

It has been found out, that during teaching the disciplines of naturally scientific preparation created within the limits of the developed model of educational and methodological complexes is a tool of the system- methodological support of the process of formation of information technology competence (the IT competence) of the future specialists. They are also a factor due to which different didactics means of teaching are integrated into one and correspond to the learning objectives.

We have come to the conclusion, that in modern conditions of variability, differentiation and standardization of higher medical and pharmaceutical education, educational and methodological complexes, which were created for providing the teaching of disciplines of naturally scientific preparation within the limits of the developed model, is an important means of its methodological support and also largely aimed at the formation of the IT competence of the future doctors and pharmacists.

Key words: *IT competence, model, module, educational and methodological complex, principles.*

УДК 159.913:37.01

Ірина Калиниченко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-1514-4210

Ганна Латіна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-8483-2490

Ганна Заїкіна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0003-3094-4259

DOI 10.24139/2312-5993/2017.03/039-050

ЗМІНИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ІЗОТЕРАПІЇ

Якість системи освіти в Україні залежить від рівня професійного здоров'я педагогічних працівників. З'ясування оптимальних шляхів корекції психоемоційного стану педагогів визначає актуальність проведеного дослідження. Мета дослідження – оцінити зміни психоемоційного стану педагогічних працівників під впливом ізотерапії за методикою «Оцінка настрою». Шляхом опитування 102 педагогів м. Суми визначено критерії експрес-оцінки психоемоційного стану. У результаті дослідження встановлено позитивний вплив ізотерапії, що проявляється в підвищенні рівня настрою у 4,12 % опитаних, нормалізації астеничних проявів на 3,24 % та зростанні помірно ейфорійної оцінки навколишніх подій у формі захоплення від творчого процесу на 13,66 %.

Ключові слова: *педагогічні працівники, психоемоційний стан, настрої, астения, ейфорія, вік, педагогічні категорії, ізотерапія.*

Постановка проблеми. На сьогодні проблема збереження психологічного та фізичного здоров'я педагогічних працівників є не тільки

індивідуально-особистісною або медико-біологічною, але й загальнодержавною, оскільки пов'язана з якістю освіти підростаючого покоління [1, 25]. На жаль, у цілому спостерігається тенденція до зменшення кількості педагогічних працівників. Так, в Україні їх чисельність зменшилась з 527 тисяч осіб у 1990 році до 444 тисяч осіб у 2016 році [9, 44]. Причинами такого явища є широкий спектр факторів від соціально-економічних трансформацій суспільства до гігієнічних, пов'язаних зі специфічними, часто складними, умовами праці.

Специфічні умови праці сучасних педагогів пов'язані з організаційними особливостями режиму дня (відсутність нормованого робочого часу), порушенням співвідношення допоміжних (підготовка до уроків, перевірка зошитів, бесіди з батьками, підготовка наочностей, робота з документацією, педагогічні наради, участь у соціальних заходах навчального закладу, відвідування та підготовка до педагогічних нарад) та основних (уроки) елементів трудового процесу, напруженістю трудового процесу (3.1 – 3.2 класи), гіподинамією, психоемоційним напруженням та ризиком розвитку професійного вигорання [5, 273; 6, 163].

Таким чином, умови сучасної педагогічної діяльності вимагають підвищеного контролю щодо психологічного благополуччя педагогічних працівників, зокрема не тільки його оцінки, але й розробки заходів щодо оптимізації загального психоемоційного стану.

Аналіз актуальних досліджень. Спеціалістами різних галузей науки професійна захворюваність розглядається як складна гігієнічна й соціально-економічна проблема, що здебільшого стосується професій, у трудовому процесі яких діють шкідливі та небезпечні фактори [6, 3]. Однак, є безліч професій з високим класом напруженості праці, професійні захворювання у яких не реєструються, хоч на сьогодні відома негативна тенденція в показниках здоров'я працездатного населення, яку можна пояснити наявністю виробничо-зумовлених захворювань. Зокрема, дані офіційної статистики засвідчують зростання у 2015 році порівняно з 2011 роком в осіб працездатного віку показників поширеності хвороб на 1,3% та захворюваності на 0,7% поряд із зростанням більшості класів хвороб [12, 77]. Однак даних щодо контролю за виробничо-зумовленими захворюваннями недостатньо, при відомій можливості їх виникнення в умовах трудового процесу з класом напруженості 3.2 і вище відповідно до «Гігієнічної класифікації праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості і напруженості трудового процесу» (наказ № 248 від 8.04.2014).

На сьогодні в Європейському Союзі особливо досліджуються проблеми стресів на робочому місці. Стрес визначають як «негативно забарвлену емоційну реакцію на трудовий процес, що виникає внаслідок психічних перенавантажень працівників, у тому числі через надмірні

вимоги до роботи, авторитарного керівництва, конфліктів на робочому місці, насильства й моббінгу». Наслідком професійних стресів у педагогічній діяльності є професійне вигорання, яке в Україні як діагноз не реєструється. Однак у «Міжнародній класифікації хвороб – 10» вищезазначений феномен був відокремлений як діагностичний таксон – Z 73 (проблеми, пов'язані з труднощами в керуванні власним життям) і шифрується Z 73.0 – вигорання (burnout) [11, 3].

Наказом МОЗ України від 23.02.2016 року №21 затверджено Адаптовану клінічну настанову, засновану на доказах, та уніфікований клінічний протокол медичної допомоги діагностичного критерію F43 МКХ-10 «Реакція на важкий стрес та порушення адаптації» [3, 396].

Психоемоційний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за окремий проміжок часу, що показує перебіг психічних процесів залежно від відображення предметів та явищ діяльності, попередніх станів психічних особливостей особистості [10, 324]. Дослідження особливостей психоемоційного стану в педагогічних працівників на сьогодні є не достатнім і переважно зосереджено на вивченні стану професійного вигорання. Ці дослідження часто містять теоретичний аналіз проблеми в педагогів (О. П. Белей, 2011; О. Б. Горностаї, 2013; М. Бутиріна, А. Новолаєв, 2016) і експериментальний – у студентів на етапі професійного становлення (М. Гриньова, Н. Беляєва, 2009; Г. Лемко, М. Косюч, 2013; Л. І. Хімчук, 2015). Також проблема професійного вигорання в учителів на сьогодні широко представлена в закордонних дослідженнях Польщі (E. Urbanovská, 2011), Бразилії (Edilene Cunha Sinott, Mariângela da Rosa Afonso, José Antonio Bicca Ribeiro, Gelcemar Oliveira Farias, 2014), Швеції (Inger Arvidsson, Carita Håkansson, Björn Karlson, Jonas Björk, and Roger Persson, 2016), Білорусії (М. М. Скугаревська, 2003) та Росії (В. І. Майстренко, 2015).

За результатами дослідження особливостей професійного вигорання в педагогів І. О. Калиниченко та Г. О. Латіної встановлено повну або часткову сформованість його симптомокомплексів. Найбільш сформованим є симптомокомплекс резистентності, який проявляється неадекватним емоційним реагуванням (27,1±5,4%) та редукацією професійних обов'язків (27,1±4,2%). У формуванні симптомокомплексу напруження провідними є симптоми переживання психотравмуючих обставин (28,1±3,4%) та тривоги й депресії (23±2,3%). Симптом психосоматичних і психовегетативних порушень (40,1±3,2%) є визначальним у формуванні симптомокомплексу виснаження педагогів і залишається головним у всіх вікових групах, що свідчить про психосоматичне спустошення організму вчителів. Також доведено вплив напруженості праці на вчителів з високим рівнем професійної освіти, відповідальності та обов'язків на розвиток професійного вигорання, а саме: високий рівень професійного вигорання притаманний педагогам вищої

категорії ($50 \pm 9,1\%$), середній – першій категорії ($42,9 \pm 9\%$), низький – другій ($33,3 \pm 5,5\%$ опитаних) [5, 274].

Дослідження взаємозв'язку рівня самооцінки та синдрому професійного вигорання, що проведено науковцями Нігерії Arogundade Odunayo Tunde, Onabanjo Oladipo, дозволило встановити їх взаємозв'язок ($t=9,096$, $p \leq 0,05$). Гіпотеза, що стверджує більш високе сприйняття синдрому вигорання в учителів з низькою самооцінкою [13, 10].

Аналіз психоемоційного стану педагогів за показниками реактивної та особистісної тривожності А. В. Новикової, Н. А. Панової та Н. Н. Пичугіної доводить взаємозв'язок особистісної тривожності з віком, що проявляється в її високих показниках у педагогів 50–59 років та високих показниках реактивної тривожності незалежно від віку [8, 1651].

Таким чином, наявність змін психоемоційного стану в педагогічних працівників під впливом трудового процесу підтверджується дослідженнями гігієністів, психологів, педагогів і вимагає наукових досліджень щодо пошуку оптимальних шляхів корекції змін психоемоційного стану в умовах навчального процесу з глобальною метою знизити чинники ризику професійного здоров'я в педагогів. Дані дослідження актуалізовані «Загальнодержавною соціальною програмою поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища на 2014 – 2018 рр.» (№178-VII від 4.04.2013 р.), що визначає необхідність розв'язання проблем щодо професійних захворювань, їх чинників розвитку.

Мета статті – оцінити зміни психоемоційного стану педагогічних працівників під впливом ізотерапії.

Методи дослідження. Оцінка психоемоційного стану педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми була проведена за тестом-опитувальником «Оцінка настрою» [2, 234]. Методика тестування включала оцінку трьох критеріїв: настрої, астеничний та ейфорійний стани. Критерії оцінювали за дев'ятибальною шкалою з подальшим розподілом на три рівні. Так, для стану ейфорії рівні інтерпретовано як ейфорійний (неадекватно захоплююча оцінка подій), посередньо ейфорійний та адекватний стани; критерій настрою: пригнічення, посередній та звичний настрої. Критерій астеничного стану мав таку характеристику: астеничний, помірно астеничний, відсутність проявів астеничного стану.

Психоемоційний стан педагогічних працівників оцінено в умовах роботи ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та Інформаційно-методичного центру Управління освіти і науки Сумської міської ради на майстер-класі «Арт-терапія – шлях до здоров'язбереження в навчальному процесі». Майстер-клас включав виконання педагогічними працівниками п'яти вправ протягом 30 хвилин під керівництвом фахівців з декоративно-прикладного мистецтва. До п'яти вправ ізотерапії було

включено: створення мандали, кляксографія звичайна, відбитки листя, набризк, відбиття поролоном [4, 61].

Характеризуючи контингент педагогічних працівників, які брали участь у майстер-класі, слід зазначити, що це були жінки двох вікових груп (21–35 років, 36–55 років), чотирьох педагогічних категорій (спеціаліст, перша, друга, вища). Тестування психоемоційного стану проведено до майстер-класу та по його завершенню. У попередньому тестуванні брали участь 54 педагогічні працівники, у контрольному – 48 педагогічних працівників.

Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «STATISTICA 6,0».

Виклад основного матеріалу. Одним із напрямів підвищення стресостійкості, профілактики професійного вигорання педагогів, поряд із дозованими фізичними навантаженнями, психологічними тренінгами та оптимізацією організаційних негараздів трудового процесу, є арт-терапія. У даному дослідженні використано ізотерапію з метою оптимізації психоемоційного стану в педагогів у вигляді майстер-класу.

Методика майстер-класу з ізотерапії включала вправу №1 «Створення мандали». Матеріал та інструменти: папір з графічним зображенням мандали, різнокольорові олівці, фламастери. Спосіб отримання зображення: необхідно було замальовати площини графічного зображення мандали в улюблені кольори. У результаті роботи перед виконавцем постає різнокольорове зображення мандали залежно від емоційного сприйняття кольорів.

У вправі №2 «Кляксографія звичайна» використовувалися папір, туш або розведена гуаш, пластикова ложечка або кисть (білка №5 і більше). Спосіб отримання зображення: фарбами довільно проставляються клякси на папері, обережно струшуючи. У результаті утворюються довільно розташовані плями. Потім лист накривається іншим листом і притискається або згинається вихідний аркуш навпіл, на одну половину капнути туш, а іншим його прикрити. Далі верхній лист знімається, а зображення уважно розглядається, щоб визначити, на що воно схоже. Відсутні деталі домальовують.

Вправа №3 «Відбитки листя» виконувалася з використанням листя різних дерев, гуаші, кисті. Спосіб отримання зображення: лист дерева покривається фарбами різних кольорів, потім прикладається до паперу пофарбованою стороною для отримання відбитка. Щоразу береться новий листок. Черешки в листя можна домальовувати пензлем. Поле під листям залишається незабарвленим.

Матеріал та інструменти вправи №4 «Набризк» включали папір, гуаш, шматочок картону, жорстка кисть або гребінець, зубна щітка. Спосіб отримання зображення: виконавець набирає фарбу на кисть і легенько вдаряє нею об картон, який тримає над папером, – фарба розбризкується на папір.

Вправа №5 «Відбиток поролоном». Матеріал та інструменти: мисочка або пластикова коробочка, у яку вкладена штемпельна подушка з тонкого просоченого гуашшю поролону, щільний папір будь-якого кольору й розміру, шматочки поролону. Замість поролону можна використовувати пінопласт або ластик. Спосіб отримання зображення: притискається шматочок поролону до штемпельної подушки з фарбою й переноситься на папір, на якому залишається відбиток.

У ході дослідження встановлено зміни психоемоційного стану за вказаними критеріями в умовах проведення майстер-класу.

У всіх педагогічних працівників до початку проведення майстер-класу психоемоційний стан характеризувався посереднім настроєм ($85,19 \pm 3,52$ %), відсутністю астеничного стану ($92,59 \pm 2,59$ %) та адекватною оцінкою навколишніх подій ($88,89 \pm 3,11$ % опитаних).

У педагогічних працівників із пригніченим настроєм ($9,26 \pm 2,87$ %) під час виконання вправ з ізотерапії з'явилася тенденція до скорочення частки осіб цієї групи на 3,01 % ($6,25 \pm 2,4$ % респондентів). Вірогідно зменшилась частка педагогів з посереднім рівнем настрою на 14,36% (до майстер-класу – $85,19 \pm 3,52$ %, після майстер-класу – $70,83 \pm 4,50$ % опитаних, $t=2,51$, $p \leq 0,05$). Позитивний вплив від ізотерапії встановлено в 17,36% педагогів, у яких підвищився рівень настрою до звичного, збільшуючи таким чином групу осіб зі звичним настроєм з $5,56 \pm 2,27$ % на початку майстер-класу до $22,92 \pm 4,16$ % опитаних ($t=3,66$, $p \leq 0,001$).

Характеризуючи прояви астеничного стану в педагогічних працівників, слід відзначити відсутність виражених його ознак. Однак, встановлено помірні його прояви у $7,41 \pm 2,59$ % педагогічних працівників на початку майстер-класу і зменшення питомої ваги вказаної групи осіб до $4,17 \pm 1,98$ % – на кінець майстер-класу. У цілому психоемоційний стан педагогічних працівників характеризувався відсутністю проявів астеничного стану (до майстер-класу – $92,59 \pm 2,59$ %, після майстер-класу – $95,83 \pm 1,98$ %) з тенденцією до нівелювання його частки на 3,24 % на кінець вправ з ізотерапії.

Оцінка третього критерію – критерію ейфорійного стану – дозволила визначити підвищення захоплення у присутніх від творчих завдань. Так, частка педагогічних працівників із ейфорійним станом не змінилася під впливом проведеного майстер-класу (до майстер-класу – $1,85 \pm 1,33$ %, після майстер-класу – $2,08 \pm 1,41$ %). Педагогічні працівники з адекватною оцінкою навколишнього оточення до проведення майстер-класу переважали у своїй більшості ($88,89 \pm 3,11$ %) та їх частка зменшується на 13,89 % на завершення вправ з ізотерапії ($75 \pm 4,29$ %, $t=2,62$, $p \leq 0,05$). Зменшення кількості осіб із адекватною оцінкою навколишніх подій на кінець майстер-класу відбулося за рахунок зростання частки педагогічних працівників з помірно ейфорійним станом на 13,66 % (до майстер-класу – $9,26 \pm 2,87$ %, після майстер-класу – $22,92 \pm 4,16$ %, $t=2,71$, $p \leq 0,05$). Пояснити такі зміни можна підвищенням

захоплення від безпосередньої участі у роботі з кольорами та створенням самостійного малюнку.

Наступним етапом дослідження було визначення вікових особливостей змін психоемоційного стану під впливом ізотерапії. У результаті оцінки отриманих даних встановлено залежність зміни психоемоційного стану від віку: по-перше, серед осіб старшої вікової групи (другий зрілий вік 36–55 років), відбулося зменшення частки посереднього рівня настрою на 20,74 %, нормалізація звичного рівня настрою на 26,66 % опитаних, зросла частка осіб із помірно ейфорійним станом на 22,96 % та зменшенням адекватної оцінки зовнішніх подій на 23,33 % респондентів (табл. 1). У молодшій віковій групі (перший зрілий вік 21–35 років) не встановлено вірогідних відмінностей у зміні критеріїв психоемоційного стану, лише тотожна тенденція. Таким чином, можна припустити, що даний вид арт-терапії краще сприймається особами з більшим професійним і життєвим досвідом та має більшу ефективність, порівняно із групою молодших колег, оскільки досвід педагогічної діяльності дозволяє активно та із захопленням сприймати незнайомий вид діяльності – ізотерапію.

Таблиця 1

Критерії психоемоційного стану педагогічних працівників залежно від віку (%)

Критерії	Рівні	Етап оцінки	Вікові групи	
			21-35 років	36-55 років
Настрій	пригнічений	до майстер-класу	4,17±1,98	13,33±3,37
		після майстер-класу	4,76±2,11	7,41±2,59
	посередній	до майстер-класу	91,67±2,74	80±3,96* t=3,31
		після майстер-класу	85,71±3,47	59,26±4,87
	звичний	до майстер-класу	4,17±1,98	6,67±2,47
		після майстер-класу	9,52±2,91	33,33±4,67* t=5,05
Астенічний стан	помірно астенічний	до майстер-класу	4,17 1,98	10 2,57
		після майстер-класу	4,76±2,11	3,7±1,87
	відсутність астенічних проявів	до майстер-класу	95,83±1,98	95,24 2,11
		після майстер-класу	90±2,97	96,3±1,87
Ейфорійний стан	ейфорійний	до майстер-класу	0	3,33 1,78
		після майстер-класу	0	3,7 1,87
	помірно ейфорійний	до майстер-класу	12,5 3,27	6,67 2,47
		після майстер-класу	14,29 3,47	29,63 4,52* t=4,46
	адекватний	до майстер-класу	87,5±3,37	90±2,97
		після майстер-класу	85,7±3,47	66,67±4,67* t=4,22

Примітки: 1. * – $p \leq 0,001$ – вірогідна відмінність між показниками до і після проведення майстер-класу.

У педагогічних працівників незалежно від кваліфікаційних категорій настрої відповідає посередньому рівню на початковому етапі майстер-класу. Під впливом майстер-класу у спеціалістів частка осіб із посереднім рівнем настрою (до майстер-класу – $88,24 \pm 3,19$ %) знизилася на $5,88$ % ($t=2,47$, $p \leq 0,05$) після його проведення ($75 \pm 4,29$ %), у педагогів першої категорії – знизилася на $19,69$ % (до майстер-класу – $83,33 \pm 3,69$ %, після майстер-класу – $63,64 \pm 4,76$ % опитаних, $t=3,27$, $p \leq 0,001$), у педагогів другої категорії – на $13,33$ % (до майстер-класу – $83,33 \pm 3,69$ %, після майстер-класу – $70 \pm 4,54$ % опитаних, $t=2,28$, $p \leq 0,05$).

Рівень посереднього настрою в педагогів з вищою категорією не змінився в процесі майстер-класу (до майстер-класу – $83,33 \pm 3,69$ %, після майстер-класу – $72,73 \pm 4,41$ % респондентів), однак зросла частка осіб зі звичним рівнем настрою після майстер-класу ($9,09 \pm 2,85$ %) при відсутності його проявів у вихідному стані. Звичний рівень настрою було досягнуто у $25 \pm 4,29$ % спеціалістів, що у $4,25$ рази більше, ніж на початку майстер-класу ($5,88 \pm 2,33$ % опитаних, $t=3,91$, $p \leq 0,001$), у $36,36 \pm 4,76$ % педагогів першої категорії, що у $4,36$ рази більше, ніж на початку майстер-класу ($8,33 \pm 2,74$ % опитаних, $t=5,1$, $p \leq 0,001$) та у $20 \pm 3,96$ % педагогів другої категорії, що у $2,4$ рази більше, ніж на початку майстер-класу ($8,33 \pm 2,74$ % опитаних, $t=2,4$, $p \leq 0,05$).

Таким чином, нормалізація настрою під впливом ізотерапії відбулася в усіх педагогів незалежно від педагогічної категорії, однак у педагогів першої категорії ці зміни були більш значимими, що можна пояснити ймовірно вищим рівнем мотивації до виконуваної роботи та нижчим ризиком професійного вигорання порівняно з педагогами інших категорій.

Характеризуючи астеничний стан у педагогів різної категорії, слід відзначити наявність вірогідних відмінностей у ході майстер-класу в педагогів-спеціалістів по відношенню до всіх інших категорій. Так, помірні прояви астеничного стану встановлено у $11,76 \pm 3,19$ % педагогів-спеціалістів до майстер-класу, частка яких зникла після майстер-класу. Відсутність проявів астеничного стану до майстер-класу встановлено у $88,24 \pm 3,19$ % вчителів при 100 % показнику після його завершення, що свідчить про відсутність сталих негативних ознак астеничного стану та дозволяє керувати його проявами на початковому етапі професійного становлення.

Зміни ейфорійного стану в педагогічних працівників різної категорії мають такі закономірності: по-перше, лише в педагогів другої категорії на початку майстер-класу зареєстровано ейфорійний стан – стан неадекватно захоплюючої оцінки подій. Також у педагогів другої категорії спостерігається тенденція до зростання часток помірної ейфорії на $3,33$ % та адекватного стану на 5 % порівняно з початком майстер-класу (помірна ейфорія – $16,67 \pm 0,62$ %, адекватний стан – $75 \pm 0,86$ % опитаних відповідно).

По-друге, у педагогів-спеціалістів першої та вищої категорії на момент завершення майстер-класу встановлено зростання частки помірно

ейфорійного стану за рахунок зменшення частки адекватного стану, що може свідчити про найбільш емоційне сприйняття цими категоріями використаного методу. Так, у спеціалістів зростання частки помірно ейфорійного стану відбулося на 13,24 % порівняно з початком майстер-класу ($11,76 \pm 3,19$ % опитаних, $t=2,48$, $p \leq 0,05$), у педагогів першої категорії на 9,85 % порівняно з початком майстер-класу ($18,18 \pm 3,82$ % опитаних, $t=2,1$, $p \leq 0,05$), у педагогів вищої категорії на 27,27 % порівняно з відсутністю цієї частки до початку дослідження.

По-третє, лише в педагогів вищої категорії зареєстровано адекватну емоційну оцінку навколишніх подій на початковому етапі майстер-класу, що свідчить про позитивне сприйняття такого методу впливу на психоемоційний стан, як ізотерапія і віддзеркалює високий рівень успішності педагогів високого ступеня кваліфікації.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Психоемоційний стан педагогічних працівників характеризується посереднім настроєм ($85,19 \pm 3,52$ %), відсутністю астеничного стану ($92,59 \pm 2,59$ %) та адекватною оцінкою навколишніх подій ($88,89 \pm 3,11$ % опитаних).

2. Позитивний вплив від ізотерапії в педагогічних працівників проявляється в підвищенні рівня настрою у 4,12 % опитаних, нормалізації астеничних проявів на 3,24 % та зростанні на 13,66 % частки осіб із помірно ейфорійною оцінкою навколишніх подій, пов'язаних із творчим процесом.

3. Вікові особливості змін психоемоційного стану під впливом ізотерапії проявляються в більшій його керованості у старшій віковій групі (36–55 років) порівняно з молодшою віковою групою.

4. Зміни психоемоційного стану педагогів усіх кваліфікаційних рівнів повторюють загальні закономірності впливу ізотерапії, однак для спеціалістів найбільш керованими є астеничні прояви, для педагогів першої категорії більш значимими є зміни настрою, для педагогів другої категорії у вихідному стані зафіксовано ейфорійний стан, а педагоги вищої категорії характеризуються найбільш адекватною оцінкою навколишніх подій у вихідному стані.

Перспективами подальших наукових досліджень є фізіологічне обґрунтування впливу ізотерапії на психоемоційний стан педагогічних працівників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белей О. П. «Професійне вигорання» в діяльності вчителів як результат їх неадекватного відношення до свого здоров'я / О. П. Белей // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2011. – Вип. 4. – С. 25–30.
2. Большая энциклопедия психологических тестов / сост. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2006. – 426 с.
3. Горноста́й О. Б. Розвиток професійних захворювань в Україні / О. Б. Горноста́й // Науковий вісник НЛТУ України. – 2013. – Вип. 23.16. – С. 396–401.

4. Заїкіна Г. Л. Використання методів психокорекції в умовах навчально-виховного комплексу : методичні рекомендації / Г. Л. Заїкіна, Т. В. Кулагіна. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 104 с.

5. Латіна Г. О. Вплив умов праці на формування професійного вигорання вчителів / Г. О. Латіна, І. О. Калиниченко // Пріоритетні проблеми гігієни праці, професійної та виробничо-зумовленої захворюваності в Україні : матер. наук.-практ. конф. з нагоди 85-річчя кафедри гігієни праці і професійних хвороб НМУ імені О. О. Богомольця та 120-річчя від дня народження професора В. Я. Підгаєцького. – Черкаси : Чайченко, 2008. – С. 273–281.

6. Латіна Г. О. Гігієнічна характеристика професійної діяльності вчителів загальноосвітнього навчального закладу / Г. О. Латіна, І. О. Калиниченко // Моніторинг здоров'я школярів : міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів : наук.-практ. конф. з міжнар. участю., 21–22 жовтня 2009 р. : тези доп. – Харків : ДУ «ІОЗП АМНУ», 2009 р. – С.161–166.

7. Нагорна А. М. Стан професійної захворюваності в період законодавчих змін в Україні / Нагорна А. М., Соколова М. П., Вітте П. М. та інше // Український журнал медицини праці – 2016 – № 1 (46). – С. 3–17.

8. Новикова А. В. Оценка самочувствия и психоэмоционального состояния учителей общеобразовательных учреждений / А. В. Новикова, Н. А. Панова, Н. Н. Пичугіна // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2016. – Vol. 5, Issue 12. – P. 1651–1652.

9. Освіта в Україні (дошкільна, загальна середня, позашкільна, професійно-технічна) : Інформаційно-статистичні матеріали за результатами роботи 2015/2016 н.р. – К : Інститут освітньої аналітики, 2016. – 74 с.

10. Прохоров А. О. Психология состояний / А. О. Прохоров. – М. : Просвещение, 2007. – 465 с.

11. Сивиш С. В. Синдром «Професійне вигорання» у вчителів : зміст, структура, особливості / С. В. Сиваш // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. – 2014. – Вип. 38. – С. 293–301.

12. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. В. В. Шафрановського ; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – К., 2016. – 452 с.

13. Arogundade Odunayo Tunde Influence of Personality and Self-Esteem on Teachers' Proneess to Burnout Syndrome in Lagos Metropolis / Arogundade Odunayo Tunde, Onabanjo Oladipo C // American Journal of Applied Psychology. – 2013. – № 1 (1). – P. 7–13.

REFERENCES

1. Belej, O. P. (2011). "Profesiine vyhorannia" v diialnosti vchyteliv yak rezultat yikh neadekvatnoho vidnoshennia do svoho zdorovia ["Burnout syndrome" in classroom activities as a result of inadequate attitude towards their health]. *Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 4, 25–30. (In Ukrainian).

2. Karelin, A. (Ed.) (2006). *Bolshaia entsiklopediia psikhologicheskikh testov [Big Encyclopedia of psychological tests]*. M. : Eksmo. (In Russian).

3. Hornostai, O. B. (2013). Rozvytok profesiinykh zakhvoriuvan v Ukraini [The development of occupational diseases in Ukraine]. *Naukovyi visnyk NLTU Ukrainy*, 23.16, 396–401. (In Ukrainian).

4. Zaikina, H. L., Kulahina, T. V. (2015). *Vykorystannia metodiv psykhokorektsii v umovakh navchalno-vykhovnoho kompleksu [Use of psycho-correction in terms of the educational complex]*. Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka. (In Ukrainian).

5. Latina, H. O., Kalynychnko, I. O. (2008). Vplyv umov pratsi na formuvannia profesiinoho vyhorannia vchyteliv [The impact of working conditions on professional burnout syndrome of teachers]. *Priorytetni problemy hihiieny pratsi, profesiinoi ta vyrobnycho-zumovlenoi zakhvoriuvanosti v Ukraini: mater. nauk.-prakt. konf. z nahody 85-richchia kafedry hihiieny pratsi i profesiinykh khvorob NMU imeni O. O. Bohomoltsia ta 120-richchia vid dnia narodzhennia profesora V. Ya. Pidhaietskoho*, (pp. 273 – 281). Cherkasy: Chaichenko. (In Ukrainian).

6. Latina, H. O., Kalynychnko, I. O. (2009). Hihiienichna kharakterystyka profesiinoi diialnosti vchyteliv zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu [Hygienic characteristics of professional activity of teachers of an education institution]. *Monitorynh zdorovia shkoliariv: mizhsektoralna vzaiemodiia likariv, pedahohiv, psykholohiv: nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu, 21–22 zhovtnia 2009 r.: tezy dop*, (pp. 161–166). Kharkiv: DU «IOZP AMNU». (In Ukrainian).

7. Nahorna A. M. (2016) Stan profesiinoi zakhvoriuvanosti v period zakonodavchykh zmin v Ukraini [State occupational diseases during the legislative changes in Ukraine] / Nahorna A. M., Sokolova M. P., Vitte P. M. ta inshe // *Ukrainskyi zhurnal medytsyny pratsi* – 2016 – # 1 (46). – S. 3 – 17. (In Ukrainian).

8. Novikova A. V. (2016) Otsenka samochuvstviia i psikhoemotsionalnogo sostoianiiia uchitelei obshcheobrazovatelnykh uchrezhdenii [Assessment of the state of health and psychoemotional state of teachers of general education institutions] / A. V. Novikova, N. A. Panova, N. N. Pichugina // *Biulleten meditsynskikh Internet-konferentsii* – 2016. – Vol. 5. – Issue 12 – pp. 1651 – 1652. (In Russian).

9. Osvita v Ukraini (doshkilna, zahalna serednia, pozashkilna, profesiino-tekhnichna): Informatsiino-statystychni materialy za rezultatamy roboty 2015/2016 n.r. (2016) [Education in Ukraine (preschool, general secondary, extra-curricular, vocational): Information and statistical data on the results of 2015/2016 academic year], K: Instytut osvitoi analityky. – 74 s. (In Ukrainian).

10. Prokhorov, A. O. (2007). *Psykholohiia sostoianii [Psychology of states]*. M.: Prosveshcheniie. (In Russian).

11. Syvysh, S. V. (2014) Syndrom “Profesiine vyhorannia” u vchyteliv: zmist, struktura, osoblyvosti [The syndrome of “burnout” in the classroom: content, structure, characteristics]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkoli*, 38, 293–301. (In Ukrainian).

12. Shafranovskoho, V. V. (Ed.) (2016) *Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy. 2015 rik [Annual report on public health, sanitary and epidemiological situation and results of the healthcare system of Ukraine. 2015]*. MOZ Ukrainy, DU “UISD MOZ Ukrainy”. K. (In Ukrainian).

13. Arogundade Odunayo Tunde (2013) Influence of Personality and Self-Esteem on Teachers’ Proness to Burnout Syndrome in Lagos Metropolis. Arogundade Odunayo Tunde, Onabanjo Oladipo C. *American Journal of Applied Psychology*, 1 (1), 7–13. (In Nigeria).

РЕЗЮМЕ

Калиниченко Ирина, Латина Анна, Заикина Анна. Изменения психоэмоционального состояния у педагогических работников под воздействием изотерапии.

Качество системы образования в Украине зависит от уровня профессионального здоровья педагогов. Выявление оптимальных путей коррекции психоэмоционального состояния педагогов определяет актуальность проведенного исследования. С целью оценки изменения психоэмоционального состояния

педагогических работников опрошено 102 педагога г. Сумы по методике «Оценка настроения». Определены критерии психоэмоционального состояния и с помощью математических и статистических методов проведен анализ. В результате оценки установлено положительное влияние изотерапии, которое проявляется в повышении уровня настроения у 4,12 % опрошенных, нормализации астенических проявлений на 3,24 % и увеличении на 13,66 % лиц с умеренной эйфорической оценкой окружающих событий на фоне творческого процесса.

Ключевые слова: педагогические работники, психоэмоциональное состояние, настроение, астения, эйфория, возраст, педагогические категории, изотерапия.

SUMMARY

Kalinichenko Iryna, Latina Hanna, Zaikina Hanna. Changes in the psycho-emotional state of pedagogical workers under the influence of isotherapy.

The quality of education in Ukraine depends on the level of professional health of pedagogical workers. The presence of changes in the psycho-emotional state of pedagogical workers under the influence of the labor process is confirmed by researches –hygienists, psychologists, teachers and requires further researches for finding optimal ways of correction of changes in the psycho-emotional state in the conditions of educational process in order to reduce the risk factors of deterioration in professional health of teachers. Clarification of optimum ways of correction of the psycho-emotional state of teachers has defined relevance of the study. The aim is to evaluate changes in the psycho-emotional state of pedagogical workers under the influence of isotherapy by the method called “mood assessment”. The criteria of an express assessment of the psycho-emotional state are defined by survey of 102 teachers of Sumy city. Workshop on isotherapy included accomplishment by pedagogical workers of five exercises within 30 minutes under the leadership of experts in arts and crafts. Five exercises of isotherapy included the following: creation of the mandala, simple blot drawing, imprints of leaves, spraying, imprinting by foam rubber.

The study has found out that the psycho-emotional state of the pedagogical workers is characterized by mediocre mood (85,19±3,52 %), lack of an asthenic state (92,59±2,59 %) and an adequate assessment of surrounding events (88,89±3,11 %). The positive influence from isotherapy at pedagogical workers is shown in increase in level of mood of 4.12 % of respondents, normalization of asthenic manifestations by 3,24 % and increase by 13.66 % in the proportion of people with a moderate euphoric assessment of the surrounding events connected with creative process. Age features of changes of the psycho-emotional state under the influence of isotherapy are shown in most of its controllability in the senior age group (36–55 years) in comparison with younger age group. Changes in the psycho-emotional state of teachers of all qualification levels repeat the general regularities of influence of isotherapy, but for specialists the most controllable are asthenic manifestations, for teachers of the first category more significant are changes of mood, for teachers of the second category in the initial state is recorded euphoric state, and the teachers of the highest category are characterized by the most adequate assessment of surrounding events in the initial state.

Prospects for further research are physiological justifications of influence of isotherapy at the psycho-emotional state of pedagogical workers.

Key words: pedagogical workers, psycho-emotional state, mood, asthenia, euphoria, age, pedagogical categories, isotherapy.