліджених у літературі численних визначень психічного здоров'я запропонуємо своє розуміння цієї складової здоров'я.

Психічне (душевне, ментальне) здоров'я – інтегральна характеристика повноцінного функціонування всіх психічних структур індивіда (рівень і якість мислення, розвиток пам'яті й уваги, ступінь емоційної стійкості, розвиток вольових якостей), що забезпечують відчуття суб'єктивного психічного комфорту, здатність до осмисленої діяльності та адекватні форми поведінки. Змістові характеристики психічного здоров'я (за визначенням ВООЗ) виявляються у таких його критеріях:

- ✓ усвідомлення і відчуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
- ✓ почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до своєї власної психічної продукції (діяльності) та її результатів;
- ✓ відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливів оточуючого середовища, соціальним обставинам і ситуаціям;
- ✓ здатність керування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- ✓ здатність планувати власну діяльність і реалізовувати її; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин.

Основу психологічного здоров'я учасників освітнього процесу становить нормальний розвиток людської суб'єктивності, що дозволяє виявляти й аналізувати практичні можливості забезпечення й відновлення психологічного здоров'я особистості та створювати ефективні технології боротьби з наявними відхиленнями. Визначальними критеріями психологічного здоров'я, на наш погляд, є: добре розвинена рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації; повнота емоційних і поведінкових виявів особистості, опора на власну внутрішню сутність; самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містять головну мету та надають сенсу всьому, що робить людина; спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині; характер і динаміка основних процесів, що визначають



життя індивіда, зокрема, зміна його властивостей і особливостей на різних вікових етапах.

Здоров'язбережувальні інноваційні технології в контексті дослідження становлять цілісну систему методів, прийомів, форм роботи з майбутніми фахівцями з комп'ютерної інженерії, які передбачають популяризацію здорового способу життя, формування культури здоров'язбереження з урахуванням необхідності оновлення змісту, методів, форм навчання і виховання, модернізації освітнього процесу завдяки використанню активних, інтерактивних методик, групових форм роботи й активізації пізнавальної діяльності студентів [1;2].

У медичному аспекті здоров'язбережувальні технології розглядаються з точки зору збереження здоров'я та його відновлення у результаті побудови послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Основними складовими здоров'язбережувальних технологій науковці виокремлюють медико-гігієнічні (дотримання режиму дня, режимів рухової активності, харчування і сну;), фізкультурно-оздоровчі (розвиток фізичних якостей, загартування) та лікувально-оздоровчі (забезпечення відновлення фізичного здоров'я) [16].

Здоров'язбереження, на думку М. Співака – це «процес зміцнення та збереження здоров'я, спрямований на перетворення емоційно-психологічної, фізичної та інтелектуальної сфер особистості», ціннісне ставлення до власного здоров'я і оточуючих, загальне усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я [1, С. 111]. Сьогодні є низка альтернативних критеріїв класифікації здоров'язбережувальних інноваційних технологій [2, С. 126].

Ми використовуємо такий поділ: профілактично-захисні (стосуються особистої гігієни та гігієни навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (масаж, психогімнастика, пальчикова, дихальна, оздоровча, коригуюча гімнастики, фізкультхвилинки); стимулюючі (загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії); інформаційно-навчальні (листування, інформування) [1, С. 112]. Існує інший підхід, який описує Є. Вишар: фізіотерапевтичні здоров'язбережувальні технології та технології фізичної культури та спорту. До перших належать кінезотерапія, рефлексотерапія, лазеротерапія, магнітотерапія, кліматотерапія, гідротерапія, фітотерапія, естетотерапія, аромотерапія, іпотерапія та ін. У практиці освітньої діяльності ми стверджуємо, що всі інноваційні здоров'язбережувальні технології стануть ефективними за умов методично правильного їх використання в освітньому процесі.

Висновки.

Отже, майже всі дослідники тотожні в таких ключових позиціях: психологічне здоров'я учасників освітнього процесу – це стресостійкість, гармонія і духовність, а психічне здоров'я є родовим поняттям для розуміння психологічного здоров'я. Психологічно здорові люди особистісно активні, прагнуть проявляти свою вдачу, життєрадісні та самодостатні, спостережливі до себе та оточуючого світу, критичні. Саме психологічне здоров'я є головною



умовою самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування, здобуття освіти в сучасних закладах освіти в умовах воєнного стану.

Література:

1. Жалій Р. В. Формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти. Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Полтавськ. нац. пед. ун-ту ім. В. Г. Короленка. 2018. Вип. 70. С. 110-112.
2. Жалій Р. В. Формування навичок soft skills під час навчальних занять з фізичного виховання у сучасному ЗВО. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості. Мат. I Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 90-річчю Нац. ун-ту «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка. Полтава. 2020. С. 123-127.
3. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 13.12.2023).
4. Концепція безпеки в закладах освіти. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-bezpeky-zakladiv-osvity-i070423-301> (дата звернення: 12.12.2023).
5. Про правовий режим воєнного стану: Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення: 10.12.2023).
6. Шевченко О. Т. Феномен «резильєнтності» як наукова психологічна проблема. Актуальні питання рекреаційної психології та педагогіки дитинства : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 15 верес. 2018). С. 44– 47.
7. Шушпанов Д.Г. Синкретичність трактування здоров'я в контексті його соціально-економічного пізнання / Д.Г. Шушпанов. Економічний аналіз : зб. наук. праць / Тернопільський національний економічний університет. Тернопіль : ВПЦ Тернопільського національного економічного університету. «Економічна думка», 2014. Т. 16. № 1. С. 14–21.

Abstract. *The article analyzes the concept of mental health in the context of its preservation for participants in the educational process (pedagogical and scientific-pedagogical workers, students of education), which seems extremely important in the conditions of the legal regime of martial law. It is argued that the use of innovative health-saving technologies will contribute to the establishment of interpersonal relationships, and will allow to avoid the deterioration of the mental health of teachers and students.*

Key words: *martial law, mental health, participants in the educational process, international humanitarian law.*

Стаття відправлена: 24.12.2023 г.

© Жалій Р.В.