

УДК 159.923

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

**Кириченко Т.В.**

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

Проведено результати аналізу наукових джерел із теоретико-методологічних і прикладних аспектів проблематики. Зазначено, що психічне здоров'я є однією з умов ефективної професійної діяльності майбутнього вчителя. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів його професійної діяльності й досягнення вершин професіоналізму. Психічне здоров'я – це стан рівноваги між особистістю і середовищем, адекватної саморегуляції поведінки людини, здатності протистояти труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, майбутні вчителі, емоційне вигорання, саморегуляція поведінки, особистість.

**Постановка проблеми.** Питання психічного здоров'я особистості є особливо актуальним у сучасних умовах політичної, економічної та соціальної нестабільності. Кризове суспільство спричиняє депресивне світосприйняття, зниження психологічної стійкості, збільшення песимістичних настроїв серед молоді. Тому проблема психічного здоров'я майбутніх вчителів є про-

відним завданням сьогодення, що обумовлює актуальність дослідження та пошуки оптимальних шляхів його збереження.

Психічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей,

адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним оточенням [1; 3; 5].

Психічне здоров'я є однією з умов ефективної професійної діяльності вчителя. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів його професійної діяльності й досягнення вершин професіоналізму [4; 7; 8]. У цьому контексті проблема збереження психічного здоров'я студентської молоді становить інтерес для сучасної науки, оскільки її розробка є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення низки питань освітянської практики, пов'язаних, зокрема, з успішною адаптацією до навчання у виші, успішністю у навчанні, мотивацією до навчання, а отже, якістю підготовки майбутніх вчителів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Актуальність проблеми психічного здоров'я особистості зумовила увагу багатьох учених до її дослідження. У сучасній літературі зростає кількість публікацій, у яких розглядаються різні аспекти цієї проблеми. В основу вивчення формування уявлень про феномен психічного здоров'я покладені фундаментальні теоретичні розробки Л.І. Божович, Л.С. Виготського, А.В. Запорожця, О.М. Леонтьєва, С.Д. Максименка, С.Л. Рубінштейна, І.В. Дубровіної, О.В. Хухляєвої та інших провідних психологів. Психічне здоров'я розуміється дослідниками як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного сприйняття себе та світу. Важливою складовою психологічного здоров'я особистості є наявність сенсу життя [2; 5].

Здоров'я людини розглядається, перш за все, як процес збереження і розвитку психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя [1]. Психічне здоров'я пов'язане з переважанням позитивних за своєю суттю рис характеру особистості, її моральністю, наявністю в неї стійкої ціннісної сфери тощо. Водночас особистість зможе контролювати вплив більшості цих чинників, для цього їй потрібно навчатись саморегуляції та самоконтролю, а це стосується поведінкової, афективної та когнітивної сфер [5; 6]. В умовах вищого навчального закладу психічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню [4]. Психологи наголошують на тому, що у юнацькому віці людина у найбільшій мірі потребує психологічної допомоги та підтримки [8]. У зв'язку з цим, важливим є вивчення психологічних детермінант, які спричиняють відхилення у психічному здоров'ї майбутніх вчителів під час здобуття професійної освіти у виші.

**Мета статті** – здійснити аналіз наукових джерел із теоретико-методологічних і прикладних аспектів психічного здоров'я майбутніх вчителів.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «здоров'я» має свої специфічні прояви на фізичному, психологічному і соціальному рівнях. На фізичному рівні здоров'я розглядають як динамічну рівновагу роботи всіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Різні види серйозних органічних порушень впливають на зміни в психіці, особистісний статус і соціальну поведінку людини.

Таким чином, рівень фізичного здоров'я виявляє міру благополуччя у функціонуванні організму. Психологічний пов'язаний з особистісним контекстом, у межах якого людина постає як психічне ціле. Соціальне здоров'я є показником ефективної комунікативної взаємодії [3]. Психічне здоров'я – це стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні й психічні впливи, відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між людиною і оточуючими людьми, узгодженість уявлень про об'єктивну реальність людини з уявленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя. Поняття «психічне здоров'я» та «фізичне здоров'я» є тісно пов'язаними. Так, психічні проблеми особистості можуть викликати фізичні захворювання і навпаки – проблеми з фізичним здоров'ям можуть спровокувати появу негараздів з психічним станом людини [5].

Педагогічна діяльність має свою специфіку і відрізняється від інших категорій праці постійним нервово-емоційним напруженням. Це потребує від вчителя високої рівноваженості, терпачості, стриманості у ситуаціях, які стимулюють інтенсивне збудження. Також педагогічна діяльність одночасно виступає як праця, що має фізичне та інтелектуальне (розумове) навантаження. Професія вчителя характеризується нерівномірністю навантаження, розподілом уваги одночасно на декілька видів діяльності (творчу, організаторську, дослідницьку), постійним навантаженням на голосовий апарат. Таким чином, вже через 5-7 років постійної роботи в навчальному закладі у вчителя з'являються порушення здоров'я та захворювання (виснаження, педагогічні кризи, стреси, професійна деформація, емоційне вигорання тощо), які відчутно знижують працездатність і ефективність професійної діяльності [7; 8].

Тісно пов'язані з поняттям психічного здоров'я «суб'єктивне благополуччя» та «якість життя». Суб'єктивне благополуччя відноситься до усіх типів оцінки, як позитивної, так і негативної, яку люди дають своєму життю. Сюди входять рефлексивні оцінки, такі як ступінь задоволення життям та роботою, інтерес, афективні реакції на події життя. Суб'єктивне благополуччя це загальний термін, який поєднує різні оцінки, за допомогою яких люди оцінюють своє життя, події, своє тіло та розум, обставини у яких вони живуть. Хоча благополуччя та неблагополуччя є «суб'єктивними» оскільки вони відносяться до досвіду людини, маніфестації суб'єктивного благополуччя та неблагополуччя можна спостерігати у вербальній та невербальній поведінці людини [2].

На відміну від суб'єктивного благополуччя, якість життя часто вважають більш «об'єктивним», таким що описує обставини життя, а також сприйняття, думки, почуття особистості та реакцію на обставини. Визначення якості життя за ВООЗ – це індивідуальне сприйняття позиції у житті у контексті культури та системи цінностей, у якій люди живуть та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами та переживаннями [1]. ВООЗ включає такі параметри оцінки життя:

1. Фізичні: енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон та відпочинок.

2. Психологічні: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення.

3. Ступінь незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від медикаментів та лікування.

4. Життя у суспільстві: соціальні зв'язки, дружні стосунки, прийняття людини у суспільстві, її соціальна значущість та професіоналізм.

5. Оточуюче середовище: житло та побут, безпека, дозвілля, доступ до інформації, екологія.

6. Духовні та особисті переконання.

Отже, під нормальним психічним здоров'ям розуміється гармонійний розвиток психіки, що відповідає віковій нормі окремої людини. Сприятливий функціональний стан розглядається як комплекс характеристик і функцій, які забезпечують ефективне виконання людиною завдань, що стоять перед нею в різних сферах життєдіяльності. Одним із провідних показників є розумова працездатність, яка інтегрує основні характеристики психіки – сприйняття, увагу, пам'ять, мислення тощо. Під розумовою працездатністю розуміють «певний об'єм роботи, яка виконується без зниження оптимального для даного індивідуума рівня функціонування організму». Висока розумова працездатність – це один з основних показників психічного здоров'я і важливий індикатор сприятливого функціонального стану організму загалом, що безпосередньо впливає на якість життя людини [1].

Психічне здоров'я психологи визначають як стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну умовам оточуючої дійсності саморегуляцію поведінки, діяльності [5]. Всесвітня організація охорони здоров'я сформулювала критерії психічного здоров'я, відхилення від яких можуть розглядатися як ознаки психічного розладу:

- усвідомлення та відчуття безперервності існування, постійності, ідентичності фізичного і психічного «Я»;

- відчуття подібності переживань в однотипних ситуаціях;

- критичне ставлення до себе, результатів своєї діяльності;

- відповідність психічних реакцій силі й частоті впливів, соціальних ситуацій та обставин;

- здатність до саморегуляції поведінки;

- планування своєї діяльності, реалізація цих планів;

- здатність змінити свою поведінку відповідно до ситуації [1].

Точної кількості цих критеріїв немає. Вони не мають чіткої ієрархії.

Продовжуючи розробляти проблему психічної норми, всесвітня організація охорони здоров'я визначає такі рівні психічного здоров'я:

- еталонне (ідеальне) здоров'я – повна адаптація індивіда, гармонійний розвиток, позитивні критерії психічного здоров'я, не прослідковується ймовірність психічних розладів;

- середньостатистичний рівень – стан показників психіки відповідає популяції з урахуванням статті, віку, соціального стану, соціокультурних умов тощо. На цьому рівні є ймовірність розладів поведінки (кризи індивідуального розвитку);

- конституціональний рівень – пов'язаний із типологією побудови психіки і тіла. На цьому рівні існує група ризику через побудову тіла й статуру;

- рівень акцентуацій – загострення особистісних рис характеру, в результаті чого людина стає вразливою;

- передхвороба – наявність окремих симптомів психічного розладу. Такі симптоми, як головний біль, розлади сну, дратівливість, запальність, емоційна лабільність, тривожність можуть перейти у хворобу.

Описуючи критерії психічного здоров'я, психологи головну роль відводять психічній рівновазі й пов'язаним із нею гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, адекватності суб'єктивного сприйняття відображуваним предметам, явищам і обставинам, відповідності психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників, упорядкованості й причинній обумовленості психічних явищ, високій розумовій працездатності, критичній самооцінці й оцінці оточуючих обставин, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до мінливості навколишнього оточення і його організації відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуттю прихильності й відповідальності стосовно близьких людей, здатності розробляти й здійснювати свій життєвий план [1; 3].

Більшість дослідників сходяться на думці, що причини напруженості психологічної діяльності зумовлені об'єктивними і суб'єктивними чинниками. Під об'єктивними чинниками розуміють зовнішні умови ситуації, її складність, тобто складні, напружені умови діяльності (завантаженість робочого дня, зіткнення з важкими, новими ситуаціями, підвищені інтелектуальні навантаження тощо). Суб'єктивні чинники – особливості особистості, які провокують надмірну чутливість людини до певних труднощів, тобто особистісні (мотиваційні, емоційні, соціальні) характеристики [5; 8].

Особистісний психологічний розвиток майбутнього вчителя залежить, багато в чому, від суб'єктивних чинників – його розумового та соціального дозрівання, досконалості моральної і духовної свідомості та гармонійності системи ціннісних орієнтацій. Відтак, специфіка ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя в умовах вищу пов'язана зі спроможністю реалізувати позитивний потенціал практично (шляхом професійного спрямування), що формує значущі професійні риси фахівця, сприяє аналітичному підходу в оцінці своїх інтенцій, прискорює пристосування до подальших професійних вчинків і становить основний вектор особистісного розвитку [8].

Розвиток професійно значущих рис та цінностей майбутніх вчителів здійснюється у процесі відповідної професійної підготовки. Психічне здоров'я майбутнього вчителя розглядається науковцями як оптимальне функціонування усіх психічних структур, що необхідні для життєдіяльності і які забезпечують благополуччя і саморегуляцію поведінки. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на студентів інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення екзистенціального почуття страху, невпевненості, розгубленості та роз-

чарування. Усе це негативно позначається на їх здоров'ї загалом і на психічному здоров'ї зокрема. Безсумнівно, тільки здорова людина з добрим самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою й фізичною працездатністю здатна активно жити, успішно переборювати труднощі. Психічне здоров'я взаємопов'язане із емоційною, волевою, мотиваційною і пізнавальною сферами, а також із психологічною стійкістю особистості. Психологічна стійкість поєднує у собі стабільність, врівноваженість, адекватність, здатність чинити опір.

Вченими-психологами в якості передумов і джерел психічного здоров'я розглядається широке коло феноменів, зокрема соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний стан, задоволення потреб, фізична активність, прийняття себе, наявність сенсу і цілей життя та інші. Емпіричні дослідження довели, що люди з позитивним мисленням докладають більше зусиль для досягнення мети, зорієнтовані на досягнення успіху. Прагнення до пошуку позитивного у собі та світі, бажання вдосконалювати життя спонукають до позитивного мислення [6]. Дослідження вчених вказують про вплив позитивного мислення на професійну діяльність вчителя. Педагоги з таким типом мислення менше практикують такі захисні механізми

як уникнення, позитивно формулюють проблеми, характеризуються стресостійкістю. Позитивне мислення має особливе значення для професійної діяльності вчителя, де важливими є креативність, наполегливість, прийняття відповідальних рішень, здатність ризикувати.

**Висновки та перспективи.** Отже, можна стверджувати, що психічне здоров'я – це стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні й психічні впливи, відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між людиною і оточуючими людьми, узгодженість уявлень про об'єктивну реальність даної людини з уявленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя. Поняття «психічне здоров'я» та «фізичне здоров'я» є тісно пов'язаними. Так, психічні проблеми особистості можуть викликати фізичні захворювання і навпаки – проблеми з фізичним здоров'ям можуть спровокувати появу негараздів з психічним станом людини. Перспективи наших подальших досліджень вбачаємо у вивченні психологічних чинників збереження психічного здоров'я майбутніх вчителів та впровадження психологічного тренінгу для збереження й оптимізації їх психічного здоров'я.

## Список літератури:

1. Андрос М.С. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл / М.С. Андрос // Освіта і управління. – Том 2. – 2008. – Число 2. – С. 64.
2. Бевзенко Л. Стили жизни переходного общества / Л. Бевзенко – Київ: Інститут соціології НАН України, 2008. – 416 с.
3. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки / І.І. Галецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : збірник наук. праць – Львів: ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 2(1). – С. 49-58.
4. Митяева А. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Митяева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 192 с.
5. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
6. Селигман М. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
7. Смирнов Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
8. Хусаинова Р.М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: автореф. дисс. канд. психол. наук / Р.М. Хусаинова. – Казань, 2006. – 26 с.

### Кириченко Т.В.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

### Аннотация

Проведено результати аналізу наукових джерел з теоретико-методологічних і прикладних аспектів проблематики. Зазначено, що психічне здоров'я є одним із умов ефективної професійної діяльності майбутнього вчителя. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів його професійної діяльності і досягнення вершин професіоналізму. Психічне здоров'я – це стан рівноваги між людиною і середой, адекватної саморегуляції поведінки людини, здатності протистояти труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

**Ключевые слова:** психічне здоров'я, майбутній вчитель, емоційне вигорання, саморегуляція поведінки, особистість.

**Kyrychenko T.V.**

SHEI «Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda  
State Pedagogical University»

## **MENTAL HEALTH IN THE FUTURE TEACHERS PROFESSIONAL PREPARATION STRUCTURE**

### **Summary**

The results of the analysis of scientific sources from theoretical, methodological and applied aspects of the problems are carried out. It is noted that mental health is one of the conditions for the effective professional activity of the future teacher. It constitutes the main, relatively non-specific dynamic basis for the productivity of all aspects of his professional activity and the achievement of heights of professionalism. Mental health is a state of balance between the individual and the environment, adequate self-regulation of human behavior, the ability to withstand the difficulties without negative consequences for health.

**Keywords:** mental health, future teachers, emotional burnout, self-regulation of behavior, personality.