

9. Камчыбек уулу Мырзабек Самопонимание личной и социальной идентичности современным человеком. / Научный журнал, «Вестник КГУ им. И.Арабаева» - №3 - 2022 год. Бишкек 2022г., С. 340-344.

УДК159.9.075.

DOI 10.58649/1694-8033-2023-1(113)-108-114

Наралиева Б.К.

Ж.Баласагын атындагы КУУ

Наралиева Б.К.

КНУ им. Ж.Баласагына

Naralievа В.К.

KNU J. Balasagyn

ORCID: 0009-0007-5885-2360, SPIN-код: 2491-4856

**КОВИД-19 ПАНДЕМИЯСЫНДАГЫ МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ПСИХИКАЛЫК ДЕН СОЛУГУ ЖАНА ПСИХОСОЦИАЛДЫК МАСЕЛЕЛЕРИ (БИШКЕК ШААРЫ)
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19(ПО Г. БИШКЕК)
MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ISSUES OF SCHOOLCHILDREN DURING
THE COVID-19 PANDEMIC (BISHKEK CITY)**

Аннотация: Бул макалада мектеп окуучуларынын Ковид 19 пандемиясынын учурундагы психикалык ден соолук жана психосоциалдык көйгөйлөр каралып, мектеп окуучуларынын психикалык саламаттыгын баалоо критерийлери талдоого алынган. "Психикалык ден соолук" түшүнүгү азыркы дүйнөдө жана пандемия учурунда маанилүү жана актуалдуу болуп саналат, ал психологдун заманбап кесиптик ишмердигинде борбордук түшүнүк катары кызмат кылат. Коронавирустук пандемия тез өнүгүп жаткан маалда Кыргызстандын жарандарынын басымдуу бөлүгү терс психологиялык абалга туш болгонун байкап жатабыз. Бул коомдун эң аялуу жана кабыл алуучу катмарынын бири катары мектеп окуучуларына өзгөчө тиешелүү.

Аннотация: В данной статье рассмотрено психическое здоровье психосоциальные вопросы во время пандемии Covid 19 школьников и анализировано критерии оценки психического здоровья школьников. Понятия «психическое здоровье» является важным и актуальным в современном мире и во время пандемии, что оно выступает в качестве центрального понятия в современной профессиональной деятельности психолога. Мы замечаем, что во время бурного развития пандемии коронавирусной инфекции большее число кыргызских граждан испытывали негативные психологические состояния. Это особенно касается школьников, как одних из самых уязвимых и восприимчивых слоев социума.

Annotation: This article reviewed the mental health and psychosocial issues during the Covid 19 pandemic in schoolchildren and analyzed the criteria for assessing the mental health of schoolchildren. The concept of "mental health" is important and relevant in the modern world and

during a pandemic, that it acts as a central concept in the modern professional activity of a psychologist. We notice that during the rapid development of the coronavirus pandemic, a larger number of Kyrgyz citizens experienced negative psychological conditions. This is especially true for schoolchildren, as one of the most vulnerable and receptive strata of society.

Негизги сөздөр: психикалык ден соолук, пандемия, коронавирустук инфекция, коомдук саламаттыкты сактоо, ДСУ, баланс, деградация, кыйроо, стресс, өзүн-өзү өлтүрүү, депрессия, компенсация, туруктуулук, адаптация, паника.

Ключевые слова. психическое здоровье, пандемия, коронавирусная инфекция, общественное здравоохранение, ВОЗ, баланс, деградация, деструкция, стресс, суицид, депрессия, компенсация, стабильность, адаптация, паника.

Keywords. mental health, pandemic, coronavirus infection, public health, WHO, balance, degradation, destruction, stress, suicide, depression, compensation, stability, adaptation, panic.

Обращение к понятию «психическое здоровье» является важным и актуальным уже по той причине, что оно выступает в качестве центрального понятия в современной профессиональной деятельности психолога. Используемая им в работе модель психического здоровья выступает непосредственным «инструментом» для оценки состояния обратившегося к нему за помощью человека, и от того, какой видится профессионалом эта модель, во многом зависит содержание психологической помощи. Состояние психического здоровья - объект многочисленных наблюдений ученых. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что нарушения психического здоровья среди населения с каждым годом становятся все чаще. В связи с этим на сегодня наиболее перспективным является комплексный подход к оценке психического здоровья. Особого внимания среди этих признаков психического здоровья заслуживают критерии психического состояния. От степени психического состояния зависит уровень психического здоровья.

Мы замечаем, что во время бурного развития пандемии коронавирусной инфекции большее число кыргызских граждан испытывали негативные психологические состояния. Это особенно касается школьников, как одних из самых уязвимых и восприимчивых слоев социума.

Понятия, используемые в системе общественного здравоохранения, употребленные в призме охраны психического здоровья детей, обозначают, что главные психические последствия пандемии выразились в повышенном уровне депрессии и тревожности у школьников. При этом по мере усиления новых противоэпидемических мер и связанных с ними перемен (особенно карантина, сказавшегося на привычных для школьников видах деятельности, повседневной жизни и главное, на учебе) также может приводить к распространенности депрессии, неврозов, перенапряжению зрения и нервной системы от длительного нахождения за компьютерами и смартфонами, равно как и распространенностью повреждений самому себе или суицидального намерения от чувства одиночества и изоляции.

Психическое здоровье- это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нем всегда отражаются общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека [1].

С позиции ВОЗ, психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Состояние психического здоровья - объект многочисленных наблюдений ученых. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что нарушения психического здоровья среди детей с каждым годом становятся все чаще. В связи с этим на сегодня наиболее перспективным является комплексный подход к оценке психического здоровья [2].

По определению ученых «психическое здоровье» - это такое относительно устойчивое состояние организма и личности, что позволяет человеку осознанно, учитывая свои физические и психические возможности, а также окружающие природные и социальные условия, осуществлять и обеспечивать свои индивидуальные и общественные (коллективные) биологические и социальные нужды на основе нормального функционирования психофизических систем, здоровых психосоматических отношений в организме». Особого внимания среди этих признаков психического здоровья заслуживает критерий психического равновесия. От степени взвешенности психического равновесия зависит уравновешенность человека с объективными условиями, ее приспособленность к ним[3].

Уравновешенность человека и адекватность его реакций на внешнее воздействие имеют большое значение для разграничения нормы и патологии, ведь только у психически здорового человека, т.е. уравновешенного, мы наблюдаем следующие проявления: - относительной устойчивости поведения и адекватности ее внешним условиям; - высокую приспособляемость организма к среде; - способность поддерживать привычное комфортное самочувствие, морфофункциональное сохранения органов и систем.

Психическое здоровье человека тесно связано с наличием и сохранностью психологической устойчивости. Проблемы психологической устойчивости личности имеют большое практическое значение, поскольку устойчивость предохраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу для внутренней гармонии, обеспечивает реализацию физического и духовного потенциала человека.

Для учащихся основной социальной функцией является выполнение всех требований школьной либо студенческой жизни, овладение знаниями и умениями, предусмотренные учебной программой, соблюдение норм поведения при взаимоотношениях с педагогами и сверстникам

В общеобразовательных школах клинически выраженные формы психических отклонений, как правило, не встречаются. Категория детей с психическими отклонениями посещает специализированные учебные заведения для умственно отсталых детей. В общеобразовательных школах как правило встречаются так называемые донологические состояния, неврозы и невротические реакции.

Показателем благоприятного функционального состояния нервной системы считается высокая умственная работоспособность. Умственная работоспособность школьников - это возможность овладеть различными учебными дисциплинами. В связи с этим уровень умственной работоспособности является одним из основных показателей психического здоровья детей и подростков. Обеспечение высокого уровня психического здоровья является одной из главных задач психогигиены. Совокупность критериев основных проявлений здоровой психики, которые часто используют в научной литературе можно распределить в

соответствии с видами проявления психического здоровья следующим образом: психические состояния, психические процессы, свойства личности, степень интегрированности, самореализация, социальное благополучие и т.д.[4].

Психическое здоровье -это комплексное понятие, состоящее из нескольких компонентов: психики и здоровья. Психическое здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения, характеризуется состоянием благополучия, при котором индивид может осуществить свои возможности, свой потенциал, справиться с ежедневными жизненными трудностями, продуктивно и полноценно работать, внося вклад в развитие своего общества. Таким образом, психическое здоровье является характеристикой полноценного психологического функционирования человека.

В период пандемии COVID-19, оказание психологической помощи требуется не только школьникам, взрослым людям с подтвержденными случаями вируса или с подозрением на болезнь, и их близкому семейному окружению, но и всем работникам здравоохранения и иным специалистам, которые ведут войну с эпидемией, а также работникам общественных групп, организаций, учреждений, которые заняты в соответствующей деятельности по борьбе с пандемией.

Как и обычные граждане, медицинские работники, специалисты сферы управления здравоохранением и работники психологической помощи, ведущие борьбу с эпидемией, высоко подвержены заражению коронавирусом. Более того, эти люди тесно контактируют с больными, что делает их еще более беззащитными перед вирусом.

Кроме того, они испытывают стрессы и неврозы из-за отсутствия понимания со стороны окружающих людей, неимения достаточного опыта, разлук с членами семьи и переживания за них. В итоге работники медицины и близкой с ней областей пребывают в еще большем риске психических и эмоциональных расстройств. Но их благополучное психическое здоровье выступает залогом помощи больным и своевременного реагирования на вспышку болезни. Медицинский работник, который потрясен ситуацией и находится в панике, страдая от нехватки психического здоровья, с малой вероятностью способен оказать помощь пациентам. Управленец, испытывающий смятение, боязнь заразиться или нести ответственность, не сможет оперативно и эффективно действовать в разгар эпидемии. Психиатр или психотерапевт, который пережил невроз, депрессию, вряд ли сможет помочь кому-либо в аналогичном состоянии. Таким образом, хочется подчеркнуть важность поддержки медработников и специалистов близких сфер для сохранности их психического здоровья. Это необходимо во имя победы в борьбе с пандемией. На сегодняшний день, к сожалению, не многие думают о сохранении своего психического здоровья в момент физического недуга. Мотивация людей к укреплению и сохранению психического здоровья является одной из главных задач укрепления организма.

Очевидный возрастающий интерес к психологии здоровья, даёт все основания полагать, что в недалёком будущем она станет одним из ведущих направлений в психологии. На основании вышеизложенного материала, можно сформулировать несколько основных методов, способствующих укреплению психического здоровья учеников.

Так, снятию негативных состояний неврозов, депрессии, тревожности, страха у школьников способствует искусство, общение, переключение на любимое занятие, чтение художественной литературы, слушание музыки.

Огромную роль в устранении негативных последствий пандемии играет трудовая деятельность. Необходимо помнить, что труд - это не только социальная потребность, но и биологическая необходимость.

Рекомендации психологов школьникам в условиях пандемии коронавируса

Совет первый:

Ситуация с пандемией COVID-19, которая затянула не только Кыргызстан, но и весь мир, порождает обилие сложных чувств. В этом состоянии особо тяжело осознать то, что отсутствуют действия, реализовав которые, можно было бы всё исправить, вернуть привычный уклад жизни, сопровождаемое чувством бессилия. Но присутствуют небольшие, малозначительные с виду действия, на первый взгляд кажущиеся незначимыми, но в реальности, неторопливо, шаг за шагом, помогают найти свет в туннеле.

Давайте вспоминать, какие маленькие каждодневные дела может делать каждый школьник: часто мыть руки, избегать прикосновения к лицу, постараться минимизировать число контактов с окружающими людьми, избегая посещения массовых мероприятий. Прделав все это, помните, что Вы не просто выполняете рекомендации врачей, а Вы вносите свой малый, но важный вклад в преодоление пандемии.

Совет второй:

Сегодня, в это тяжелое время, крайне важно бережно относиться к самому себе.

Не ставьте перед собой высокие цели, Ваша продуктивность тогда понизится, чем обычно. И это вполне норма, ибо значительная часть Ваших ресурсов утекает на то, чтобы успокоить себя. Даже если Вы этого не заметите, но контроль над соблюдением строгих правил гигиены, настороженность, постоянство внимания к своему здоровью, здоровью близких людей и окружающих очень утомляет.

Поэтому очень важно ни в коем случае не заниматься самобичеванием, если Вы обнаружите, что некое привычное выполнять стало трудно. Наоборот, посочувствуйте себе и позвольте просто потерпеть, пережить этот трудный период.

Совет третий:

В обыденной жизни мы можем не заметить и воспринять как должное ту сумму общения, которая у нас есть. А в моменты вынужденной изоляции, его отсутствие воспринимаем очень остро.

Главное, надо позаботиться о себе и в этой области специально организовать себе коммуникацию. Надо использовать средства Интернета для общения с друзьями и близкими: организовать в общий чат, созваниваться, используя видеосвязи, общаться в социальных сетях, писать письма по электронной почте. Этим снижается интенсивность переживаний одиночества и даётся возможность психологически поддержать друг друга, что особенно ценно в это трудное время.

Совет четвертый:

Люди по-разному проявляют реакцию на запреты, которые навязаны им из внешнего мира: одним смириться легче, другим - труднее. Необходимость ограничений действительно является значительным ограничением для некоторых и может расцениваться некими людьми как нарушение их личных границ, что может вызвать бунт.

Пережить данные ограничения и принять их помогает осознание смысла Ваших движений. Поддаваясь ограничениям, Вы делаете важный вклад для всего человечества, борясь с пандемией, делая вклад в ее замедление и распространение, помогаете выжить многим индивидам, включая Ваших родных, близких, друзей.

Совет пятый:

Неопределенность тяжело переживается многими людьми.

В данной ситуации крайне важно сформировать в себе постоянство и определённость в том, что Вы сможете контролировать. К примеру, это может быть режим дня: наличие подъема и отхода ко сну в одно и то же установленное Вами время, соблюдение регламента приёма пищи.

Совет шестой:

Для сохранения чувства благополучия нам очень важно планировать, причем иметь долгосрочные планы.

В ситуации пандемии, это гораздо сложнее, чем обычно. Но сейчас это особо важно.

Надо помнить, что без всякой пандемии долгосрочные планы всегда претерпевают коррекцию, и это вполне нормально. Просто в более стабильно спокойной ситуации мы не испытываем столько переживаний.

Поэтому, Вам необходимо сконцентрироваться на будущем, определить, каких Вам хочется изменений, чему учиться, что надо сделать, и начните осуществлять первые шаги в этом контексте.

Совет седьмой:

Сон крайне значим для поддержания благополучного психического и физического состояния.

Сейчас, когда у большинства из нас стрессы и неврозы зашкаливают, необходимо постараться наладить свои сны. Для этого, надо придерживаться привычного режима сна, при этом не позволять себе спать несколько часов или отсыпаться только днем. В первой половине дня надо обеспечить себя физической нагрузкой (упражнения, пробежку, тренировку). Заведите себе обычную привычку прослеживать новости только по утрам. Вечером надо заниматься тем, что дает успокоение и дарит утство расслабленности.

Совет восьмой:

Кроме планов на длительный срок переживание стабильности и опоры в жизнь приносят также краткосрочные планы.

Необходимо строить планы на несколько дней вперед. Тщательно продумайте, встречи с людьми, текущие дела. К примеру, составление меню на несколько дней или поиск упражнений для физзарядки.

Совет девятый:

Очень сложно жить в постоянной готовности ожидания опасности. Поэтому в такой ситуации крайне важно сделать приятной для самого себя обычную сторону жизни, обратить на неё большое внимание, проявить заботу о ней.

Подумайте, что доступных вам вещей, приносит хотя бы маленькую радость, комфорт, удовольствие. Это может быть принятие ванны, душа, чтение любимой книги, просмотр приятного и интересного фильма, приготовление вкусного блюда или чашечки ароматного чая.

Самое главное, прислушивайтесь к себе, ведь то, что нравится или подходит другим людям, не обязательно нравится или подходит Вам. И Вы не обязаны соответствовать ожиданиям других.

Список цитируемых источников:

1. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. - М.: Издательство института социологии РАН, 2002.
2. Внезапная смерть // Под ред. А.М. Вихерт, Б. Лауна. - М., 1980.
3. Константинова Л.В. Социальная политика: штрихи к социологической концепции // Социологические исследования. 2005. - 221 с.
4. Максимова Т.М., Леонов С.А. и др. Современные проблемы оценки состояния здоровья населения. - М.: ВНИИМИ (Обзор. инфор.), 1987. - Вып. 4
5. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1.- СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
6. Валеология. Курс лекций. Сост. О.Н. Московченко, Т.А. Катцина, А.К. Дашкова. - Красноярск, 2007. - 95 с.
7. Гиппократ. Избранные книги: Пер. с греч. - М., 1936.
8. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие / Н.Б. Дмитриева. - Казань: ТГГПУ, 2010. - 61 с.
9. Донозологический контроль и укрепление соматического здоровья и функциональных резервов организма человека (Технология «Навигатор здоровья»). - М., 2006.

УДК 78.046

DOI 10.58649/1694-8033-2023-1(113)-114-120

Ныязбекова Р.М.

Ж.Баласагын атындагы КУУ

Ныязбекова Р.М.

КНУ им. Ж.Баласагына

Nyazbekova R.M.

KNU J. Balasagyn

ORCID: 0009-0001-8621-6501

ЧОҢ АДАМДАР МЕНЕН ИШТӨӨДӨ САЛТТУУ ЛЕКЦИЯ МЕНЕН ЧЕКТЕЛҮҮГӨ БОЛОБУ

МОЖЕТ ЛИ РАБОТА СО ВЗРОСЛЫМИ ОГРАНИЧИВАТЬСЯ ТРАДИЦИОННОЙ ЛЕКЦИЕЙ

CAN WORK WITH ADULTS BE LIMITED TO THE TRADITIONAL LECTURE

Аннотация: Макала акыркы убакта студенттердин билим алуусунда болуп жаткан көйгөйлөрдү чагылдыруу менен алардын ичинен чоң адамдар менен иштөөдө бир гана лекция менен чектелүүгө болбой тургандыгына арналган. Ар кандай окумуштуулардын тыянактарына таянуу лекциянын керектигин, бирок аны менен чогуу окутуунун башка формаларын да колдонуу керектигин карап чыгуу. Коом өзгөрдү, угучуулардын баарын дистанттык окутууга өткөрсөк кандай болот? - деген суроо жаралып, лекцияда ашыкча убакыт кетирип аткан жокбузбу,- деген суроону карап чыгып, окуу процессин уюштурууда «лекция» менен гана чектелбестен башка формаларын колдонууну керектигин далилдейт.