

1.11. Features of the emotional sphere of teachers in the period of professional activity in the conditions of distance learning

Особливості емоційної сфери викладачів в період здійснення професійної діяльності в умовах дистанційного навчання

Вивчення емоційної сфери людини взагалі та його емоційності в частковості є в наш час *дуже актуальним*. Удосконалювання технологій, засобів виробництва, засобів комунікації, інформаційних технологій, робить наше життя більш зручним та комфортним, в той самий час ускладнює процес взаємодії людини – суб'єкта з об'єктом, і не тільки на рівні мислення, пам'яті, уваги та ін., але й на емоційному рівні, який безпосередньо зв'язане та грає важливу роль в регуляції психічних процесів людини. Психічні розлади, депресії, дістреси є наслідком емоційного непристосування людини до навколишніх умов. В професійній сфері в умовах дистанційного навчання викладачі вимушені адаптуватися до нових умов діяльності, що тягне за собою ряд негативних наслідків як на професійному рівні так і на психологічному. Удосконалення та розробка нових методів дослідження емоційності дозволить більш точно враховувати всі сторони емоційної сфери викладачів в умовах дистанційного навчання, а також продуктивно використовувати всі фактори, що обумовлюють емоційність з ціллю подальшої їх коректування. На нашу думку, виявлення стійких емоційних переживань, схильність суб'єкта до оптимістичності або песимістичності, до позитивного або негативного емоційного фону може бути здійснено шляхом виявлення переважаючих модальностних характеристик емоційності: емоцій радості, печалі, гніву та страху.

Мета дослідження – вивчення емоційної сфери викладачів в період здійснення професійної діяльності в умовах дистанційного навчання як темпераментальної властивості особистості.

В зарубіжній психології первісно емоційність частіше всього розумілась як емоційна збудженість (чуйність людини до емоціогених ситуацій) та реактивність. Емоційність, відмічає П. Фресс, використовується як синонім гіперемоційності, тобто як прояв більш частих та більш міцних емоційних реакцій, ніж це в середньому властиво людям [1, с. 34-35].

У сучасній зарубіжній психології емоційність трактується у термінах актів поведінки, які можна спостерігати і які теоретично зв'язані з емоцією, яка лежить в їх основі, тобто емоційність є проявом поведінки, який вважається основним компонентом щодо оцінки відчуваної емоції [2, с. 14].

Значним підсумком було надано В. Д. Небиліциним, учнем Б. М. Теплова, розгорнуте визначення емоційності як широкого комплексу властивостей та якостей, які характеризують особливості появи та припинення різноманітних почуттів, афектів та настрою. Ці положення у конкретних дослідженнях почала утілювати А. Є. Ольшаннікова зі своїми учнями. Перш за все в основу емоційності вона поклала знак, тобто позитивне або негативне відношення до об'єкту, спрямованість на об'єкт чи від нього, та модальність емоції. Модальність – це інформація про якість переживання емоційних ознак та стійких схильностей до переживання емоцій. Основуючись на фізіологічних даних, вона спочатку виділила три основні емоції: задоволення – радість, гнів та страх. Пізніше, в якості самостійної емоції до тріади додалась печаль [13, с. 23-34].

Різні сполучення вказаних емоцій, ступень домінування кожної з них складають індивідуальну своєрідність емоційного реагування [10]. На думку В. М. Смирнова та А. І. Трохачева емоційні реакції гніву, радощі, печалі та страху підрозділяються на емоційний оклик, емоційний вибух (афект) та емоційний спалах. Емоціональний оклик є самим динамічним та постійним явищем емоційного життя людини, яке відображає швидкі та неглибокі переключення в системах відносин людини рутинним змінам ситуацій життя. Інтенсивність та довготривалість емоційного оклику не великі, він не здатен суттєво змінити

емоційний стан людини. Більш виразною інтенсивністю, напругою та довготривалістю переживання характеризується емоційний спалах, який здатен змінити емоційний стан, але не зв'язан з втратою самовладання. Емоційний вибух характеризується бурним розвитком емоційної реакції великої інтенсивності з послабленням контролю волі над поведінкою. Це короткочасне явище, після якого настає спадок сил [3, с. 245-246].

Таким чином, емоційність розглядають як властивість людини, що характеризує зміст, якість та динаміку його емоцій та почуттів. Змістові аспекти емоційності відображають явища та ситуації, які мають особливе значення для суб'єкта. Якісні властивості емоційності характеризують відношення людини до явищ навколишнього світу і знаходять свій виріз в знаку та модальності домінуючих емоцій. До формально-динамічних властивостей емоційності відносять особливості виникнення, протікання та припинення емоційних процесів та їх зовнішнього вираження [11].

В цих характеристиках, в свою чергу, можна виділити дві відносно самостійні групи: Перша характеризує динаміку емоційних переживань – індивідуальний поріг, глибину, тривалість, стійкість, частоту емоцій і т. і. Друга група параметрів характеризує динаміку прояву емоцій зовні – характерний для людини набір виразних засобів, ступень насиченості емоційними проявами [6, с. 23-25]. Друга група зв'язана з параметрами безпосередньо самої емоційної реакції у відповідь на отриману інформацію як на рівні зовнішнього прояву, так і на рівні внутрішньої психічної діяльності. Зміст цієї діяльності різний для емоцій різних модальностей, і ці відмінності, перш за все, стосуються особливостей перетворювання суб'єктом сприйнятої інформації, тобто співвідношення “аферентного” та “еферентного” компонентів емоцій. Таких варіантів перетворювання два: мінімізації та максимізації інформації об емоціогеному об'єкті. В першому випадку об'єкт ігнорується, в другому, навпаки, характерна сильна концентрація уваги на об'єкті. Важливо, що в обох випадків має місце викривлення об'єктивної реальності.

Перший варіант типовий для модальності гніву, другий – для модальності дістресу та страху [7, с. 17].

В якості основних характеристик емоційності виділяють вразливість, імпульсивність та емоційну лабільність – ригідність. Вразливість виражає афективну сприйнятливості людини, чуйність його до емоціогеного впливу, тобто його збудливість [5].

Якщо розглянути місто модальністних характеристик емоційності – емоцій радощі, гніву, печалі та страху – в структурі особистості, то можна виявити зв'язок з перцептивними, когнітивними процесами, а також їх фізіологічні характеристики. Наприклад взаємодія емоції радощі очевидна. Будь-яке відчуття у стані радощі буде здаватися більш приємним, чим при іншому емоційному стані. К. Ізард відмічає, що зміни у перцептивній системі, що викликані емоцією радощі, підвищують поріг виникнення негативних емоцій, роблять людину впевненою, терплячою, великодушною. Радість також впливає і на когнітивні процеси: у людини або підвищується здібність до вирішення проблем, або вони просто перестають його тривожити, підвищується продуктивність мислення, запам'ятовування, категоризації, позитивно впливає на процеси навчання. Радість виникає також і при передбаченні задоволення бажання, як слідство вже здійсненої в думках бажаної події. К. Ланге, один з крупних спеціалістів з вивчення емоцій, дав опис фізіологічних характеристик радощі: збудження рухових центрів (жестикуляція, підстрибування), підсилення кровотоку в капілярах, внаслідок чого шкіра тіла червоніє та стає теплішою, а внутрішні органи починають краще постачатися киснем, обмін речовини проходить інтенсивніше.

Якщо за основу класифікації всіх існуючих підходів до вивчення емоційної сфери людини узяти принцип детермінації, то можна виділити дві такі групи. Перша група включає в себе ті напрямки, які вважають, що емоційна сфера людини формується, змінюється та розвивається в основному під впливом

об'єктивних причин та факторів; можливість суб'єктивного впливу признається, але зводиться до мінімуму або не враховується взагалі. До числа таких напрямків відносяться:

- психоеволюційний підхід, що слідує традиціям Ч. Дарвіна, досліджує минуле виду та його вплив на емоційну сферу людини, тобто в основному вивчаються природжені структури та аспекти емоційності;

- психофізіологічний підхід, який вивчає в якій мірі нейрогуморальна система визначає структуру та особливості емоційності та пропонує в основному хірургічні та медикаментозні засоби її коректування;

- психосоціальний підхід вважає соціум та панівні у ньому норми та стереотипи мірилом рівня розвитку емоційності людини.

Враховуючи мету нашого дослідження були проведені наступні методики: методика Л. А. Рабиновича «Чотирьох модальний емоційний опитувач», шкала реактивної та особистісної схвильованості та методика діагностики рівня соціальної фрустрованості особистості. Слід зазначити, що емпіричне дослідження було проведено у 2020-2021 нав. році серед викладачів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, віком від 24 до 55 років, жіночої та чоловічої статі. Загальна кількість респондентів склала 25 осіб.

Методика Л. А. Рабиновича «Чотирьохмодальний емоційний опитувач». В цьому опитувачі міститься 46 питань, на які можна дати чотири варіанта відповіді: “безумовно, так”, “пожалуй, так”, “безумовно, ні”, “пожалуй, ні”. До кожної емоції (радості, печалі, гніву, страху) відноситься по 12 питань (2 питання одразу є прямими для однієї модальності (радості або печалі) та протилежними для іншої). Перед анкетуванням досліджуваним було видано: письмова інструкція, питання та бланк для відповідей, що містить 4 графи, які відповідають 4 відповідям [4].

Для аналізу результатів була складена зведена таблиця індивідуальних даних та інтерпретаційна таблиця модальностей емоційності досліджуваних. Після

підрахунку балів, згідно використаної методики, були отримані наступні дані (Таблиця 1, Таблиця 2).

Таблиця 1. Зведена таблиця індивідуальних даних вибірки

№ досліджуваного	Радість	Печаль	Гнів	Страх	Вік досліджуваного	Стать досліджуваного
1	34	18	33	18	55 р.	жін.
2	23	17	16	28	56 р.	жін.
3	27	24	38	12	24 р.	жін.
4	32	17	26	9	31 р.	жін.
5	39	11	14	13	50 р.	чол.
6	39	21	22	19	25 р.	жін.
7	34	19	34	33	26 р.	жін.
8	41	15	19	10	26 р.	жін.
9	39	4	19	19	31 р.	жін.
10	25	11	25	16	55 р.	жін.
11	16	28	24	28	36 р.	чол.
12	41	13	34	12	29 р.	чол.
13	31	29	25	36	25 р.	жін.
14	34	15	34	15	25 р.	чол.
15	27	19	36	25	24 р.	жін.
16	17	9	13	30	48 р.	жін.
17	36	8	15	5	48 р.	чол.
18	34	18	33	18	55 р.	жін.
19	23	17	16	28	56 р.	жін.
20	27	24	38	12	24 р.	жін.
21	32	17	26	9	31 р.	жін.
22	39	11	14	13	50 р.	чол.
23	39	21	22	19	26 р.	жін.
24	34	19	34	33	25 р.	жін.
25	41	15	19	10	26 р.	жін.

Якщо розглянути ці показники з точки зору переважання емоцій радості над печалю та гнівом над страхом та навпаки, то можна виявити наступне:

Радість переважає над печалю – 16 осіб;

Печаль над радістю – 1 особа (чоловік);

Гнів над страхом – 10 осіб (серед яких 7 жінок та 3 чоловіка);

Страх над гнівом – 4 особи (серед яких 3 жінки та 1 чоловік);

Гнів дорівнює страху – 3 особи (серед яких 2 жінки та 1 чоловік).

Як можна побачити з Таблиці 2, домінування емоції радощі очевидно, також є люди з переважанням емоцій гніву або страху (в основному жінки до 25 років), десь в рівних долях, дуже незначний показник емоції печалі. Але є і такі, в кого переважають одразу дві модальності емоції: радість та гнів або печаль та страх. У людей віком від 50 років можна зустріти як і переважання радості (оптимістичний настрій) так і страху, що пов'язане з пенсійним віком.

Таблиця 2. Інтерпретаційна таблиця модальностей емоційності викладачів

№ досліджуваного	Радість	Печаль	Гнів	Страх
1	+	-	-	-
2	-	-	-	+
3	-	-	+	-
4	+	-	-	-
5	+	-	-	-
6	+	-	-	-
7	+	-	+	-
8	+	-	-	-
9	+	-	-	-
10	+	-	+	-
11	-	+	-	+
12	+	-	-	-
13	-	-	-	+
14	+	-	+	-
15	-	-	+	-
16	-	-	-	+
17	+	-	-	-
18	+	-	-	-
19	-	-	-	+
20	-	-	+	-
21	+	-	-	-
22	+	-	-	-
23	+	-	-	-
24	+	-	+	-
25	+	-	-	-
% відношення	52%	5%	24%	19%

Методика «Шкала реактивної та особистісної схвильованості» [8], [9] спрямована на виявлення рівня особистісної та ситуаційної схвильованості.

Методика складається з двох шкал (особистісної та ситуаційної схвильованості), кожна з яких містить 20 питань та 4 варіанти відповіді. Респонденти повинні були уважно вивчити кожне з суджень та закреслити цифру в певній строчці в залежності від того, як вони себе почувають у даний момент. За результатами діагностики робиться висновок про високий, низький або помірний рівень схвильованості особистості (Рис. 1).

Як бачимо з Рис. 1, 19% із загальної кількості опитувальних мають низький рівень ситуаційної схвильованості. До цього рівня відносяться викладачі, які не відчувають напруги чи нервозності у зв'язку зі своєю професійною діяльністю в умовах дистанційного навчання. Було також встановлено, що 28% мають середній рівень, а 53% – високий рівень ситуаційної схвильованості. Ці викладачі характеризуються наявністю суб'єктивних переживань в сфері своєї професійної діяльності. У 6% низький рівень особистісної схвильованості. Це викладачі, які не сприймають свою професійну діяльність в умовах дистанційного навчання як таку, що загрожує їх емоційній стабільності та реагують на усе доволі спокійно.

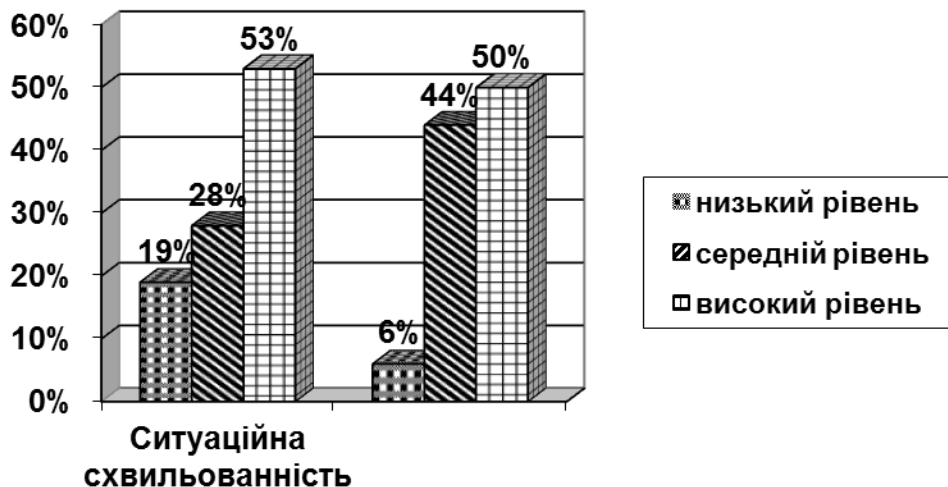


Рис. 1. Діаграма рівня схвильованості викладачів (n = 25)

У 44% був виявлений середній, а у 50% – високий рівень особистісної схвильованості. Це дає можливість говорити про те, що у цих викладачів є прояв

схвильованості щодо різних ситуацій, особливо тих, що стосуються оцінки їх компетенції та престижу.

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості особистості» (Бойко В. В.) [8], [9]. Даний опитувальник фіксує ступінь незадоволеності особистості соціальними досягненнями у основних аспектах його діяльності (Рис. 2).

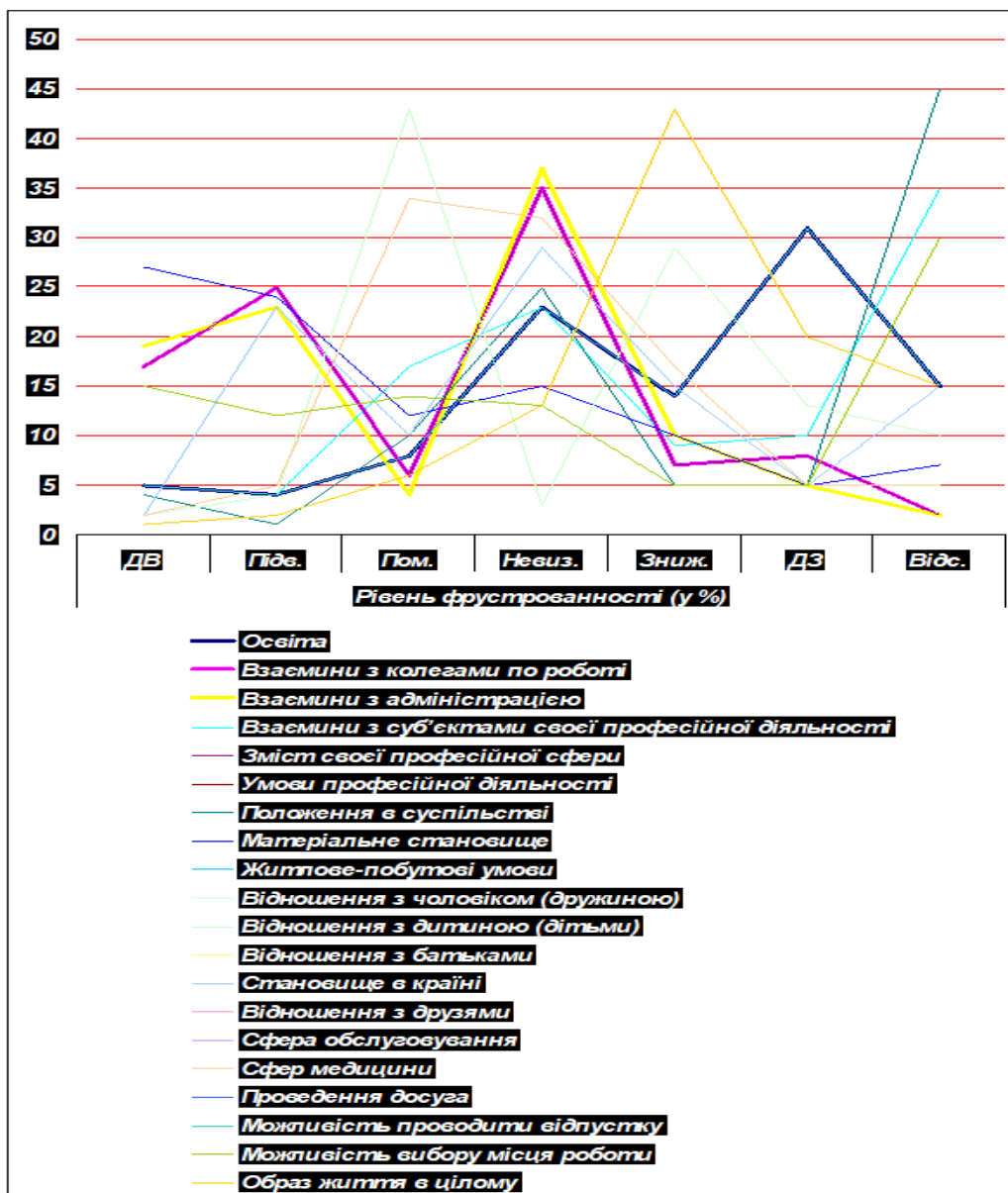


Рис. 2. Діаграма рівня соціальної фрустрованості викладачів (n=25)

Методика містить 20 суджень, що відображають різні сфери життя особистості. Досліджу вальним необхідно було вивчити кожне з питань та обвести одну з цифр, що відображає найбільш підходящу відповідь. В кінці по кожному з пунктів виявляється рівень фрустрованності особистості. Висновки щодо рівня фрустрованності робляться з урахуванням балів по кожному пункту. Чим вище бал (середній бал), тим вище рівень соціальної фрустрованності.

Таким чином, з Рис. 2 видно, що найбільш фрустрованими сферами для викладачів є наступні: взаємини з колегами по роботі, зміст професійної діяльності, взаємини з адміністрацією, умови професійної діяльності та матеріальне становище. Саме в цих сферах життя викладачі відчують невпевненість та найбільш переживання. Натомість, було виявлено, що найменш фрустрованими сферами для викладачів є: освіта, взаємини з чоловіком або дружиною, відносини з батьками та друзями. У інших сферах життя спостерігається невизначений рівень фрустрованності.

Проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження за означеною проблемою дозволяє зробити наступні *висновки*:

1. В психологічній літературі емоційність розглядається як ціла система ознак, що описує динаміку виникнення, протікання та припинення переживань модальності, яке виникає по відношенню до якого-небудь об'єкту або явища.

2. Зміни емоційної сфери викладачів в умовах дистанційного навчання зв'язані як з фізичним, так і з психічним станом. Нездатність викладачів щонебудь змінити провокує різні емоційні стани.

3. Результати проведеного дослідження показали, що більшість викладачів з модальної точки зору мають такі типи емоційності: переважання радості над гнівом та страхом, однакове співвідношення емоцій радості та гніву з переважанням гнівом та страхом, переважання страху над гнівом та радістю та переваження гніву над радістю, або печалі над радістю. Найбільш поширеним типом емоційності є тип з домінуванням радості над іншими емоціями (52%), яких