

СПЕЦИФІКА ПРОЦЕСІВ СТАРІННЯ, ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розглянуто особливості темпів старіння учителів та їх зв'язки з рівнем емоційного інтелекту і ступенем професійного вигорання. Найвищі темпи старіння за біологічним віком мають учителі-філологи, уповільнений – учителі фізичної культури. За психологічним віком усі вчителі мають прискорені темпи старіння. Вчителі трудового навчання та початкових класів мають нижчі темпи старіння і найнижчі рівні професійного вигорання, а вчителі іноземної мови, зарубіжної літератури, хімії та географії – найвищі рівні вигорання і прискорені темпи психологічного старіння. Доведено, що можна здійснювати вплив на темпи старіння вчителів, їх стан здоров'я і рівень вигорання шляхом розвитку емоційного інтелекту, підвищення рухової активності, індивідуального консультування.

Ключові слова: вчителі, старіння, біологічний вік, психологічний вік, емоційний інтелект, здоров'я, професійне вигорання.

Постановка проблеми у загальному вигляді... У концептуальних засадах реформування середньої школи в Україні вчителю відводиться особливе місце як агенту змін, лідеру – успішному, умотивованому, креативному, сучасному, професіональному тощо [7]. Водночас сучасна українська школа потребує й сучасного освітнього середовища – не тільки інтерактивного, мобільного, відкритого для творчості й зручного для набуття життєвих компетенцій, але і здоров'язбережувального для усіх учасників навчального процесу. За таких умов виникає нагальна необхідність звертати увагу на здоров'я вчителя, що, з одного боку, є істотним підґрунтям і перспективою оновлення системи освіти, а, з іншого, висуває ряд проблем, які потребують вирішення разом з іншими складовими реформи [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми... Теоретичні та експериментальні дослідження, проведені автором упродовж 2014-2017 років [1; 2; 3; 4], засвідчили істотну кількість захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової систем, опорно-рухового апарату, шкіри й органів чуттів у вчителів загальноосвітніх шкіл [1]. Близько 46 % учителів має високий та вкрай високий рівні професійного вигорання [2], при цьому захворюваність зростає, а зона професійного та особистісного комфорту звужується пропорційно до рівня вигорання [1].

Під час підбору оптимальних напрямків, психолого-педагогічних та психовалеологічних засобів і методик для покращення стану здоров'я учителів, розширення їх зони комфорту, профілактики та зниження рівня професійного вигорання необхідно з'ясувати закономірності взаємозв'язку показників, які безпосередньо можуть бути діагностичними маркерами для даного впливу.

Згідно з класифікацією діагностичних методів, поданих Б.М. Мицканом та Н.В. Фединяком, "існує нозологічна (клінічна), донозологічна та неонозологічна діагностика. Саме остання й уключає в себе визначення біологічного віку (БВ) (поряд з функціональною діагностикою, оцінкою загальної професійної та спеціальної працездатності, лікарсько-трудовою експертизою тощо)" [10, с. 45].

Різні автори пропонують для діагностики здоров'я і працездатності людини використовувати показники функціонального віку та темпів старіння людини (Г.В. Коробейніков, О.А. Поляков, А.Л. Решетюк, 1996), рівня функціонування, функціональних резервів і ступеня напруження регуляції (Р.М. Баєвський, 1979, 1997, 2005; Г.Н. Даниленко, Л.В. Подрігало, 2014), психофізіологічного потенціалу (Н.В. Харковлюк-Балакіна, 2016), адаптаційного потенціалу (Г.Л. Воскобойнікова, 2014; Є.Л. Михалюк, 2012), біологічного віку (Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований, 2011; Т.Г. Омельченко, 2011; Б.М. Мицкан, Н.В. Фединяк, 2013).

Біологічний вік розглядається як критерій для визначення донозологічних станів у людей різного віку [5; 9].

Г.В. Коробейніков переконливо доводить зв'язок темпу старіння людини з руховою активністю. Автор зазначає, що основними протекторами старіння є відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, рухова активність, соціальна підтримка і відсутність психологічних стресів [5, с. 5].

Втім О.О. Кронік та Р.А. Ахмеров зазначають, що процес старіння може бути пов'язаним також з особливостями світосприйняття людини, ступенем відчуття самореалізованості, тобто з психологічним віком [6, с. 70-72]. Тому для вчителів, з огляду на специфіку їх професії, діагностичними маркерами могли б стати показники не тільки біологічного, але й психологічного віку.

Показовими, на нашу думку, тут можуть бути значення емоційного інтелекту вчителів, який безпосередньо є вагомим особистісною якістю сучасного професіонала, а тим більше – педагогічного працівника.

Формулювання цілей статті... Мета даного дослідження полягала у визначенні особливостей темпів старіння учителів різних спеціальностей.

Завдання дослідження полягали у:

1) з'ясуванні темпів старіння вчителів, що викладають різні предмети, за біологічним та психологічним

віком;

2) виявленні взаємозв'язків темпів старіння з рівнем емоційного інтелекту, станом здоров'я та професійною успішністю вчителів;

3) визначенні напрямків психолого-педагогічного та психовалеологічного впливу на показники, які сприятимуть покращенню стану здоров'я вчителів як професійної спільноти, з урахуванням професійної спеціалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження... Під час проведення експерименту було обстежено 307 учителів загальноосвітніх шкіл м. Чернігова та Чернігівської області. Для усіх респондентів визначались: паспортний (календарний) вік (КВ); біологічний вік (БВ) за методикою В.П. Войтенка та за допомогою сегментного аналізатора складу тіла TANITA BC-730; психологічний вік (ПсВ) за методикою п'ятирічних інтервалів О.О. Кроніка та Р.А. Ахмерова [6]; емоційний інтелект (EI) за методикою Н. Холла. Здійснювались розрахунки темпів біологічного старіння як співвідношення біологічного віку (БВ) до належного біологічного віку (НБВ), тобто середньостатистичного по вибірці; а також темпів психологічного старіння як співвідношення психологічного віку до календарного. Обчислювались кореляційні зв'язки між вище вказаними показниками для з'ясування їх взаємного впливу. Також встановлювались кореляції з даними рівня професійного вигорання (ПВ) та стану здоров'я вчителів, описаних нами у попередніх роботах [1; 2; 3; 4].

В результаті дослідження темпів старіння вчителів, що викладають різні предмети, було виявлено деякі особливості (рис. 1).

За біологічним віком найбільш прискорений темп старіння мають учителі-філологи: іноземної мови, зарубіжної літератури та української мови і літератури. Уповільнений темп біологічного старіння мають лише учителі фізичної культури, вірогідно, внаслідок достатньої рухової активності. Із решти вчителів найменші темпи біологічного старіння мають учителі початкових класів, історії і трудового навчання.

За психологічним віком найбільш прискорені темпи старіння мають учителі історії, української мови і літератури, та природничих спеціальностей (хімії, біології, географії). Уповільненого старіння за психологічним віком серед досліджуваного контингенту не спостерігалось. Найменші показники психологічного старіння мають учителі фізичної культури, трудового навчання і мистецьких спеціальностей (малювання, музики).

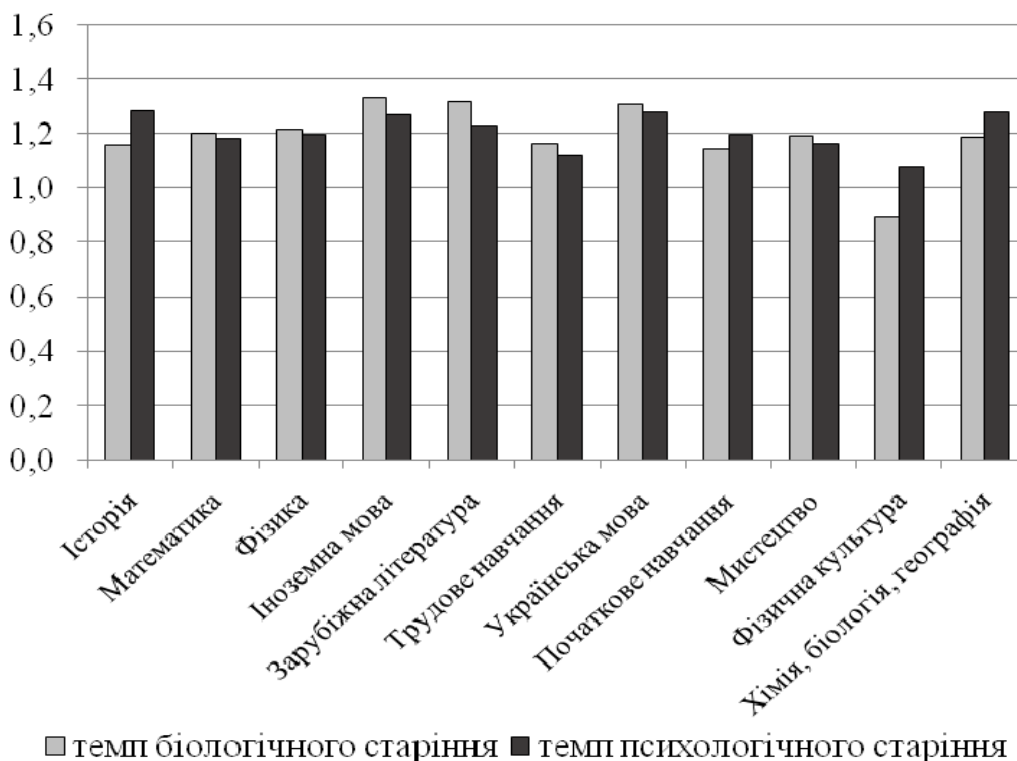


Рис. 1. Співвідношення темпів біологічного та психологічного старіння учителів різних спеціальностей

З рис. 1 видно, що у вчителів історії, початкового навчання, фізичної культури і природничих спеціальностей психологічне старіння випереджає біологічне. У вчителів фізики і математики спостерігається приблизно однакова швидкість старіння – як біологічного, так і психологічного. Утім учителі філологічних спеціальностей мають найбільшу швидкість старіння за біологічним віком.

Порівнюючи отримані дані темпів біологічного та психологічного старіння учителів різних спеціальностей з

результатами попередніх досліджень [3, с. 250], можна констатувати, що вчителі трудового навчання та початкових класів мають нижчі темпи старіння і водночас найнижчі рівні професійного вигорання, а вчителі іноземної мови, зарубіжної літератури, хімії та географії – найвищі рівні вигорання і прискорені темпи психологічного старіння. Неоднозначність показників рівня професійного вигорання у вчителів фізичної культури (великий відсоток вкрай високого і низького рівнів) супроводжується і неоднозначністю темпів старіння: їх уповільненість – з одного боку, і випередження темпу психологічного старіння – з іншого.

Кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту, календарним, біологічним і психологічним віком учителів різних предметів представлені на рис. 2 і рис. 3.

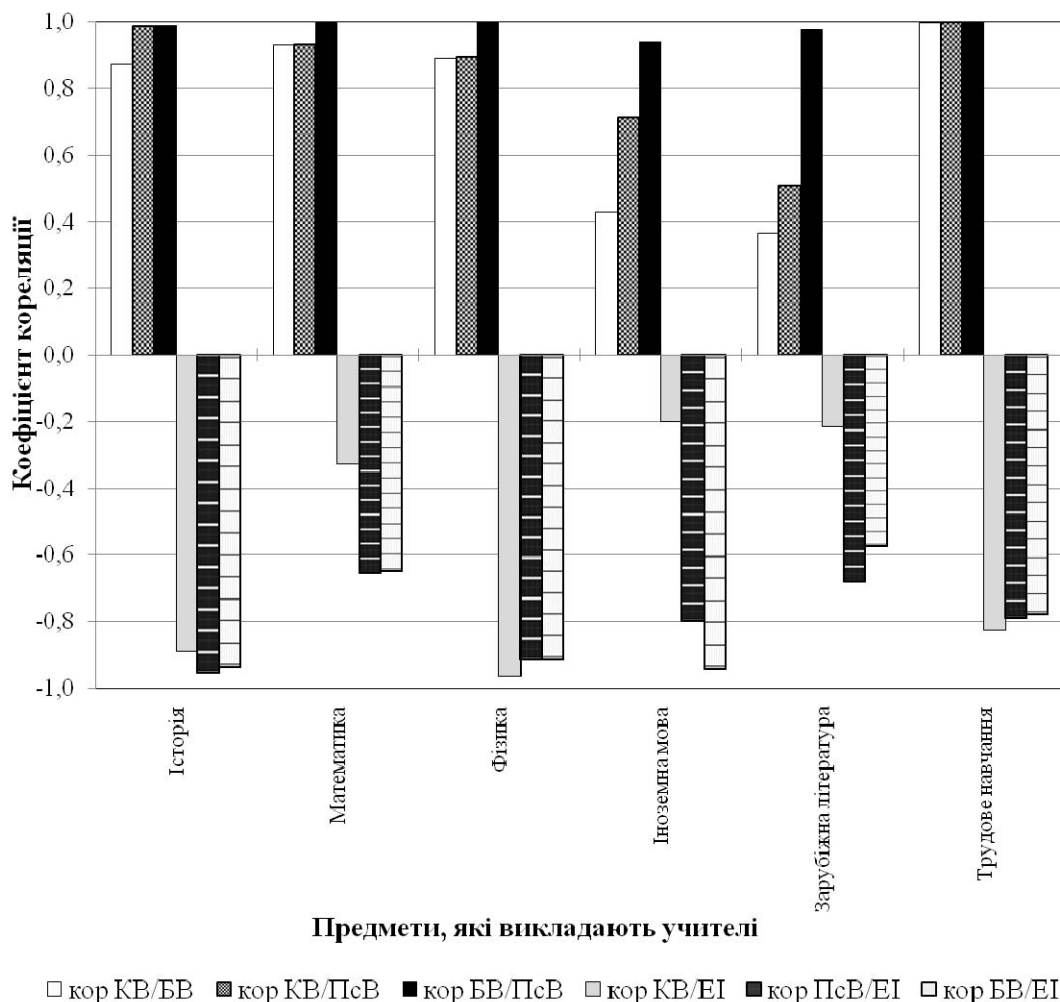


Рис. 2. Кореляційні співвідношення календарного, біологічного, психологічного віку та емоційного інтелекту учителів різних предметів

Як видно з рис. 2 і рис. 3, зі збільшенням паспортного віку підвищується і біологічний вік в усіх учителів ($r = 0,897$, $p < 0,001$). Психологічний вік також зростає відповідно до календарного ($r = 0,900$, $p < 0,001$). Якщо розглядати кореляції KB і BB, KB і ПсВ за окремими спеціальностями, то найменший зв'язок спостерігається у вчителів англійської мови та зарубіжної літератури ($r = 0,427$ і $0,366$ та $0,711$ і $0,509$ відповідно) (див. рис. 2). Емоційний інтелект з віком знижується у вчителів історії, фізики та трудового навчання. Від'ємна кореляція KB і EI середньої сили спостерігається у вчителів хімії, біології та географії, початкових класів, слабка – у вчителів математики. Дуже слабкі від'ємні зв'язки KB і EI у вчителів англійської мови та зарубіжної літератури; додатні – у вчителів української мови і літератури та фізичної культури. Натомість у вчителів мистецьких спеціальностей зі збільшенням KB емоційний інтелект підвищується (див. рис. 3). Можна припустити, що це пов'язано з особливостями творчої самореалізації і набуттям досвіду розпізнавання чужих емоцій та управління власними.

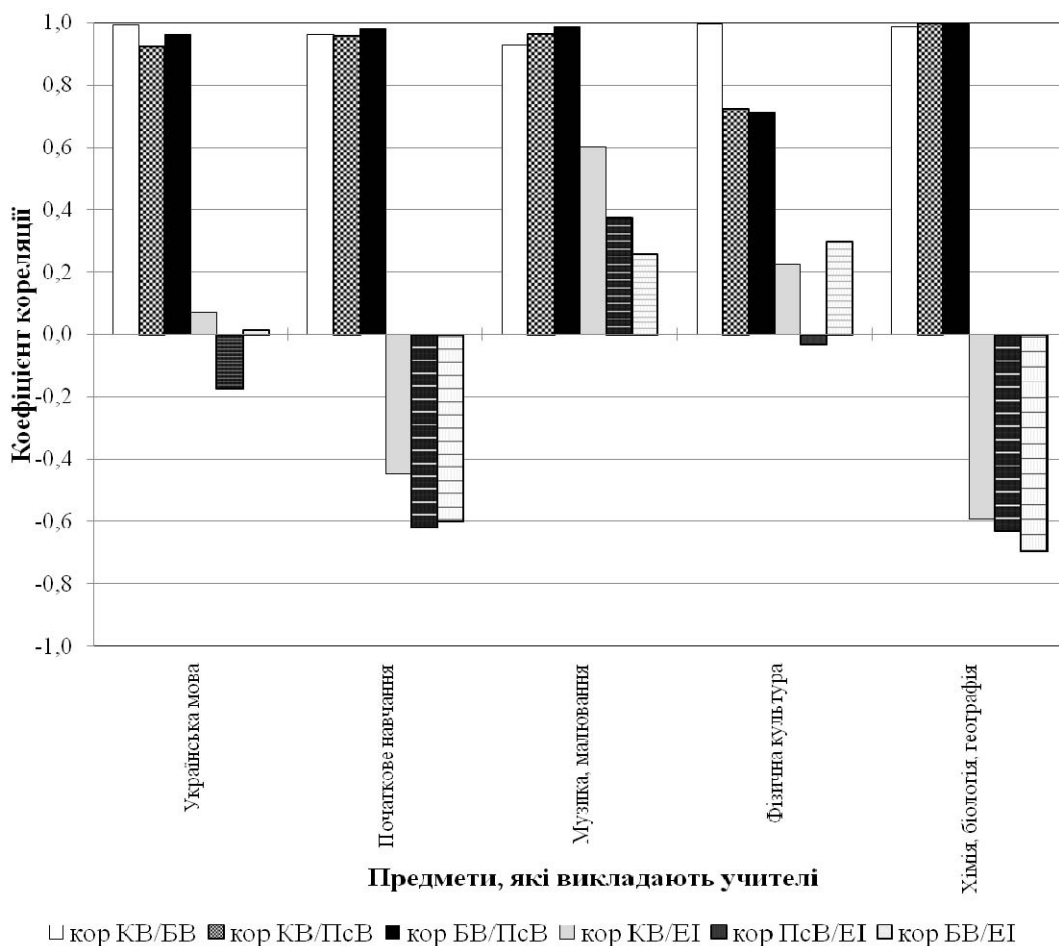


Рис. 3. Кореляційні співвідношення календарного, біологічного, психологічного віку та емоційного інтелекту вчителів різних предметів (продовження)

Кореляція БВ і ПсВ встановлена на рівні ($r = 0,932$, $p < 0,001$) для учителів усіх спеціальностей. Слабше виражений цей зв'язок у вчителів фізичної культури, хоча теж є достатньо високим ($r = 0,710$, $p < 0,05$). Це також можна пояснити достатньою руховою активністю, яка здійснює вплив на БВ.

Між значеннями ЕІ і БВ та ЕІ і ПсВ сильні від'ємні кореляційні зв'язки встановлено у вчителів історії, фізики, англійської мови, трудового навчання; від'ємні зв'язки середньої сили – у вчителів природничих спеціальностей, початкових класів, зарубіжної літератури, математики (див. рис. 2 і рис. 3); слабкі додатні – у вчителів музики і малювання. У вчителів фізичної культури і української мови зв'язок емоційного інтелекту з біологічним та психологічним віком дуже слабкий, при чому з БВ – додатній, з ПсВ – від'ємний (див. рис. 3).

Для усіх учителів було розраховано коефіцієнти кореляції між рівнем їх емоційного інтелекту і рівнем професійного вигорання [2]. Цікавим, на наш погляд, тут виявився істотний від'ємний зв'язок у вчителів з середнім рівнем вигорання ($r = -0,964$, $p < 0,001$). У вчителів з високим і вкрай високим рівнем вигорання кореляції ЕІ і ПсВ дорівнюють $-0,558$ і $-0,585$ відповідно. У вчителів з низьким рівнем вигорання зв'язок ЕІ і ПсВ дуже слабкий ($r = -0,297$).

Отримані в результаті кореляційного аналізу дані можуть бути використані під час визначення напрямків і технологій психолого-педагогічного та психовалеологічного впливу на стан здоров'я, рівень професійного вигорання і темпи старіння учителів з урахуванням особливостей, виявлених для кожної спеціальності. При цьому варто зазначити, що:

1. З підвищенням паспортного віку вчителів необхідно застосовувати технології, які будуть сприяти підвищенню емоційного інтелекту й одночасно зниженню біологічного і психологічного віку.
2. Технології, які пов'язані із руховою активністю і сприяють зниженню біологічного віку, будуть сприяти й зниженню психологічного віку.
3. Особливу увагу необхідно приділити розробці здоров'язберезувальних технологій для учителів-філологів, які мають найвищі показники швидкості як біологічного, так і психологічного старіння.
4. Для учителів фізичної культури варто передбачити вправи і методики для збалансування темпів психологічного старіння.

5. З огляду на особливості взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту і рівнем професійного вигорання педагогів, найбільш ефективним буде профілактичний і корекційний здоров'язбережувальний вплив на вчителів з середнім рівнем вигорання, яких є більшість. Підвищення рівня емоційного інтелекту у такому разі буде сприяти зниженню рівня вигорання за рахунок зниження параметру емоційного виснаження, який найбільше корелює з EI. Для вчителів з високим і вкрай високим рівнями вигорання варто передбачити не тільки технології для розвитку EI, але й комплексне консультування з питань переусвідомлення цінності власних досягнень (зворотність психологічного віку дає таку можливість), розвитку професійної мотивації (усвідомлення позитивного досвіду при відчутті нереалізованості), творчої самореалізації, індивідуального підбору оздоровчої програми.

Висновки... Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що існують відмінності між темпами старіння вчителів різних предметів як професійної спільноти залежно від спеціалізації. Особливо вразливими щодо темпів старіння є вчителі іноземної мови, зарубіжної літератури та української мови і літератури. Нами підтверджено висновки попередніх дослідників [5; 9; 10] щодо позитивного впливу рухової активності на темпи біологічного старіння за отриманими даними темпів старіння вчителів фізичної культури.

Паспортний, біологічний і психологічний вік корелюють між собою та з емоційним інтелектом. Показники психологічного віку вчителів свідчать про прискорене психологічне старіння. Певне виключення становлять учителі фізичної культури, трудового навчання, малювання, музики, – специфіка діяльності яких пов'язана з естетичною творчістю.

Встановлено зв'язки емоційного інтелекту з біологічним і психологічним віком учителів, а також з рівнем їх професійного вигорання. Доведено, що за певних умов, специфічних для вчителів різних предметів, можна здійснювати вплив на темпи біологічного та психологічного старіння, а, відповідно, і на стан здоров'я і рівень вигорання шляхом розвитку емоційного інтелекту, підвищення рухової активності, індивідуального психовалеологічного консультування.

Перспективами подальших досліджень вважаємо аналіз ефективності розроблених технологій з розвитку емоційного інтелекту, розширення зони професійного комфорту, профілактики професійного вигорання з точки зору впливу на біологічний і психологічний вік, темпи біологічного та психологічного старіння і стан здоров'я вчителів.

Використана література:

1. Жара Г.І. Оцінка зони професійного комфорту вчителів як засобу прогнозування динаміки їх індивідуального здоров'я [Текст] / Г.І. Жара // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – № 4 (68). – С. 90-99. – DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099.
2. Жара Г.І. Оцінка стану здоров'я та рівня професійного вигорання учителів загальноосвітніх шкіл [Текст] / Г.І. Жара // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – 380 с. (Серія: педагогічні науки). – С. 246-254.
3. Жара Г.І. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу [Текст] / Г.І. Жара // Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. – С. 26-33.
4. Жара Г.І. Теоретичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній неперервній освіті [Текст] / Г.І. Жара // Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 2. «Health and Environment», edited by Nadiya Skotna. Drohobych: Posvit, 2017. – P. 283-300.
5. Коробейніков Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини [Текст] / Георгій Коробейніков // Фізична активність, здоров'я і спорт. – № 2. – С. 3-13.
6. Кроник А.А. Каузометрия : Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути [Текст] / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
7. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Ухвалено рішенням колегії МОН 27.10.2016. / [Упор. Л. Гриневич та ін.; за заг. ред. М. Грищенка] – 40 с.
8. Подригало Л.В. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция [Текст] / Подригало Л. В., Даниленко Г. Н.; М-во образования и науки Украины, Нац. акад. мед. наук Украины, Харьков. гос. акад. физ. культуры, Гос. учреждение «Ин-т охраны здоровья детей и подростков». – Киев : Генеза, 2014. – 200 с.
9. Решетюк А.Л. Визначення функціонального віку та темпів старіння людини [Текст] / А.Л. Решетюк, О.А. Поляков, Г.В. Коробейніков. – К. : МОЗ України. – 1996. – 26 с.
10. Фединак Н. Біологічний вік і темп старіння людей різних вікових груп [Текст] / Н. Фединак, Б. Мицкан // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : І.Я. Коцан та ін.]. – Вип. 12. – Луцьк : Вид-во СЛУ, 2013. – С. 45-50.

Жарая А.И.

СПЕЦИФИКА ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В статье рассмотрены особенности темпов старения учителей и их связи с уровнем эмоционального интеллекта и степенью профессионального выгорания. Самые высокие темпы старения по биологическому возрасту

имеют учителя-филологи, замедленный – учителя физической культуры. По психологическому возрасту все учителя имеют ускоренные темпы старения. Учителя трудового обучения и начальных классов имеют более низкие темпы старения и низкие уровни профессионального выгорания, а учителя иностранного языка, зарубежной литературы, химии и географии – самые высокие уровни выгорания и ускоренные темпы психологического старения. Доказано, что можно оказывать влияние на темпы старения учителей, их состояние здоровья и уровень выгорания путем развития эмоционального интеллекта, повышения двигательной активности, индивидуального консультирования.

Ключевые слова: учителя, старение, биологический возраст, психологический возраст, эмоциональный интеллект, здоровье, профессиональное выгорание.

Zhara H.I.

SPECIFICATION OF AGEING PROCESSES, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND HEALTH STATUS OF TEACHERS OF DIFFERENT SPECIALTIES

The article deals with the peculiarities of biological and psychological ageing rate of teachers of different specialties and their correlations with the levels of emotional intelligence (EI) and professional burnout. The teachers of philology specialties have the highest biological ageing rates. Physical culture teachers have a slowed rate of biological ageing due to sufficient motor activity. All the teachers have the accelerated psychological ageing rates, the smallest of which have the teachers of physical culture, labor training and artistic specialties (drawing, music). Teachers of labor training and elementary school teachers have lower rates of ageing and at the same time the lowest levels of professional burnout. Foreign language, foreign literature, chemistry and geography teachers have the highest levels of burnout and accelerated psychological ageing rate. It is proved that it is possible to implement the psychological, pedagogical and psycho-valeological influence on the biological and psychological ageing rates of teachers of various subjects, on their health status and the level of burnout, taking into account the revealed features, through the developing of EI, increasing of motor activity, individual psycho-valeological counseling.

With the increasing of teachers' passport-age, it is necessary to apply technologies that will help to increase the EI and at the same time reduce the biological and psychological age. Technologies that are associated with motor activity and contribute to the reduction of biological age will also contribute to reducing the psychological age. Particular attention should be paid to the development of health-preservative technologies for teachers of philological specialties, which have the highest rates of both biological and psychological aging. For the teachers of physical culture it is necessary to provide exercises and methods for balancing the rate of psychological ageing. Given the particularities of the relationship between the level of EI and the level of professional burnout of teachers, the most effective will be the preventive and corrective health protective impact on teachers with an average level of burnout, which are the majority. For teachers with high and extremely high levels of burnout, it is necessary to foresee not only technologies for the development of the EI, but also comprehensive counseling on the issues of rethinking the value of their own achievements, the development of professional motivation, creative self-realization, individual selection of a health program.

Key words: teachers, ageing, biological age, psychological age, emotional intelligence, health, professional burnout.

Подано до редакції 11.03.2018.

УДК: 373.3/4.036

© 2017

Иванченко Е.А.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДЕТСКИЙ САД – НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

В статье анализируется проблема преемственности в воспитании детей средствами музыкального искусства. В качестве организующего механизма этого процесса рассматривается эстетическое впечатление как результат первоначального воздействия музыки, переживания красоты музыкального звука (голоса, инструмента, пластического движения, метроритма), живого исполнения музыкальных произведений педагогом.

Эстетическое впечатление – результат воздействия ярких образных проявлений музыкального искусства, близких жизненному опыту детей. Как психологический феномен, эстетическое впечатление является следствием удивления, связанного с восприятием ярких образцов музыки, резонирующих в эмоциональной сфере воспитанников.

Выделяются личностный, организационный и профессиональный уровни инициирования эстетических впечатлений. Личностный уровень связан с обогащением тезауруса музыкальных впечатлений детей; организационный – результат взаимодействия дошкольного учреждения образования и школы; профессиональный – обусловлен компетентностью музыкальных руководителей и учителей музыки, владением технологиями личностно-ориентированного образования.

Для преодоления негативных тенденций в воспитании музыкой необходимо выявить недостающие связующие звенья в художественно-творческой деятельности участников педагогического процесса, согласовать содержание музыкальных занятий в детском саду и начальной школе. Эстетическое впечатление служит тем основополагающим фактором, который может быть положен в основу преемственности музыкального воспитания, стать мерой соотношения понятийного и эмоционального в педагогической работе, преодоления необоснованного теоретизирования, снижающего интерес детей к искусству.

Ключевые слова: преемственность; музыкальное воспитание; эстетическое впечатление; переживание; музыкальное восприятие; интонация; старший дошкольный возраст; младший школьный возраст.