

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ

Подофєй С.О. Особливості формування емоцій та емоційного вигорання у педагогів. У статті розглядаються теретичні підходи до розуміння сутності емоцій. Розкрито зв'язок емоційної сфери з когнітивними процесами, поведінкою та формуванням особистості. Поданий теоретичний та емпіричний аналіз досліджень емоційної сфери педагогів та студентів. Визначено особливості прояву їх емоцій та синдрому емоційного вигорання. Пошук причин такого явища, сприяє визначенню шляхів запобігання емоційного вигорання у студентів, педагогів. Особливо важливою є організація психолого-педагогічної профілактичної роботи зі студентами.

Ключові слова: емоції, емоційна сфера, синдром емоційного вигорання, когнітивна схема емоцій.

Подофєй С.А. Особенности формирования эмоций и эмоционального выгорания у педагогов. В статье рассматриваются теоретические подходы к пониманию сущности эмоций. Раскрыта связь эмоциональной сферы с когнитивными процессами, поведением и формированием личности. Представлен теоретический и эмпирический анализ исследований эмоциональной сферы педагогов и студентов; особенности проявления их эмоций и синдрома эмоционального выгорания. Поиск причин такого явления, способствует определению путей предотвращения эмоционального выгорания у студентов, педагогов. Особенно важной является организация психолого-педагогической профилактической работы со студентами.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная сфера, синдром эмоционального выгорания, когнитивная схема эмоций.

Постановка проблеми. Соціально-політичні зміни в Україні, перехід освітніх закладів до європейських стандартів роботи висувають складні вимоги до педагогів, що підвищують рівень інтенсивності їх роботи та відповідальності, які впливають на емоційний стан працівників. Відповідно до проблеми емоційно напруженої діяльності вчителів, та студентів необхідно аналізувати та узагальнити концептуальні підходи виникнення у них емоцій та обрати ті теоретичні підходи, що визначають особливості детермінації емоцій й формування у них оцінки ситуації, що викликала емоційну реакцію. Для конкретизації сутності емоцій та особливостей їх виникнення та оцінки, а також визначення наслідків інтерпретації людиною власних емоцій чи емоцій інших необхідно проаналізувати теорії виникнення емоцій. Серед них є такі: неврологічні – засновані на концепції про те, що діяльність мозку викликає емоційну реакцію; фізіологічні – засновані на концепції про те, що реакції тіла породжують емоції; когнітивні – засновані на концепції про те, що мислення і ментальна діяльність відповідають за емоції.

Аналіз останніх публікацій. Важливою є проблема формування емоційної сфери студентів як майбутніх педагогів у навчальній діяльності. Зокрема в останніх дослідженнях психологи визначають особливості емоційних станів студентів при виконанні конкретних завдань, виявляють особливості впливу емоційної сфери на формування професійного становлення особистості у навчальних закладах.

Метельська Н.Й. досліджує емоційне вигорання та робить висновки про те, що високий рівень позитивного самоставлення педагогів співвідноситься з низьким рівнем прояву симптомів та фаз вигорання у їх професійній діяльності [6, с.97-108]. Максьюм К.В. розкриває необхідність удосконалення управління особистості власними емоціями, що є однією із структурних компонентів емоційного інтелекту, який значну роль відіграє в подоланні проявів емоційного вигорання [5, с.348-355].

Формулювання мети і завдань статті. Аналізуючи роль емоцій в життєдіяльності студентів та педагогів, ми ставимо задачу дослідити особливості формування їх емоцій, спираючись на теорії виникнення емоцій. Надалі необхідно визначити особистісну та міжособистісну функцію емоцій в аспекті загального ставлення студентів до себе, до групи, до процесу навчання та набуття професійного теоретичного та практичного знання. Відтак вважаємо важливим пошук причин такого явища, що сприяє виявленню шляхів запобігання емоційного вигорання, а також впровадження профілактичної роботи для студентів та педагогів. Тому подальше глибоке вивчення емоційного вигорання, а саме пошук причин цього на ранніх етапах навчання є ефективним та перспективним.

Перш ніж розробити систему психокорекційних заходів для педагогів та студентів, необхідно на наш погляд аналізувати та узагальнити концептуальні підходи виникнення емоцій та обрати ті теоретичні підходи, що визначають особливості детермінацій емоцій студентів як майбутніх педагогів, розглянути особливості формування у них оцінки ситуації, що викликала емоційну реакцію.

Виклад методики і результатів дослідження. Люди по-різному сприймають життєву подію чи ситуацію, реагують на одні й ті ж ситуації різними емоціями, навіть тоді, коли в них однакові цілі. Таким чином, кожна людина реагує власними емоціями в залежності від життєвого досвіду переживань, системи цінностей, які формують особливості ставлення людини до даної ситуації чи події. Самі емоції спричиняють фізіологічні та психологічні зміни людини, відтак впливають на її мислення та поведінку.

За когнітивно-фізіологічною теорією емоцій на виникнення емоцій поряд із стимулами, що сприймаються та фізіологічними змінами в організмі, впливає минулий досвід людини та оцінка нею наявної ситуації з точки зору потреб та інтересів, що є в даний момент. Так Р. Лазарус та С. Сміт визначають 6 параметрів когнітивної оцінки [7]. Два із них повідомляють про важливість події для благополуччя людини, чи пов'язано воно із особистісними інтересами (мотиваційна релевантність події) та чи відповідає вона особистісним цілям (мотиваційна конгруентність), визначає знак емоцій; останні чотири (чи можна змінити обставини, чи можна до них пристосуватися (оцінка потенціалу допінг-поведінки), хто – я чи інший – відповідальний за ситуацію, що склалася (оцінка пояснення), чи можна очікувати, що обставини зміняться (оцінка очікуваних подій в майбутньому)) – визначають модальність емоцій. За Р. Лазарусом детермінанти оцінки ситуації виступають як ситуативні фактори так і диспозиційні, тобто властивості особистості [7].

Психологи Н.Д. Билкіна, Д.В. Люсин звертають увагу на те, що для ідентифікації емоцій треба враховувати проміжні змінні, такі, як індивідуальні особливості людини, культурні особливості її оточення, а також актуальні фізичні та психічні стани [4].

Когнітивна схема Н.Д. Билкіна, Д.В. Люсин, яку можна назвати схемою впізнання емоцій подано на рис. 2. Антецеденти у схемі виступають як причина емоції, це можуть бути емоціогенні ситуації. Важливо те, що емоції викликаються не самою ситуацією, а її

взаємодією з внутрішніми станами індивіда, насамперед його цілями. З віком у людини зв'язки між елементами схеми стають більш гнучкими та взаємодія різних елементів призводить до виникнення умовних зв'язків типу «якщо, то...» [4].

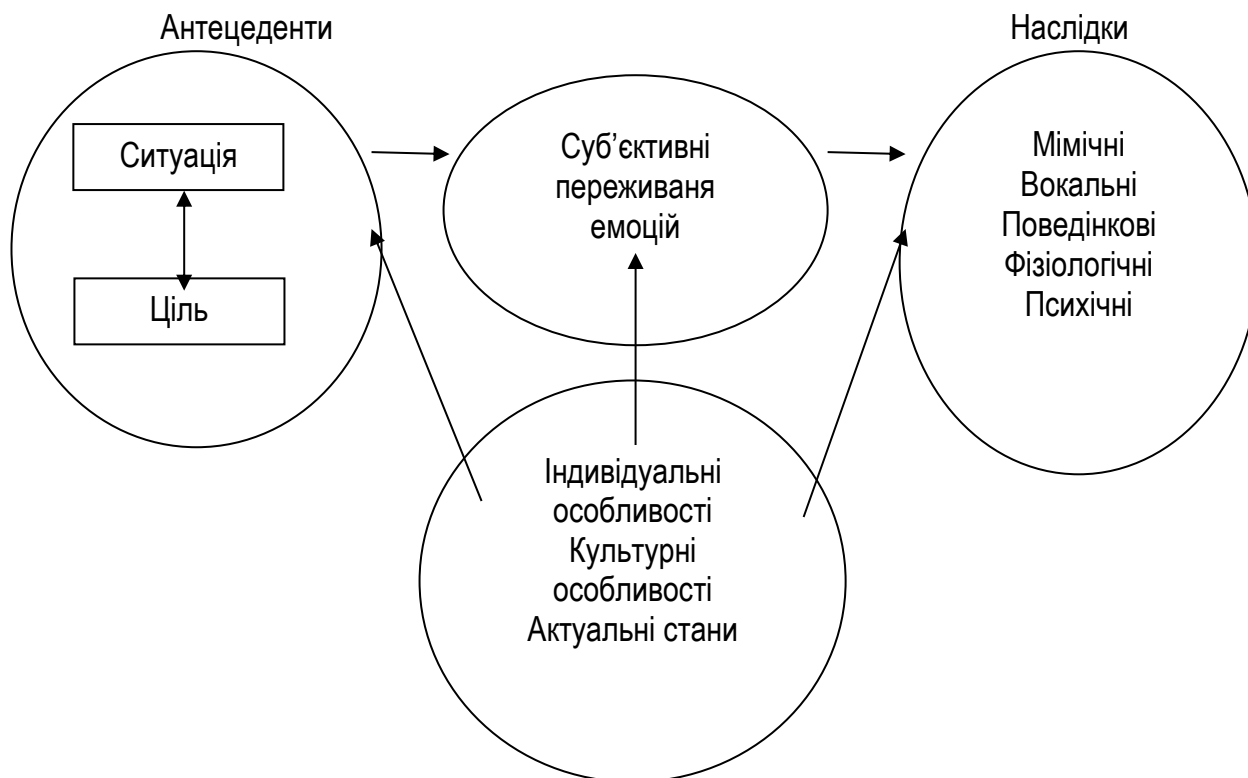


Рис. 2. Когнітивна схема емоцій Н.Д. Білкіна, Д.В. Люсин [4].

Психологи узагальнюють впливи позитивних та негативних емоцій на психофізіологічний стан. За показниками реагуючої вегетативної системи у людини виникають зміни в диханні, в сфері кровообігу, гормональні реакції, саме такі зміни від негативних емоцій викликають негативні зміни в стані психічного та фізичного здоров'я людини. А позитивні емоції такого великого впливу на фізіологічну систему людини не мають [2].

Вихователь чи вчитель виступає для дітей своєрідним орієнтиром в новому соціальному оточенні, як зразок вираження емоцій, що і розкриває ставлення людини до себе, до оточення, до діяльності. Вивчення емоційних станів, емоційних якостей майбутніх педагогів має особливе значення для психологічних досліджень. Саме емоційна сфера є тою важливою реальністю, що значною мірою регулює й спрямовує щоденне життя студентів та педагогів, обумовлює особливості як їх професійної діяльності так і емоційного впливу на формування емоцій дітей.

Для того, щоб зберегти емоційне благополуччя людини, а саме психічне здоров'я студентів та педагогів, важливо визначити сутність та значення емоцій в їх життєдіяльності. Емоції в психології «розглядаються не тільки як важлива мотиваційна система організму, але і в якості фундаментальних особистісних процесів, які надають смисл та значення людського існування» [1, с. 55].

Емоційний стан педагога виступає як зразок ставлення людини до різних сфер життя для дітей та для їх батьків. Кожна дитина прагне, щоб до неї ставилися з довірою

та повагою, кожен учень розуміє, що треба вміти регулювати свої емоції, розуміти їх, володіти ними.

Є.П. Ільїн розкриває особливості емоційної сфери педагогів, узагальнюючи дослідження прояву емоцій у вчителів початкових класів. Було визначено, що в перші роки роботи схильність до переживання радості у молодих вчителів знижується, а до переживання печалі, гніву та страху збільшується. Надалі з мірою збільшення стажу та набуття досвіду змінюється співставлення емоцій: схильність до переживання радості зростає, а до переживання негативних емоцій зменшується, так збільшується оптимізм. Можливо у вчителів менше з'являється помилок та невдач, а з другого боку – виробляється своєрідний імунітет проти невдач та прикрощів, що супроводжують педагогічну діяльність. Також із збільшенням стажу зменшується гнівливість вчителів [2, с. 403]. Взагалі із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я. Так у нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Для педагогів таке емоційне вигорання може виникнути внаслідок таких проблем: невпевненість у професії, проблеми зі здоров'ям, бюрократичні перешкоди та умови, пов'язані з робочим середовищем, навчанням дітей, які не мають мотивації, тимчасовим тиском та навантаженням, боротьбою зі змінами, страхом перед негативною оцінкою колег, конфліктами та ін. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається синдром емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання – це стан емоційного, психічного, фізичного виснаження, що розвивається як результат хронічного невіршеного стресу на робочому місці. Розвиток даного синдрому характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, вчителі та ін.) Також це включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів. Є.П. Ільїн визначає емоційне вигорання як «психосоматичний стан, близький до психічного, що супроводжується відразу до діяльності в результаті багаторічного її виконання» [2, с 489].

Синдром емоційного вигорання пов'язаний з професійною діяльністю, яка передбачає постійну взаємодію з людьми. Особливу увагу важливо звернути на навчальну діяльність та взаємодію студентів як у групі, так і з викладачами. Відтак, актуальною стає проблема підвищення ефективного психолого-педагогічного впливу на емоційну сферу студентів, що змінює їх ставлення до мотивів, до майбутньої професії. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

К.Е. Ізард визначає, як і більшість психологів, що новизна оточення активізує емоції зацікавленості, яка в свою чергу підкріплює дослідницьку активність особи. Таким чином активне пізнання оточення та успішне пристосування знижують рівень збудження та активізують емоцію радості, в той же час велика кількість складного матеріалу недоступного до асиміляції може викликати переляк, печаль [1, с. 54]. Відповідно твердженню науковця, спроби пристосування людини до нового мінливого оточення лежать в основі тісних стосунків між афектом та пізнавальними процесами. Таке

визначення можна взяти до уваги стосовно адаптації молодшої людини до нових умов навчального закладу і подальшої реалізації себе в професійній діяльності та пристосування до специфічних умов роботи.

Відповідно цього, ми провели опитування студентів стосовно міжособистісної взаємодії в групах першого курсу Педагогічного інституту Київського університету ім. Б. Грінченка. Було виявлено мотиви, тісно пов'язані з такими життєвими потребами, які спонукають їх до взаємодії з іншими людьми в нових умовах навчання. Визначено такі три головні потреби: в активній діяльності, у нових враженнях, визнанні та підтримці. Зрозуміло, що задоволення таких потреб супроводжується позитивними емоціями, які спрямовують студентів на взаємодію як в навчальній діяльності, так і в повсякденному житті.

Виходячи з досліджень емоційної сфери студентів-першокурсників, можна зазначити, що їх емоційні прояви часто зводяться до міміки, а у стані емоційного збудження може підвищуватися сила голосу, змінюватися його висота, чи навіть застосовуватися вигуки яскраво вираженого емоційного забарвлення. К. Ізард зазначає, що експресія в повсякденному житті впливає як на соціальний розвиток особистості, так і на формування міжособистісних стосунків. Іспит першокурсниками розглядався як типова стресова ситуація. Цікавими були розходження в емоційних реакціях під час іспитів у студентів з різною успішністю. Менш успішні студенти виявляють більшу емоційну реактивність до іспиту, що призводить до виснаження їхніх енергетичних резервів ще до початку діяльності. Відповідно емоційна активація у більш успішних студентів припадає на сам іспит, що визначає велику продуктивність інтелектуальної діяльності.

Навчальна діяльність у закладах освіти теж супроводжується взаємодією студентів в групі, з викладачами, з педагогічними працівниками, де проходять студенти практику. Такі умови спрямовують інтерес як до дослідження емоційної сфери студентів в умовах вищого навчального закладу, так і до синдрому емоційного вигорання. Так на вибірці студентів п'ятого курсу Київського славистичного університету та Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова психологами проведено дослідження [3]. В ньому було використано чотириохмодальнісний емоційний опитувальник Л.А. Рабінович; для виявлення спрямованості емоцій, на визначення схильності суб'єкта до оптимістичності чи песимістичності, до позитивного чи негативного емоційного фону [2, с. 535]. Для вимірювання ступеня емоційного вигорання у професіях було застосовано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» К. Маслач і С. Джексона, адаптований Н.Е. Водоп'яною [2, с. 531]. Так результати дослідження визначили, що за спрямованістю у студентів п'ятого року навчання домінує емоція радості (77%), у 12,5% переважає страх, а 10,5% досліджуваних найчастіше відчувають гнів; більшості студентів властиві середній рівень тривожності і фрустрованості (58% і 52% відповідно); більшість студентів мають високий рівень емпатійності (38% – високий рівень і 54% – дуже високий); студентам п'ятого року навчання властива агресивність (середній показник кожного з видів реакцій 50%); та властивий середній рівень емоційного вигорання [3].

Було виявлено кореляційні зв'язки емоційного вигорання з гнівом, страхом, сумом, образою, підозрливістю, фрустрованістю, тривожністю та емпатійністю. Таким чином (за методом факторного аналізу) одним із вагомих показників у дослідженнях студентів,

що супроводжує емоційне вигорання є образа, друге місце займає за нею сум, надалі тривожність, фрустрованість, підозрливість і найменш впливовими є страх, гнів. Останньою з показників, які супроводжують емоційне вигорання студентів п'ятого курсу посідає емпатійність [3].

Висновки і подальші перспективи досліджень. Виходячи з теоретичного аналізу виникнення емоцій визначено, що детермінантами оцінки людиною ситуації виступають як ситуативні фактори так і диспозиційні. Таким чином для ідентифікації людиною емоцій треба враховувати її особливості: суб'єктивних переживань емоцій, фізичних та психічних станів, а також її оточення [4]. З наведеного вище можна встановити спрямованість нашого дослідження на визначення чинників, які впливають на формування емоційної сфери студента та особливостей розвитку його саморегуляції та самоконтролю у навчальній та суспільній діяльності студентського середовища та професійній самореалізації. Таке дослідження в подальшому спрямовує нашу роботу на виявлення шляхів запобігання емоційного вигорання студентів, та впровадженню для них профілактичної роботи. Аналіз таких результатів досліджень є значущим для створення психологами оптимальних умов для формування позитивних емоцій студентів, що сприяють ефективному оволодінню професією педагога у вищому навчальному закладі.

Список використаних джерел

1. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард.– СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2017. – 764 с.
3. Кокарева М.В. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці [Електронний ресурс] / М.В. Кокарева Вісник психології і соціальної педагогіки : Зб. наук. праць, / Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету ім.Бориса Грінченка. – К., 2009. – Випуск 1. – С. 252-254. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/> Збірник_наук._праць._- Випуск_1
4. Люсин Д.В. Организация знаний об эмоциях: внутренняя структура категории «эмоция» / Д.В. Люсин // Познание, общество, развитие / Под ред. Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 1996. – С. 88-101.
5. Максьюм К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену / К.В.Максьюм / Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Вип. 14. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – С. 348-355.
6. Метельська Н.Й. Вплив емоційного вигорання на розвиток професійної самосвідомості педагогічних працівників / Н.Й. Метельська / Психологія і особистість: Науковий журнал Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; Полтав. Національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка – Вип. 1 (7). – К.-Полтава: Вид-во ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. – С. 97-108.
7. Lazarus R.W., Smith C.A. Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relation-ship / R.W. Lazarus, C.A. Smith / Cognition and emotion. V. 2. – 1988. – P. 281-300.

References transliterated

1. Izard K.E. Psihologiya emotsiy / K.E. Izard. – SPb.: Piter, 2006. – 464 s.
2. Ilin E.P. Emotsii i chuvstva / E.P. Ilin. – SPb.: Piter, 2017. – 764 s.
3. Kokarieva M.V. Osoblyvosti emotsiinoi sfery v yunatskomu vitsi [Elektronnyi resurs] / M.V. Kokarieva Visnyk psykholohii i sotsialnoi pedahohiky : Zb. nauk. prats, / Instytut psykholohii i sotsialnoi pedahohiky Kyivskoho universytetu im.Borysa Hrinchenka. – K., 2009. – Vypusk 1. – S. 252-254. – Rezhym dostupu: <http://www.psyh.kiev.ua/> Zbirnyk_nauk._prats._- Vypusk_1

4. Lyusin D.V. Organizatsiya znaniy ob emotsiyah: vnutrennyaya struktura kategorii «emotsiya» / D.V. Lyusin – Poznanie, obschestvo, razvitie / Pod red. D.V. Ushakova. – M.: Institut psihologii RAN, 1996. – S. 88-101.
5. Maksom K.V. Emotsiyniy intelekt: osnovni kontseptualni pidhodi ta strukturna model sotsialno-psihologichnogo fenomenu / K.V. Maksom / Aktualni problemi psihologiyi: Zb. naukovih prats Institutu psihologiyi im. G.S. Kostyuka NAPN Ukrayini. Tom VI: Psihologiya obdarovanosti. – Vip. 14. – KiYiv-Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2018. – S. 348-355.
6. Metelska N.I. Vplyv emotsiinoho vyhorannia na rozvytok profesiinoi samosvidomosti pedahohichnykh pratsivnykiv / N.I. Metelska / Psykholohiia i osobystist: Naukovyi zhurnal Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy; Poltav. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. V.H. Korolenka – Vyp. 1 (7). – K. – Poltava: Vyd-vo PNPU im. V.H. Korolenka, 2015. – S. 97-108.
7. Lazarus R.W., Smith C.A. Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relation-ship / R.W. Lazarus, C.A. Smith / Cognition and emotion. V. 2. – 1988. – P. 281-300.

Podofiei S.O. Features of formation of emotions and emotional burnout in teachers. The article discusses theoretic approaches to understanding the essence of emotions. The connection of the emotional sphere with cognitive processes, behavior and personality formation is revealed. A theoretical and empirical analysis of studies of the emotional sphere of teachers and students is presented. The features of the manifestation of their emotions and burnout syndrome are determined.

The article analyzes the manifestation of emotions in the activity of students as future educators. Emotions in psychology are considered as an important motivational system of an organism. Emotions are defined as fundamental personality processes that give meaning and meaning to human existence. In order to preserve the emotional well-being of a person, namely the mental health of students and teachers, it is important to determine the essence and significance of emotions in their activities.

We set the task of investigating the personal and interpersonal function of emotions in terms of students' general attitude towards themselves, the group, the process of learning, and the profession. We consider it important to look for the causes of an emotional burnout syndrome. Necessary introduction of preventive work for students. Therefore, further deep study of the emotional burnout of students and teachers, the search for its causes in the early stages of student learning is effective and promising to identify ways to prevent such a syndrome.

Key words: emotions, emotional sphere, emotional burnout syndrome, cognitive scheme of emotions.