УДК 378.6-057.875-056.32

DOI 10.33251/2522-1477-2020-8-107-111

ПОЛІЩУК Ганна Віталіївна,

доцент кафедри англійської мови та методики її викладання, Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ORCID 0000-0002-9547-4959

ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ІНОЗЕМНИХ МОВ

У статті зазначається, що психічне здоров'я є одним із чинників становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної майбутньої професійної діяльності учителя іноземних мов, його психологічного благополуччя та гармонійного розвитку в умовах освітнього середовища. Наголошується, що головною умовою збереження психічного здоров'я майбутніх учителів іноземної мови є спеціальна організація освітнього середовища, яка сприяє розвитку особистості.

Ключові слова: освітнє середовище, психічне здоров'я, умови збереження психічного здоров'я, гуманістично орієнтоване навчання, майбутні учителі іноземної мови.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення, коли спостерігається швидкий темп оновлення інформації та технологій, освітнє середовище містить досить велику кількість факторів ризику порушення здоров'я майбутніх учителів іноземної мови. Найбільш значущими серед них є інтенсифікація навчального процесу, стресова педагогічна тактика та відсутність системної роботи щодо формування здорового способу життя. Тобто традиційна система освіти може викликати стресові перенавантаження та, як наслідок, запускати руйнівні механізми в організмі – призводити до виникнення хронічних захворювань.

Проблема збереження психічного здоров'я є проблемою, успішне розв'язання якої забезпечує стабільний соціально-економічний розвиток будь-якої держави. Важливим завданням освіти є формування розуміння кожною людиною цінності власного здоров'я та здоров'я інших людей, визначальної ролі здорового способу життя. Актуальність проблеми збереження психічного здоров'я зумовлюють такі чинники як екологічна ситуація в Україні, соціально-економічні проблеми, розвиток технологій, що негативно впливають на організм людини. Важливим завданням системи вищої освіти в Україні є підвищення ефективності роботи закладів вищої освіти, одним із головних завдань яких є збереження та зміцнення психічного здоров'я, розвиток їхніх творчих здібностей, мотивація до навчання та професійної діяльності, реалізація потенційних можливостей особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі вивчення освітнього середовища у сучасній психолого-педагогічній науці ученими приділяється достатньо уваги. Розглядається взаємозв'язок культурологічних моделей освіти і освітнього середовища (А. Асмолов, В. Біблер, Є. Бондаренко, В. Зінченко, С. Курганов, В. Серіков, І. Якиманська та ін.). Проблема збереження психічного здоров'я майбутніх учителів знайшла відображення в дослідженнях багатьох психологів, педагогів, філософів, соціологів, фізіологів, екологів. Зв'язок фізичного і психічного стану людини розглядали такі вчені, як І. Беріташвілі, Н. Берштейн, В. Бехтерева, С. Боткіна, А. Рахнер та ін.

Функція збереження і зміцнення психічного здоров'я майбутніх учителів іноземної мови займає особливе місце у професійній діяльності педагогів в силу того, що вона є першочерговим завданням будь-якого освітнього закладу. Одним із найважливіших аспектів педагогіки здоров'я, є психічний стан самих педагогів. Їхня робота, яка постійно існує на

піку емоційної чутливості, веде до, так званого, синдрому емоційного вигорання. Для профілактики такого синдрому необхідно проводити з майбутнім учителем іноземної мови спеціальні заняття, адже тільки психічно здорова людина повинна навчати дітей. Нерозглянутими залишаються питання розробки конкретних шляхів створення саме здоров'язберігаючого середовища в умовах закладу вищої освіти, де має місце поглиблене вивчення окремих дисциплін, що викликає додаткове навантаження майбутніх фахівців.

Метою публікації є висвітлення важливості врахування впливу освітнього середовища у професійній підготовці майбутніх учителів іноземної мови з метою збереження їхнього психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Освітнє середовище є частиною соціокультурного середовища і визначається дослідниками як комплекс спеціально організованих психолого-педагогічних умов, в результаті взаємодії з якими відбувається розвиток і становлення особистості.

Поняття «освітнє середовище» передбачає «вплив умов освіти на того, хто навчається», отже, безпосередньо залежить від організатора навчального процесу, яким є викладач [4]. Н. Спічко дає наступне визначення освітньому середовищу: «...це система умов, що створюється в цілях досягнення конкретного рівня комунікативної компетенції, включає передумови для особистісного розвитку студентів, зумовлені соціальним і просторово-предметним оточенням, що використовуються у навчально-виховному процесі, засобами, а також прийомами і технологіями навчання», і ми абсолютно погоджуємося з цим визначенням [6, с. 47]. Тому питання, пов'язане з оптимальною організацією освітнього середовища з врахуванням вищеперелічених чинників і їх взаємовпливу, є важливим.

Головними критеріями такого середовища є: 1) наявність системи засобів спілкування; 2) наявність системи засобів самостійної роботи з інформацією і 3) наявність інтенсивного спілкування між учасниками навчального процесу.

Освітнє середовище виступає засобом і умовою комунікативно-орієнтованого навчання, в основу якого закладається новітні засоби і методи навчання, що спрямовані в тому числі й на збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців [4].

Однією з основних складових успіху щодо збереження та зміцнення здоров'я майбутніх учителів іноземної мови в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття під час навчального процесу у закладі вищої освіти, сім'ї, колі друзів. Від того, яким чином організоване освітнє середовище, залежить психічне та духовне здоров'я майбутніх учителів іноземної мови, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя. Некомфортні психологічні умови вдома і в закладі освіти можуть призвести до появи симптомів різних захворювань: органів дихання, шлунково-кишкового тракту, алергії та ін. Якщо не з'ясувати причини такого стану організму та усунути їх, стан здоров'я майбутніх учителів іноземної мови погіршується і хвороба стає хронічною.

Поняття психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Психічне здоров'я можна визначити як комфортність особистості у соціумі.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці розглядають з урахуванням такого розуміння особистості, яке складається в межах тієї чи іншої теоретичної концепції особистості. Н. Бачерніков, В. Петленко і Є. Щербина визначають психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі [1]. Іншими словами, психічне здоров'я – це стан головного мозку, що забезпечує адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомо-вольову взаємодію організму з середовищем.

В. Семке розглядає психічне здоров'я як «стан динамічної рівноваги індивіда з навколишнім середовищем, коли всі, закладені в його біологічні сутності, здібності проявляються найбільш повно і всі життєво важливі підсистеми функціонують з оптимальною інтенсивністю» [5, с. 79]. Є. Калітєвська вважає, що це є власна життєва здібність індивіда, забезпечена повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату [3, с. 232]. Зазвичай критеріями психічного здоров'я вважають: – відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів; – гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку; – рівень розвитку показників стану провідних соціально-професійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденній діяльності [3].

Науковці визначають такі шість складових психічного здоров'я та благополуччя [7] :

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, що гідна поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірливі відносини з іншими.

3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини.

4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя.

5. Наявність мети в житті, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – потреба реалізації себе і власних здібностей, а також відкритість новому досвіду.

Підсумовуючи вищевикладене, у психологічному контексті можемо визначити психічне здоров'я як відносно стійкий стан особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, задовільняти індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, що забезпечують досягнення емоційного благополуччя.

Однією з найголовніших умов збереження психічного здоров'я майбутніх учителів іноземної мови є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації освітнього середовища з урахуванням індивідуальних норм навантаження, здатність витримувати навчальне навантаження, не тільки зберігаючи стан повного душевного, тілесного та соціального добробуту, а й збільшуючи при цьому якість власного психічного здоров'я, а також принципів гуманізації освіти. Ці принципи передбачають застосування особистісно орієнтованих технологій навчання, ставлення до майбутніх учителів як до рівноправних партнерів у спільній діяльності, виявлення поваги і любові до них, створення сприятливих умов для активності студентів.

Основними напрямками роботи для майбутніх учителів іноземної мови з метою збереження їхнього психічного здоров'я мають бути:

1) підвищення поінформованості щодо психічного здоров'я взагалі й зокрема щодо його психологічних чинників у педагогічних працівників;

2) сприяння більш чіткому усвідомленню реальності, самоусвідомленню;

3) формування навичок саморегуляції, оптимізації напруження, чутливості;

4) підвищення самооцінки, підсилення почуття самоефективності;

5) формування ефективних навичок комунікації; розвиток толерантності, гнучкості, пластичності у професійному комунікативному процесі;

6) самоаналіз та відпрацювання найбільш ефективних копінг-стратегій;

7) формування ціннісного й уважного ставлення до свого здоров'я; розробка власної, індивідуальної програми збереження психічного здоров'я [8].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що найбільш значущими чинниками збереження психічного

здоров'я у майбутніх учителів іноземної мови є: 1) ставлення до здоров'я як до найважливішої цінності; 2) володіння навичками самоконтролю; 3) уміння боротися зі стресовими ситуаціями; 4) уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Подальшого вивчення потребують питання вивчення психологічних чинників психічного здоров'я не лише майбутніх учителів іноземної мови, а й молодих учителів – початківців.

Список використаних джерел

- 1 Бачерніков Н. Є. Философские вопросы психиатрии. К.: Здоров'я, 1985. 191 с.
- 2 Евдокимова М. Г. Проблемы теории и практики информационно-коммуникационных технологий обучения иностранным языкам: Монография. М.: МИЭТ, 2007. 312 с.
- 3 Калитиевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию. Психология с человеческим лицом: *Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии*. 1999. №2. С. 231–239.
- 4 Козырев В. А. Теоретические основы развития гуманитарной образовательной среды университета : монография. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1999. 276 с.
- 5 Семке В. Я. Превентивная психиатрия. Томск: Изд.-во Томского гос. ун-та, 1999. 403 с.
- 6 Спичко Н. А. Образовательная среда в обучении иностранным языкам. *Иностранные языки в школе*. 2004. № 5. С. 44–48.
- 7 Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. Вип. 9. С. 196–215.

References

1. Bachernikov, N.Ye. (1985). *Fylosofskye voprosy psykhyatryy [Philosophical questions of psychiatry]*. K.: Zdorovia, 1985. 191 s. [in Ukrainian].
2. Evdokymova, M.H. (2007). *Problem teoryy y praktyky ynformatsyonno-kommunykatyionnykh tekhnolohyi obucheniya ynostrannym yazykam: Monohrafiya. [Problems of theory and practice of information and communication technologies of foreign language teaching. Monograph]*. M.: MYЭT, 2007. 312 s. [in Russian].
3. Kalytyevskaia, E.R. (1999). *Psykhicheskoe zdorove kak sposob bytiya v myre: ot ob'iasneniya k perezhyvaniyu. Psykholohiya s chelovecheskim lytsom [Mental health as a way of being in the world: from explanation to experience. Psychology with a human face]. Humanystycheskaia perspektyva v postsovetsoi psykholohyy*. 1999. №2. S. 231-239. [in Russian].
4. Kozurev, V.A. (1999). *Teoretycheskiye osnovy razvytiya humanytarnoi obrazovatelnoi sredy unyversyteta : monohrafiya [Theoretical foundations for the development of the University's humanitarian educational environment. Monograph]*. SPb.: Yzd-vo RHPU ym. A. Y. Hertsena, 1999. 276 s. [in Russian].
5. Semke, V.Ya. (1999). *Preventyvnaia psykhyatryia. [Preventive psychiatry]*. Tomsk: Yzd.-vo Tomskoho hos. un-ta, 1999. 403 s. [in Russian].
6. Spychko, N.A. (2004). *Obrazovatelnaia sreda v obuchenyy ynostrannym yazykam. [Educational environment in foreign language teaching]. Ynostrannue yazuky v shkole*. 2004. № 5. S. 44-48. [in Russian].
7. Tytarenko, T.M. (2016). *Indykatory psykholohichnoho zdorovia osobystosti. [Indicators of psychological health of the individual]*. *Psykhologichni nauky : problemy i zdobutky*. 2016. Vyp. 9. S. 196-215. [in Ukrainian].

POLISHCHUK Ganna, Assistant Professor of the Chair of the English Language and its Teaching Methods, Central Ukrainian State Pedagogical University named after Volodimir Vinnichenko.

EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A SUBSTANTIAL FACTOR OF THE MENTAL HEALTH OF FUTURE FOREIGN LANGUAGE TEACHERS

Abstract. *The question of maintaining mental health is a problem, the successful solution of which ensures the stable socio-economic development of any state. An important task of education is to make each person understand the value of their own health and the health of others, as well as the determining role of a healthy lifestyle.*

The educational environment is a means and condition of communicative-oriented learning, which is based on the latest educational tools and methods, aimed, in particular, at maintaining the mental health of future specialists.

One of the main components of success in maintaining and strengthening the health of future foreign language teachers in the educational environment of higher education is their positive psychological and emotional mood. It depends on how they feel during the educational process in the higher education institution, with family and friends. The mental and spiritual health of future foreign language teachers, as well as their desire to improve themselves and lead a healthy lifestyle, depends on the organization of the educational environment.

Uncomfortable psychological conditions at home and in an educational institution can lead to symptoms of various diseases such as the diseases of the respiratory system, gastrointestinal tract, allergies, etc. If the causes of this condition are not found and eliminated, the health of future foreign language teachers deteriorates and the disease turns into chronic.

One of the most important conditions for maintaining the mental health of future foreign language teachers is compliance with scientifically based psycho-hygienic norms of the educational environment, taking into account individual norms of workload and the ability to withstand this workload, not only maintaining full mental, physical and social well-being, but also the quality of one's own mental health, as well as the principles of education humanization.

These principles include the use of personality-oriented educational technologies, treatment of future teachers as equal partners in joint activities, showing respect and love for them, and creating favorable conditions for student activity.

Key words: *educational environment, mental health, conditions for maintaining mental health, humanistic-oriented education, future foreign language teachers.*

*Одержано редакцією: 27.08.2020 р.
Прийнято до публікації: 04.09.2020 р.*