

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ОСВІТА: ДОСВІД ПАНДЕМІЇ

PROSANDEYEVA L.E. Psychological health and education: experience pandemic. *In the review article, the author substantiates the relevance of the problem under study. The significance and features of transformational transformations taking place in the field of higher education in connection with the COVID-19 pandemic have been revealed. The educational and non-educational problems faced by participants in the educational process are analyzed. Particular attention is paid to the study of psychological health and psycholoic well-being of students and teachers. It is concluded that the effectiveness of solving the problems of overcoming the psychological consequences of the pandemic causes the need to develop a system model that would integrate experts from different industries.*

Keywords: education, pandemic, psychological health, psychological correction, training, interpersonal communication.

ПРОСАНДЄЄВА Л.Є. Психологічне здоров'я і освіта: досвід пандемії. *В оглядовій статті автором обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми. Розкрито значення й особливості трансформаційних перетворень, що відбуваються у сфері вищої освіти у зв'язку з пандемією COVID-19. Проаналізовано освітні і позаосвітні проблеми, з якими стикаються учасники навчального процесу. Особлива увага приділена дослідженню психологічного здоров'я і психологічного благополуччя студентів та викладачів. Зроблено висновки про те, що ефективність вирішення проблем подолання психологічних наслідків пандемії зумовлює необхідність розроблення системної моделі, яка б інтегрувала експертів різних різних галузей.*

Ключові слова: освіта, пандемія, психологічне здоров'я, психологічна корекція, тренінг, міжособистісне спілкування.

ПРОСАНДЕЕВА Л.Е. Психологическое здоровье и образование: опыт пандемии. В обзорной статье автор обосновывает актуальность исследуемой проблемы. Выявлены значение и особенности трансформационных преобразований, происходящих в сфере высшего образования в связи с пандемией COVID-19. Проанализированы образовательные и необразовательные проблемы, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса. Особое внимание уделяется изучению психологического здоровья и психологического благополучия студентов и преподавателей. Сделан вывод о том, что эффективность решения проблем преодоления психологических последствий пандемии обуславливает необходимость разработки системной модели, которая бы интегрировала специалистов из разных отраслей. **Ключевые слова:** образование, пандемия, психологическое здоровье, психологическая коррекция, обучение, межличностное общение.

Дана тема є надзвичайно актуальною, оскільки пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину людство почало жити в нових умовах. Відбуваються глобальні зміни як на рівні психіки окремої особистості, так і на макросоціальному рівні. І надалі очікуються суттєві зміни, формуватимуться нові наукові підходи, нові засоби навчання, оновлюватимуться міжособистісні стосунки і правила життя людства в цілому.

Вища освіта належить до однієї з тих галузей, які зазнали великого впливу пандемії COVID-19. У надзвичайно короткий термін всі освітні заклади змушені були перейти на дистанційну або змішану форму навчання. Внаслідок карантинних заходів, зумовлених поширенням певних обмежень, виникла необхідність у ґрунтовній зміні форм та методів університетського навчання, способів міжособистісного спілкування між викладачами і студентством, зміні всієї системи освітнього процесу. З метою забезпечення функціонування системи вищої освіти в умовах пандемії, у короткий термін різними освітніми установами були проведені широкомаштабні дослідження, які дозволять осмислити наслідки кризи і визначити подальші перспективи розвитку вищої освіти. Основними напрями цих дослідження стали: динамічний перехід на дистанційне навчання і викладання у Вишах; загострення проблем психологічного здоров'я великої кількості учасників освітнього процесу, загострення посттравматичних станів студентської молоді, проблеми пов'язані з акаде-

мічною мобільністю науковців, викладачів та студентів; вплив пандемії COVID-19 на лабораторно-практичні наукові дослідження; посилення співпраці і взаємодії систем освіти різних країн; утвердження європейських цінностей вищої освіти; подолання наслідків кризи і впровадження нових форм навчання (Cooper A. , 2019).

Аналіз сучасних досліджень показав, що карантин, соціальне дистанціювання, соціальна ізоляція мають негативний вплив на психологічне здоров'я і фізичне благополуччя усіх учасників освітнього процесу (Баранников К., Лешуков О., Назайкинская О., Суханова Е., Фрумин И., 2020). Надмірне психічне навантаження, негативний вплив засобів масової інформації, зростання девіантних форм поведінки студентства внаслідок появи вільного часу, стигматизація - основні фактори погіршення психологічного здоров'я. Втрата відчуття впевненості і стабільності під час карантину призвела до утворення низки страхів, які істотно впливають на психологічне і ментальне здоров'я студентів і викладачів. В період пандемії загострилися й інші кризи, і насамперед, це криза моралі, криза толерантності, гармонійної взаємодії між учасниками освітнього процесу (Andreas Schleicher, 2020). Тож, оптимізація системи освіти є однією з нагальних проблем сучасного суспільства, а пошук шляхів і засобів такої оптимізації - досить актуальною проблемою психологічної науки і практики.

Мета статті – на основі сучасних досліджень проаналізувати вплив загроз і дестабілізуючих обставин пандемії COVID-19 на розвиток Вищої освіти, дослідити особливості зміцнення психологічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Аналіз впливу COVID-19 на вищу освіту свідчить, що найбільш поширеним наслідком COVID-19 в системі освіти став вимушений перехід на дистанційну форму навчання, якій відкрив нові, більш гнучкі можливості для здобуття освіти, а саме: змішане або гібридне навчання, поєднання синхронного навчання з асинхронним. COVID-19 збільшив віртуальну мобільність та спільне навчання в Інтернеті як альтернативу фізичній мобільності студентів. На сьогоднішній день дистанційна форма освіти залишається актуальною для більшості закладів вищої освіти. Відтак, он-лайн забезпечення є ключовою стратегією у відповідь на COVID-19. Аналіз європейських досліджень щодо впливу пандемії COVID-19 на вищу освіту дозволив виявити певні тенденції. Перша тенденція – зростання популярності здобуття освіти у форматі он-лайн навчання. Така форма навчання стане частиною подальшого розвитку вищої освіти. Тому з метою забезпечення ефективності дистанційної форми навчання викладачам Вишів важливо опанувати найновітнішими методами навчання, зокрема і викладання в режимі он-лайн.

Важливо відзначити, що на сучасному етапі у зв'язку із закриттям кордонів відбулося різке зменшення академічної мобільності та фінансування різ-

них міжнародних проектів. А це означає і скасування міжнародних поїздок та перенесення наукових конференцій, або переведення їх в онлайн-формат.

Водночас, серед проблем академічної мобільності можна виокремити проблему навчання студентів, серед яких є така категорія, як здобувачі вищої освіти з особливими потребами. Такі студенти потребують особливої підтримки з боку родини та соціальних працівників. Труднощі також виникли в іноземних студентів, які змушені були припинити навчання або залишитися в чужій країні на період карантинних обмежень.

Із поширенням пандемії у соціумі зросла недовіра до деяких наукових досліджень. Автори публікації «Revenge of the Experts: Will COVID-19 Renew or Diminish Public Trust in Science?» (Aksoy, Eichengreen & Saka, 2020) зазначають, що пандемія COVID-19 поставила під сумнів цінність значної кількості наукових досліджень. Адже існують галузі знань, які вимагають лабораторної роботи, практичного досвіду та зовнішньої співпраці. Відтак, на думку вчених, дистанційне навчання не може забезпечити ефективне оволодіння усіма без винятку дисциплінами і спеціальностями. Отже, наукова діяльність сьогодні вкрай важлива, незважаючи на епідемії, хоча рівень довіри до науковців і результатів їхньої праці дещо знижується. Одним із наслідків такої ситуації є зростання потреби у відкритому доступі до наукових досліджень. Разом з тим, освітяни всіх країн визнають важливість міжнародної співпраці з метою обміну досвідом що розвитку та удосконалення освіти в умовах пандемії. Разом з тим, в період карантинних обмежень окремі заклади вищої освіти змушені були припинити таку співпрацю через неможливість фізичної присутності та у зв'язку з погіршенням економічного стану. Як наслідок, окремі з них змушені були повністю припинити свою діяльність. Водночас багатьом закладам вищої освіти вдалось зберегти цей напрям роботи для оволодіння здобувачами освіти практичними професійними навичками.

У цілому, вища освіта інноваційно й швидко відреагувала на потужну кризу, яка виникла в кожному регіоні. Проте, згідно з результатами опитування, вплив пандемії COVID-19 залежить від системи освіти конкретного регіону (Пристай Д., 2020).

Відповідно до наукових позицій вчених (Cooper A., 2019 та ін.), котрі вивчають процес динамічних змін сучасної освіти, розвиток освіти нерозривно пов'язаний зі становленням психологічної стійкості та опірності людини в процесі її постравматичних переживань. Обмеження контактів в процесі самоізоляції, зайва стриманність, негативні емоції, підвищена агресія свідчать про неспроможність частини населення до об'єктивного самоаналізу, самокорекції, подолання внутрішньоособистісних протиріч, що, в свою чергу, може призвести до викривленого самосприйняття, деструкції всього особистісного простору людини. Так, на думку генерального директора Всесвітньої

організації охорони здоров'я (ВООЗ) Т. А. Gebreisus «інфодемія» (новий термін сучасної світової реальності, що означає поширення надмірної кількості дезінформації, нагнітання й залякування) серйозно ускладнює самосприйняття людиною себе та інших (Aksoy, C.G., Eichengreen, B.&Saka, O. , 2020). Всі ці соціальні зміни в першу чергу - виклик для психологів, який можливо успішно подолати завдяки тому, що **самоусвідомлення** стане головною стратегією поведінки людини. Яким же чином потурбуватися про своє психічне здоров'я, а також як допомогти студентам і викладачам бути стрессостійкими в цих кризових умовах?

Здатність до самоповаги і взаєморозуміння, формування колективної суспільної свідомості, емпатія і альтруїзм- необхідні «нові правила життя» людства. Сьогодні психологія спрямована на розвиток особистості людини задля того, щоб в надзвичайних умовах пандемії відбулася самотрансценденція «Я», «вихід за межі можливого», заснований на емпатії та розумінні себе та інших. Це ставить перед психологами-практиками нові завдання психологічної профілактики та кризового консультування.

Відтак, психологічна практика, насамперед, має на меті підготувати людину до здорової взаємодії з інформаційним простором. В умовах карантину та дистанційного спілкування важливо оптимізувати інструментальні уміння визначати достовірні джерела, розпізнати фейки, перевіряти факти, розуміти логіку повідомлення і контексти, впізнавати і нівелювати психологічні маніпуляції, стимулювати гнучке мислення в цілому. При цьому необхідно допомогти студентам і викладачам знайти велику кількість переваг в новому інформаційному світі: спілкування в Zoom, онлайн-конференції, онлайн-перепрофілізація - усе це **рефлексивний мегаресурс**, спрямований на **самотрансценденцію «Я»** людини, вихід за межі можливого, «підняття» себе, а значить збереження та зміцнення свого психологічного благополуччя і здоров'я.

Київський університет культури і мистецтв активно підтримує ідею Всесвітньої організації здоров'я щодо зміцнення психологічного здоров'я людини і подолання посттравматичних проявів. Так, вже два роки поспіль на кафедрі Психології працює Соціально-психологічний Центр КНУКіМ, де всі бажаючі студенти мають можливість пройти індивідуальні онлайн-консультації фахівців-психологів. В процесі такої корекційної роботи психологи допомагають людині зберегти внутрішнє благополуччя особистості; допомагають максимально вербалізувати події, що відбуваються в соціальному житті, переконують, що ці явища незвичайні, але нічого поганого з нею не станеться.

Консультантами Центру було проведено дослідження з визначення рівня емоційного стану студентів під час пандемії. За результатами опитування саме зайнятість навчальною і трудовою діяльністю впливає на зниження тривоги й поліпшення емоційного стану студентів. Більшість респондентів засвід-

чили поліпшення психічного стану після проведених тренінгів “Психологія здоров’я”, “Поради щодо зберігання спокою”, “Шляхи оптимізації соціальної ізоляції”. Якщо на початку психологічної корекції у студентів значно проявлялися негативні емоції, відчуття ізольованості від інших, спостерігалися порушення життєвих планів, депресивні настрої через нездатність змінити обставини, гострі реакції на травмуючі події, невпевненість і невизначеність у завтрашньому дні, тоді як наприкінці індивідуальних і групових тренінгів відбулися істотні позитивні зміни і відновлення їх гармонійного емоційного стану. Так, з метою прискорення процесу особистісного відновлення через проживання позитивних емоцій студентством був організований театр емоцій, як інструмент психологічної реабілітації, успішно розроблені та впроваджені перші сценарії корекційної роботи. Профілактичні заходи реалізовувалися у навчально-виховній діяльності, включали тематичні бесіди, тренінги, оптимізацію навчального процесу за окремими предметами в напрямку активізації механізмів саморефлексії та самореалізації.

В цілому за надзвичайно короткий термін часу керівництву і викладачам університету вдалося трансформувати багаторічний досвід навчального процесу з офлайн в онлайн, доклавши чимало креативності, винахідливості й оперативності. Безперечно, весь цей процес «супроводжувався» емоційною напругою, стресом, іноді, навіть, відчаєм. Проте, найголовніше, що за період вимушеного локдауну набули ряду нових компетенцій усі учасники освітнього процесу. Відтак, у викладачів і студентів підвищився рівень цифровізації, освітній процес став більш мобільним, вчитися дистанційно стало цікаво й модно. Також були отримані нові цікаві психологічні інструментарії для успішної взаємодії в системі взаємодії “викладач-студент”. Передусім, і викладачі і студенти поділяють думку щодо переусвідомлення значущості та цінності справжнього “живого” спілкування. Університет є “місцем зустрічі”, а навчання в ньому є “життєвою фазою колективу” під час якої між студентами зав’язуються важливі дружні стосунки і будується багатовекторна соціальна мережа. В цілому зміцненню психологічного здоров’я *сприяли самоусвідомлення, самовиховання, активна самореалізація, творча праця, інтелектуальне насичене життя.*

Отже, дистанційна освіта в Україні має і ряд досить суттєвих переваг: можливість підвищувати кваліфікацію он-лайн: суттєва економія часу й коштів, особливо у контексті зарубіжного навчання і стажування; можливість охопити значно більшу кількість аудиторії під час проведення конференцій, вебінарів тощо; можливість проводити спільні засідання кафедр, Спеціалізованих Вчених рад, робочих нарад та оперативно вирішувати організаційні питання Вишів. Необхідно зазначити, що в Україні не здійснювалися ґрунтовні дослідження щодо психологічних наслідків впливу пандемії COVID-

19 на вищу освіту. Аналіз проблеми ускладнюється також через відсутність доступних верифікованих даних щодо психологічного здоров'я студентства і викладачів. Наявні ж дані є недостатньо повними і не синхронізованими з аналогічними даними інших країн (Бахрушин В., 2020).

Таким чином, для успішного вирішення нагальних проблем зупинення наслідків пандемії COVID-19 та зміцнення психологічного здоров'я підростаючої особистості, необхідно розробити гнучку модель, яка б інтегрувала експертів різних різних галузей: психологів, педагогів, політиків, журналістів, медичних працівників, громадських діячів в інтернет-платформи щодо здійснення конкретних заходів в освітньому середовищі та побудови дієвих психолого-педагогічних стратегії подолання коронавірусу в цілому. У такій моделі необхідно передбачити можливість поєднання традиційної взаємодії між учасниками освітнього процесу з он-лайн розробками для дистанційної форми вищої освіти освіти. Спільною для всіх країн стала актуалізація підготовки спеціалістів у галузі медицини, а також культури і мистецтв.

Список використаних джерел:

1. Маркова А. К. (1996). Психология профессионализма. Москва: Международный гуманитарный фонд «Знание» .
2. Баранников К., Лешуков О., Назайкинская О., Суханова Е., Фрумин И. (2020). Уроки «Стресс-теста»: вузы в условиях пандемии и после неё: аналитический доклад. Июнь 2020. URL: https://drive.google.com/file/d/1GMcBloP8ITzE_WDVh4nFksX6lceotZY3/view
3. Бахрушин В. (2020). Відкриті дані для освітніх досліджень в Україні. Імплементація європейських стандартів в українські освітні дослідження: зб. матеріалів IV Міжнар. наук. конф. Української асоціації дослідників освіти, Дрогобич, 26 червня 2020 р. Дрогобич: ТзОВ «Трек-ЛТД», 13-15. URL: <http://uera.org.ua/sites/default/files/202011/60.%20UERA%20Conference%202020%20Proceedings.pdf>
4. Найдьонов М. І. (2013). Психологія престижності професій. (Монографія). Кіровоград : Імекс-ЛТД Режим доступу: <http://iris-psy.org.ua/publ/pop.pdf>
5. Найдьонова Л. А. (2020) Медіапсихологічні феномени інфodemії // Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину»– К. : ІСПП НАПН України, 2020. – [електронне видання]. –с.6-9. http://doi.org/10.33120/QUERASProceeding-2020?fbclid=IwAR2ZljKXTxuwzD5gqkTNIHXGI9m3hKulwt-nmixGFV_00C_5_Ge3AtL0kg

6. Просандеєва Л.Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономної особистості / Л.Є.Просандеєва // Актуальні проблеми психології: 36. наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Миколаїв - 2015. – Том VII: Екологічна психологія. Випуск 38. – С. 84-92.
7. Пряжников Н.С. (2013). Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. Москва: Издательский центр «Академия», 2013.-208с.
8. Andreas Schleicher (2020). The Impact of COVID-19 on Education: Insights From Education at a Glance 2020, p. 31 Режим доступу. <https://www.oecd.org/education/the-impact-of-covid-19-on-education-insights-education-at-a-glance-2020.pdf>
9. POLICY BRIEF: EDUCATION DURING COVID-19 AND BEYOND. (2020). Режим доступу: https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf
10. Пристай Д. (2020). У чому проблема вищої освіти та в якому напрямку їй варто рухатися. Суспільне, 19 вересня 2020 р. URL: <https://susplne.media/80090-kudi-zvertatisa-hvorim-na-covid-19-u-akih-nemae-simejnogo-likara-poasnue-golova-moz/>
11. Aksoy, C.G., Eichengreen, B.&Saka, O. (2020). Revenge of the Experts: Will COVID-19 Renew or Diminish Public Trust in Science?URL:https://www.systemicrisk.ac.uk/sites/default/files/downloads/publications/dp-96_0.pdf
12. Cooper, A. (2019). Foreword: the shape of things to come. How robots change the world: What automation really means for jobs and productivity. OxfordEconomics.June,2019.URL:<https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2240363/Report%20-%20How%20Robots%20Change%20the%20World.pdf>

Transliteration of References:

1. Markova A. K. (1996). Psykhologhyja professyonalizma. Moskva: Mezhdunarodnyj ghumanitarnyj fond «Znanye»
2. Barannykov K., Leshukov O., Nazajkynskaja O., Sukhanova E., Frumyn Y. (2020). Uroky «Stress-testa»: vuzы v uslovjakh pandemyy y posle neё: analytycheskij doklad. Yjunj 2020.URL: https://drive.google.com/file/d/1GMcBloP8ITzE_WDVh4nFksX6lceotZY3/view
3. Baxrushy'n, V. (2020). Open data for educational research in Ukraine. Implementation of European standards in Ukrainian educational research: coll. materials IV International Science conf. Ukrainian Association of Educational Researchers,Drogoby`ch, June 26, 2020.Drogoby`ch: TzOV «TrekLTD», 13-15. URL: [http://uera.org.ua/sites/default/files/2020-11/60.%20UERA%20Conference%202020%20Proceedings.pdf\[inUkraine\]](http://uera.org.ua/sites/default/files/2020-11/60.%20UERA%20Conference%202020%20Proceedings.pdf[inUkraine]).

4. Najdjonov M. I. (2013). Psykhologhija prestyzhnosti profesij. (Monoghrafija). Kirovoghrad : Imeks-LTD Rezhym dostupu: <http://iris-psy.org.ua/publ/pop.pdf>
5. Najdjonova L. A. (2020) Mediapsykhologhichni fenomeny infodemiji // Dosvid perezhyvannya pandemiji covid-19: dystancijni psykhologhichni doslidzhennja, dystancijna psykhologhichna pidtrymka: materialy onlajn-seminariv 23 kvitnja 2020 roku «Dosvid karantynu: dystancijna psykhologhichna dopomogha i pidtrymka» ta 15 travnja 2020 roku «Dystancijni psykhologhichni doslidzhennja v umovakh pandemiji covid-19 i karantynu»– K. : ISPP NAPN Ukrainy, 2020. – [elektronne vydannja]. –с.6-9. http://doi.org/10.33120/QUERPASProceeding-2020?fbclid=IwAR2ZljKXTxuwzD5gqkTNIHXG19m3hKulwt-nmixGFV_00C_5_Ge3AtL0kg
6. Prosandjejeva L.Je. Psykhologho-pedaghoghichni umovy stanovlennja avtonomnoji osobystosti / L.Je.Prosandjejeva // Aktualjni problemy psykhologhiji: Zb. naukovykh pracj Instytutu psykhologhiji imeni Gh.S.Kostjuka NAPN Ukrainy. – Mykolajiv - 2015. – Tom VII: Ekologhichna psykhologhija. Vypusk 38. – S. 84-92.
7. Prjazhnykov N.S. (2013). Samoopredelenye y professyonalnaja oryentacyja uchashhyhsja : uchebnyk dlja stud. uchrezhdenyj vyssh. prof. obrazovanya. Moskva: Yzdatel'skij centr «Akademyja», 2013.-208s.
8. Andreas Schleicher (2020). The Impact of COVID-19 on Education: Insights From Education at a Glance 2020, p. 31 Rezhym dostupu. <https://www.oecd.org/education/the-impact-of-covid-19-on-education-insights-education-at-a-glance-2020.pdf>
9. POLICY BRIEF: EDUCATION DURING COVID-19 AND BEYOND. (2020). Rezhym dostupu: https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/08/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf
10. Prytaj, D. (2020). What is the problem of higher education and in which direction it should move. Public, September 19, 2020.URL: [https://suspilne.media/80090/kudi-zvertatisa-hvorim-na-covid-19-u-akih-nemae-simejnogo-likara-poasnuje-golova-moz/\[inUkraine\]](https://suspilne.media/80090/kudi-zvertatisa-hvorim-na-covid-19-u-akih-nemae-simejnogo-likara-poasnuje-golova-moz/[inUkraine]).
11. Aksoy, C.G., Eichengreen, B., Saka, O. (2020). Revenge of the Experts: Will COVID-19 Renew or Diminish Public Trust in Science?URL:https://www.systemicrisk.ac.uk/sites/default/files/downloads/publications/dp-96_0.pdf [in English].
12. Cooper, A. (2019). Foreword: the shape of things to come. How robots change the world: What automation really means for jobs and productivity. Oxford Economics. June, 2019. URL: <https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2240363/Report%20How%20Robots%20Change%20the%20World.pdf> [in English].



PROSANDYEVA L.E.

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Psychology
Department of the Kyiv National University of Culture and Art,
Kyiv, Ukraine
E-mail: lusiana73@bigmir.net

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND EDUCATION: EXPERIENCE PANDEMIC

<https://doi.org/10.38014/osvita.2022.89.21>