

*Кулеша-Любінець Мирослава Миронівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та клінічної психології
фахівчиня Проектно-освітнього центру ПНУ «Агенти змін»,
Олійник Діана Володимирівна,
студентка IV курсу спеціальності «Психологія»,
Лосяк Надія Іванівна,
студентка IV курсу спеціальності «Психологія»
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ*

АБЕТКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК МЕДІАПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Сучасний світ зустрівся з масштабною надзвичайною ситуацією – пандемією COVID-19, що уже призвела до більш як 8 млн. жертв. За даними Центру громадського здоров'я станом на 15 червня 2020 року в Україні підтверджено 31810 випадків COVID-19, причому середній показник смертності становить 2,9% [4].

Введення карантинних заходів впливає на психоемоційний стан населення України та світу. Кожен із нас по-різному реагує на ці обставини та протидіє їм також по-різному. Ситуація кризи виявляє як сильні, так і слабкі сторони особистості. Відсутність досвіду адекватного реагування на подібні виклики призводить, на жаль, до погіршення психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Повідомлення про етіологію, патогенез та поширення коронавірусної хвороби ми здебільшого отримуємо із мас-медіа, переглядаючи новини на телебаченні та у соцмережах. Проте не завжди інформація про пандемію COVID-19 є достовірною, до того ж такий медійний контент може мати психотравмувальний ефект, особливо для молодого покоління. Тому сьогодні актуальним питанням є створення психологічних онлайн інструментів промоції психічного здоров'я дітей та молоді як найуразливіших верств населення. Однією з таких ресурсних технологій медіапсихології є Абетка психічного

здоров'я, створена в рамках соціального проєкту «School of Mental Health», що став переможцем конкурсу «Малі гранти Теплого Міста» (м. Івано-Франківськ).

«Абетка психічного здоров'я» – це збірка понять, які так чи інакше стосуються проблеми збереження та відновлення психічного здоров'я. Усі терміни та їх дефініції розміщені за алфавітом, що і формує абетку. Також це короткий, спрощений курс вивчення такого складного феномену як «психічне здоров'я» для підлітків та молоді, які хочуть не тільки ознайомитися з основними аспектами психічного здоров'я людини, але й навчитися технікам психічної саморегуляції та психологічної допомоги у складних життєвих ситуаціях [1].

Апробація електронної версії Абетки психічного здоров'я відбувалася на платформі Cisco WebEx, де автори активно взаємодіяли з учасниками зустрічі, пояснювали матеріал, відповідали на питання. Також кожен мав можливість дослідити ставлення до власного здоров'я, навчитися методам зниження психоемоційної напруги, пошуку психологічних ресурсів тощо. Таке перцептивне онлайн-спілкування на тему відновлення психологічної стійкості є особливо доречним в умовах карантинних обмежень і, на думку вчених, може збагачувати внутрішній світ особистості через медіаторність [5].

Загалом, проєктна діяльність студентів, результатом якої стало створення Абетки психічного здоров'я, є основою для втілення інноваційних ідей сучасної молоді. Важливо у закладах вищої освіти вводити освітні компоненти з проєктного менеджменту в освітні програми різних спеціальностей, особливо професій типу «людина-людина». Адже у процесі навчання соціально-проєктній діяльності у молоді розвивається глибоке бачення актуальних проблем суспільства, полегшується пошук шляхів вирішення питань соціального добробуту, формується мотивація до успіху та м'які навички (soft skills), які так необхідні для успішної професійної діяльності [2; 3].

Таким чином, створення інноваційних ресурсних інструментів медіапсихології («Абетка психічного здоров'я» та ін.) допоможе більше

розвинути внутрішній потенціал особистості та сприятиме відновленню її психологічного благополуччя у період пандемії COVID-19.

Література

1. *В університеті презентували Абетку психічного здоров'я* (2020). Отримано з: <https://pnu.edu.ua/blog/2020/06/02/20811/>
2. *Кропельницька С. О., Кулеша-Любінець М. М., Мигович Т. М.* (2020). Соціально-проектна діяльність студентів закладів вищої освіти. Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2020 року, он-лайн) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 57-59. Отримано з: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/7780>
3. *Кропельницька С. О., Мигович Т. М., Кулеша-Любінець М. М.* (2019). Розроблення та реалізація соціальних проектів в Україні. Держава та регіони. Серія: Економіка та підприємництво, №1 (106), 37-43. Отримано з: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/3417>
4. *Оперативна інформація про поширення коронавірусної інфекції COVID-19* (2020). Отримано з: <https://moz.gov.ua/article/news/operativna-informacija-pro-poshirennja-koronavirusnoi-infekcii-2019-ncov-1>
5. *Череповська Н. І.* (2009). Медіаторність як соціально-психологічний ресурс особистості. Типологія відеосприймання. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології / За ред. В.О. Моляко, Т.12. Вип. 8, 318-325.

THE ALPHABET OF MENTAL HEALTH AS A MEDIAPSYCHOLOGICAL RESOURCE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

M. Kulesha-Liubinets, D. Oliinyk, N. Losiak