МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ»

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Шилової Діани Дмитрівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології
Стуліка Олена Борисівна

Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
Харківського національного педагогічного інституту ім Г.С.Сковороди
Єльчанінова Тетяна Миколаївна

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 90 А
Секретар ЕК _____
Анастасія ВАГАБОВА
«08» червня 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ 6

1.1. Характеристика емоційних станів як психологічного феномену .. 6

1.2. Класифікація емоційних станів особистості 10

1.3. Особливості прояву емоційних станів у викладачів 15

Висновки до розділу 1 18

РОЗДІЛ 2. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА 19

2.1. Теоретичні аспекти вивчення емоційного здоров'я як психологічного феномену 19

2.2. Емоційний стан викладачів під час онлайн-навчання як умова їх емоційного здоров'я 23

Висновки до розділу 2 27

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ 28

3.1. Обґрунтування методів дослідження *28*

3.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів 31

3.3. Рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання 37

Висновки до розділу 3 39

ВИСНОВКИ 40

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 43

ДОДАТКИ 47

ВСТУП

Сучасний світ надає людині можливість індивідуального самовираження, інноваційної активності та висуває підвищені вимоги до психоемоційної стійкості людини, рівню його здоров'я. Педагоги все частіше відзначать у себе наявність психічних станів, що дестабілізують професійну діяльність: тривожність, пригніченість, смуток, апатію, розчарування, хронічну втому. Негативно забарвлені психологічні стани знижують ефективність виховання та навчання дітей, підвищують конфліктність у взаєминах з оточенням, сприяють виникненню негативних професійних якостей та руйнують психічне здоров'я. Постійне емоційне напруження призводить до появи синдрому емоційного вигорання, який являє собою стан емоційного, психічного, фізичного виснаження, що розвивається як результат хронічного не вирішення стресу на робочому місці.

Будь-які інноваційні процеси в освітній організації, так або інакше, впливають на психологічний стан її учасників, і участь в інноваційних процесах вимагає від людини високих емоційних затрат. В умовах інноваційної освіти від фахівця потрібно освоєння нових засобів, методів, програм.

На початку 2020 року вчителя, учні, батьки учнів були вимушені перейти до дистанційного навчання, швидко освоювати нові інструменти та формати роботи, знаходячись під сильним тиском зовнішніх обставин, пов'язаних з пандемією COVID-19. Військова агресія росії також додала складнощів, оскільки значна кількість дітей змушені були виїхати з України, та продовжують навчатися онлайн. Також при дистанційному навчанні перед вчителями постає задача реалізувати освітню програму, не зважаючи на власні тривоги, які викликає пандемія, підтримувати учнів, стимулювати їх до навчання. Новий формат роботи вдома та розподіл часу між особистими справами та робочими мають сильний вплив на життя людини. Такі

обставини формують ситуацію стресу та напруги для викладачів, що має негативні наслідки для їх емоційного здоров'я.

Проблема дистанційного навчання за короткий проміжок часу набула великого значення. Нові умови викладання для вчителів та отримання знань для учнів мають великий вплив на особистість та емоційний стан їх учасників.

Мета дослідження: дослідити особливості прояву емоційних станів, які виникають у викладачів в умовах дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження: емоційний стан як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: виникнення та прояви емоційних станів у нових нетипових умовах викладання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст та психологічні особливості емоційних станів.
2. Визначити існуючи види емоційних станів;
3. Виявити причини виникнення певних емоційних станів під час навчального процесу.
4. Емпірично дослідити соціально-психологічні аспекти впливу дистанційного навчання на емоційний стан викладача.

Гіпотеза дослідження: у нашому дослідженні формуємо припущення, що викладання у дистанційному форматі виступає чинником розвитку негативних емоційних станів у особистості викладача.

Теоретико-методологічною базою дослідження виступають дослідження емоційних станів особистості (П.К. Анохіна, П.В. Симонов, Л.В. Куліков, С.Л. Рубінштейн, А.Г. Маклаков Ф.Е. Василюк, Н.Д. Левітів, А.Б. Леонова), емоційне та психічне здоров'я як психологічний феномен (Б.С. Братусь І.В. Дубровіна, Б.Г. Мещерякова, В.П. Зінченко, О.В. Хухлаева, Л.В. Тарабкіна), особливостей впливу емоційних станів на особистісну і професійну сфери (В. Бойко, Ф. Василюк, Л. Гозман, К. Ізард, Л. Китаєв-Смик, А. Маслюк, С. Максименко, М. Сандомирський, Г. Сельє та ін.).

У роботі використані такі **методи дослідження** як аналіз, порівняльний метод, робота з літературними джерелами, емпіричні методи дослідження: тестова методика «Виявлення психічного вигорання» О.О. Рукавишніков, тестова методика «Діагностика станів стресу» О.О. Прохоров, «Опитувальник САН» М.П. Мирошніков та анкета «Відношення до дистанційного навчання» О. Стуліка, Д.Шилова .

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використання джерел, додатків. Робота вміщує 3 рисунки, 2 таблиці. Список використаних джерел складає 40 найменувань. Загальний обсяг курсової роботи складає 41 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Емоційні стани та їх класифікація

Емоції та почуття пов’язані з усіма сфера життя людини, будь то сім’я чи професійна діяльність, вони переслідують нас усюди.

Емоції та почуття це особливий клас психічних процесів та станів. Вони пов’язані з інстинктами, мотивами та зображуються у формі переживання (задоволення, радості, страху тощо). Вони виступають одним з головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки особистості, спрямованих на задоволення актуальних потреб [15].

Під емоцією розуміється переживання людиною свого відношення до будь-якого об’єкту або події, тобто емоція – це психічне явище відбивання у формі переживання важливості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів, спрямованих на збереження цілісності особистості та організму як єдиної системи [2].

Будь-яку емоцію можливо представити у виді процесу, тобто послідовної зміни стадій розвитку емоцій, який починається з оцінювання у формі переживання інформації, що надходить до мозку, та закінчується реакцію організму у відповідь в формі психофізіологічних змін або поведінкового акту. Більш детально цей процес виглядає наступним чином.

На першому етапі відбувається сприйняття організмом інформації, яка поступає від зовнішнього або внутрішнього стимулів (на цьому етапі важливу роль відіграють психофізіологічні особливості організму). Далі на другому етапі, на підставі сигналу який поступає формується потреба, як потреба у чомусь та виникає момент оцінювання цієї потреби у виді переживання, на оцінку впливають психофізіологічні особливості організму

та ціннісно-смислової сфери особистості. Якщо ця потреба значуща для організму та особистості у цілому, тоді відбувається емоційне збудження, яке визначає мобілізаційні зрушення в організмі: відбувається наростання збудження, швидкості та інтенсивності протікання психічних, моторних та вегетативних процесів або, навпаки, їх зменшення. Потім, на третьому етапі, підключається емоційна пам'ять (життєвий досвід), який визначає відношення організму та особистості до отриманої інформації, що закінчується на четвертому етапі, під час виникнення особливого психофізіологічного стану або поведінкового акту, відбувається розрядка та виникає емоційна стабільність. Іншими словами, емоційний процес – це завжди відповідна реакція на вплив значущого зовнішнього або внутрішнього стимулу [22].

Таким чином, емоційний стан – це складне психічне явище, яке містить у собі одну або більше емоцій. Але, на відміну від емоцій, загальною метою виникнення емоційного стану є пошук необхідних внутрішніх ресурсів або зовнішніх можливостей для задоволення значущої потреби. Він виникає у результаті неможливості відреагувати на значущий вплив, або у наслідок неефективності даного способу реагування [6].

Іншими словами, емоційний стан виникає на стадії оцінювання значущості актуальної потреби та закінчується виникненням психофізіологічного стану, яке підтримує необхідність пошуку можливостей емоційної розрядки та задоволення потреби.

Емоційні стани були об'єктом уваги вчених ще в давнину. Демокріт, Платон, Сократ згадували у своїх працях про «стани душі» людини, обумовлених впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. Арістотель, відносячи психічні стани до особливих станів душі, підкреслював їх зв'язок з «характеристиками тілесного субстрату», «виділяв їх в самостійну психологічну категорію» [3].

На думку П.В. Симонова, творця інформаційної теорії емоцій, емоція – це функція двох чинників: значення мотивації. Або потреби, і різниці між

інформацією, необхідною для задоволення цієї потреби, і різниці між інформацією, необхідною для задоволення цієї потреби, і інформацією, необхідною для задоволення цієї потреби, і інформацією, доступною суб'єкту. У ряді випадків знання, інформованість особистості змінюють емоції, змінюють емоційний настрій і поведінку особистості [35].

П.В. Симонов виділяє взаємозв'язок між потребою, ступенем її задоволення й емоційним станом людини, при цьому не виключає впливу інших факторів на виникнення того чи іншого емоційного стану. Серед цих чинників він зазначає:

1) індивідуальні (типологічні) особливості суб'єкта, перш за все індивідуальні особливості його емоційності, мотиваційної сфери, вольових якостей тощо;

2) фактор часу, в залежності від якого емоційна реакція набуває характеру афекту або настрою, який стрімко розвивається та зберігається годинами, днями й тижнями;

3) якісні особливості потреби, тобто емоції, що виникають на базі соціальних і духовних потреб, заведено називати почуттями. Низька ймовірність уникнення небажаного впливу породить у суб'єкта тривогу, а низька ймовірність досягнення бажаної мети – фрустрацією.

Всі перераховані фактори обумовлюють, як стверджує П.В. Симонов, лише варіації нескінченного різноманіття емоцій, в той час, як необхідними та достатніми є тільки два фактори: потреба і можливість її задоволення [35].

Складність емоційного стану полягає в тому, що один емоційний стан може мати у собі дві або більше емоцій, при цьому домінувати може будь-яка. У більшості випадків емоційний стан є фоном, який протягом певного часу впливає на переживання та діяльності людини. Деякі автори використовують термін «емоційний фон», який зображує загальне глобальне відношення людини до навколишньої ситуації та до самого себе.

Емоційні стани можуть мати різну тривалість у часі: від декількох хвилин до декількох годин, днів, місяців. Але в основі своїй відрізняються тривалим характером протікання.

Важливо зазначити, що причина виникнення емоційного стану не завжди усвідомлюється. Емоційний стан показує узагальнену оцінку того, як складаються у цей момент обставини. Неясність причини виникнення емоційного стану може бути пов'язана зі скороминущою емоцією або комплексом емоцій, які породили емоційний стан, а також с небажанням самого суб'єкту згадувати та утримувати в пам'яті причини появлення того чи іншого стану, які травмують психіку [29].

На відміну від емоційного реагування, яке характеризує «що» та «як» є значущим для суб'єкта, емоційний стан розкриває те, яким чином суб'єкт реагує на значущий стимул або подію. Іншими словами, під час емоційної реакції важливі характеристики стимулу впливу та його значущість для індивіда; при емоційному стані важливі виникаючі психофізіологічні зміни, які інформують про наявність або відсутність необхідних внутрішніх ресурсів (можливостей або здібностей) для задоволення актуальної потреби.

Основна різниця динаміки емоційного стану від протікання емоційного реагування полягає в його циклічності та підтримці емоційного напруження на певному рівні.

Таким чином, емоційний стан – це складний психічний стан відбиття у формі переживання значущості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів. Суттєвими характеристиками цього поняття є його складність, слабка інтенсивність, тривалість у часі, безпредметність і, головне, оцінювальний характер самого суб'єкту, а також циклічність та підтримка внутрішнього емоційного напруження [14].

Дослідники емоцій виділяють наступні функції емоційних станів: сигнальну; оцінювальну; спонукальну; функцію передбачення; мобілізуючу; функцію предкогнітивної оцінки реальності; комунікативну.

Найбільш спільним емоційним станом, який супроводжує протягом тривалого часу усю поведінку людини називають настроєм. Воно вельми різноманітне та може бути радісним або сумним, веселим або пригнобленим, бадьорим або пригніченим, спокійним або роздратованим тощо. Настрій є емоціональною реакцією не на прямі наслідки тих чи інших подій, а на їх значення для життя людини у контексті його загальних життєвих планів, інтересів та очікувань.

Найважливішою складовою психології емоцій є питання щодо різноманітності емоційних явищ. Класифікацією емоційних станів займалися багато вчених так, наприклад, Л.В. Куліков поділяє їх на дві великі групи: позитивні (сприятливі, які поліпшують виконання діяльності) та негативні (несприятливі, які погіршують виконання діяльності) [17].

С.Л. Рубінштейн підкреслює, що позитивний чи негативний характер емоційного стану залежить від того, чи знаходиться дія, яку індивід виробляє, і вплив, якому він наражається, в позитивному або негативному ставленні до його потреб, інтересів, установок [33].

На думку П.К. Анохіна, позитивні емоції виникають, коли реальний результат досконалого поведінкового акту зберігається або перевищує очікуваний корисний результат, і навпаки, недолік реального результату, розбіжність з очікуваним веде до негативних емоцій [2].

Вітчизняні та закордонні психологи О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та інші виділяють диференційовані види емоцій, що відрізняються по закономірностях протікання і психологічним особливостям [21]. Ця класифікація спирається на поширену традиційну класифікацію І. Канта [23]:

Афект – бурхливий і дещо короткочасний емоційний стан, що супроводжується різко вираженими руховими й вісцеральними проявами, зміст і характер яких можуть, однак, змінюватися, зокрема під впливом виховання і самовиховання. С.Л. Рубінштейн називає афект «емоційним процесом вибухового характеру, який може дати не підпорядковану свідомому вольовому контролю розрядку в дії». Афекти можуть бути

викликані в людини не тільки факторами, пов’язаними з його біологічними потребами та інстинктами, які зачіпають підтримку їх фізичного існування, а й певними компонентами системи соціальних відносин, вони виникають у відповідь ситуацію, яка настала [21].

У стані афекту змінюється функціонування усіх психічних процесів. Так, знижається перемикання уваги. У поле сприйняття потрапляють лише ті об’єкти, які безпосередньо пов’язані з переживанням. Всі інші подразники усвідомлюються людиною недостатньо. В цьому і є одна з причин некерованості поведінки. Також у стані афекту змінюється мислення, тому людині складно передбачити наслідки своїх дій, прогнозувати наслідки своїх вчинків. Доцільна поведінка стає неможливою. Прикладами афектів можуть бути сильний гнів, жах, лють, бурхлива радість, відчай.

Дезорганізуюча функція афектів зображується на моторному аспекті діяльності через те, що в афективному стані в неї вклинюються мимовільні, органічно детерміновані, реакції. Афективний стан виражається в загальмованості свідомої діяльності: так чи інакше порушується свідомий контроль у виборі дії. Регулююча функція афектів полягає в утворені специфічного досвіду – афективних слідів, що створюють вибірковість наступної поведінки стосовно ситуацій і їх елементів, які раніше викликали афект [5].

Власне емоції – це безпосереднє ситуативне переживання події, вони мають чітко виражений ситуаційний характер, тобто висловлюють оцінювальне особистісне ставлення до ситуацій, своєї діяльності. Прикладом емоцій можуть бути такі внутрішні стани, як страх, гнів, цікавість, захоплення, сум, радість.

Емоції характеризуються тривалістю, вони більш тривалі, ніж афекти; являють собою реакцію не лише на поточні події, але й на спогади та можливі ситуації; мають амбівалентність, тобто один й той же об’єкт може викликати суперечливі емоційні відношення, а саме емоційні переживання [7].

З точки зору на діяльність людини можуть бути стенічними або астенічними. Стенічні – стимулюють діяльність, збільшують енергію та напругу сил. Астенічні – зменшують енергію, знижують напругу сил, призводять до скутості та пасивності.

Н.Д. Левітов характеризує емоції як психічні стани, які не переходять у настрій і виникають, коли не задовольняються деякі органічні потреби. Прикладом може служити стан голодування [18]. Не можна цей стан звести до органічного відчуття голоду, воно яскраво, емоційно виражено і може у випадку тривалості захопити всю психіку людини. «Часто емоції переходять в настрій. Учень, отримавши на іспиті відмінну оцінку, переживає яскраво виражену емоцію радості, і під впливом цієї радості він може цілий день і навіть більше часу перебувати в гарному настрої». Кожна емоція як психічний стан своєрідна у своєму джерелі, переживанні та прояві у діяльності людини.

Настрій – порівняно тривалий стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється в якості позитивного або негативного емоційного фону. А.Г. Маклаков визначає настрій як емоційний стан, який впливає на всю поведінку людини, яке як емоційна риса особистості проявляє себе у вигляді оптимізму або песимізму [22].

Для настрою як для емоційного стану характерні такі ознаки:

- слабка інтенсивність;
- значна тривалість;
- невизначеність походження, причин настрою (людина не усвідомлює залежності від конкретних ситуацій);
- вплив на активність людини.

С.Л. Рубінштейн визначає настрій як несвідому, емоційну оцінку особистістю того, як на цей час складаються для неї обставини. Чуттєву основу настрою, на думку С.Л. Рубінштейна, становлять органічне самопочуття, тонус життєдіяльності організму та органічні відчуття, що виходять від внутрішніх органів [33].

Л.В. Куліков виділяє в настрої п’ять компонентів: релятивний (оцінювальний); емоційний; когнітивний; мотиваційний; компонент фізичного самопочуття [17].

Л.В. Куліков розглядає настрій як інтегральний показник пережитих в цей момент почуттів і емоцій. Він вважає що настрій є лише частиною психічного стану, а не особливим видом емоційних переживань, поряд з емоціями й афектами [17].

У виникненні настрою беруть участь безліч факторів: загальний стан здоров’я, робота залоз внутрішньої секреції, тонус нервової системи. Настрій може виникати без контролю свідомості, тому кажуть про безпричинну радість або сум.

Почуття – переживання людиною свого ставлення до дійсності, що відрізняється відносною стійкістю, тривалістю, предметним характером. Почуття людини зображують будову його особистості, виявляючи її спрямованість і установки. Вони як результат узагальнення емоційного досвіду особистості та суспільства, мають культурно-історичний характер і формуються під впливом виховання в суспільстві, сім’ї, інших соціальних інститутах.

Особливу форму переживання почуттів, близьку за своїм психологічними характеристиками до афектів, а за тривалістю наближається до настрою. Представляють стресові стани або емоційний стрес.

Л.В. Куліков визначає стрес як стан напруги, що виникає при невідповідності пристосувальних можливостей величині навантаження, що діє на людину, та викликає активацію і перебудову адаптивних ресурсів психіки й організму. Стресу властиві множинні зміни в організмі та особистості. Провідною психологічною характеристикою стресу виступає напруга. Напруга супроводжується зміною інтенсивності багатьох процесів в організмі та психіці у бік підвищення або зниження (в залежності від індивідуальних особливостей людини). Серед найбільш частих проявів стресу Л.В. Куліков відзначає відчуття втрати контролю над собою,

недостатньо організована діяльність (неуважність, прийняття помилкових рішень, метушливість), млявість, апатія, підвищена стомлюваність, розлади сну. Різновидами, або компонентами, емоційного стресу є тривожність, страх, конфлікт, криза, посттравматичний синдром [17].

У психології станів крім емоцій, почуттів, афектів, стресу і настрою виділяють стан фрустрації. У своїх працях феномен фрустрації описують Ф.Е. Василюк, Н.Д. Левітів, А.Б. Леонова та інші, як психічний стан гострого переживання незадоволення потреби [20]. Фрустраційні ситуації викликаються конфліктом між актуально значущою потребою та неможливістю її реалізації, зривом мотивованої поведінки. Для фрустрації характерні такі ознаки негативних переживань: розчарування, роздратування, тривога, відчай. Адаптивна поведінка характерна для людини, у якої навіть під впливом сильних подразників (перешкод) стан фрустрації не настає. Це є наслідком толерантності, тобто терпимості стосовно об'єкта фрустрації. Якщо толерантність низька, то людина реагує на об'єкт фрустрації, навіть незначний, неадекватною поведінкою – агресією, яка може бути спрямована на передбачуваного винуватця цієї ситуації, на самого себе, на будь-яку іншу людину, на оточення.

Також емоційні стани розрізняються за тривалістю (тривалі та короткі), силою впливу на переживання і поведінку людини (глибокі та поверхневі), модальності (позитивні та негативні), ступеня усвідомленості (усвідомлені та неусвідомлені), виконуваними функціями та впливу на організм.

Емоційний стан завжди детерміновано внутрішніми й зовнішніми причинами, визначається умовами ситуації та особливостями сприйняття особистістю даних умов. Залежно від ступеня задоволення потреб індивіда і якості впливу на характер діяльності людини емоційні стани поділяються на сприятливі та несприятливі.

Дані види емоційних станів якісно відрізняються один від одного, впливають на поведінку і діяльність людини, виконують різні функції.

1.2. Особливості прояву емоційних станів у викладачів

Більшу частину дня ми проводимо на роботі, а викладачі навіть дома присвячують їй чимало часу. Але робота все більше стає сьогодні не тільки умовою і показником життєвих досягнень, а й фактором, що зберігає або порушує психоемоційну гармонію, стійкість особистості.

Одним з перших поняття психологічного клімату розглянув В.М. Шепель. Психологічний клімат, на його думку – це емоційне забарвлення психологічних зв'язків членів колективу, що виникає на основі їх симпатії, збіги характерів, інтересів, схильностей. Він вважав, що клімат відносин між людьми в організації складається з трьох складових. Перша складова – це соціальний клімат, який визначається усвідомленням спільних цілей і завдань організації. Друга складова – моральний клімат, який визначається прийнятими моральними цінностями організації. Третя складова – це психологічний клімат, тобто ті неофіційні відносини, які складаються між працівниками [39].

Важливо зазначити, що якщо педагог не вміє керувати емоційним станом, перемикатися з однієї емоції на іншу, то результат отриманих знань учнями буде дуже низький. Посмішка, добре слово, добрі вчинки все це дає людині сил і на сім'ю, і на роботу, а особливо на ту роботу, де необхідно виховувати нове покоління, давати знання, а надалі отримувати професіоналів своєї справи. Дуже важливо який емоційний стан у викладача впродовж уроку, це один з важливих складових формування зацікавленості та активності в навчанні у дітей, а також гарного запам'ятовування навчального матеріалу.

Так, Н.Д. Левітовим виявлено закономірність, що має важливе значення для навчального та виховного процесу – формування нових рис характеру в більшості випадків здійснюється через перехідний етап психічних станів, повторення станів призводить до закріплення риси характеру. Психічні стани, які пережив викладач, відображаються на дітях схильних до наслідування.

К.К. Платонов та Г.Г. Голубєв виділяють дидактогенні психічні стани учнів, які пов’язані з неадекватною поведінкою і діями педагога і пропонують алгоритм управління настроєм учнів, окреслюють шляхи усунення негативних психічних станів [28].

Розглянемо особливості проявів емоційних станів викладачами за класифікацією цих станів. Так, наприклад, у стані афекту викладач може мало контролювати акти поведінки (агресія, паніка), або може виникнути пасивно-оборонна реакція (непритомність, заціпеніння), в залежності від інтенсивності та індивідуально-психологічної стійкості.

Емоції також мають вагомий вплив, вони виражаються в емоційному тоні – переживання суб’єктивного відношення до властивостей предметів або дій. Це можуть бути різноманітні шуми, запахи, кольори, які впливають на емоційний стан викладача. Емоційний відгук – це оперативна емоційна реакція вчителя на поточні зміни в навколишньому середовищі. Через нього викладач може підтримати учня, проявити до нього емпатію. Важливо зазначити, що здатність вчителя до емпатії має велике значення для його успішної роботи. А нездатність до неї вважається одним з проявів професійної деформації, яка полягає в нездатності зрозуміти емоції та почуття інших людей [12].

Настрій викладача робить істотний вплив на успішність в роботі, він посилює або послабляє психічну діяльність протягом більш менш тривалого часу та є особливим видом емоційної регуляції діяльності за допомогою безпосереднього зображення стану організму. Цей стан необхідно враховувати при вирішенні професійних завдань та спілкування.

Стрес викликає мобілізацію сил викладача в незвичайній ситуації, але його тривалий вплив може нанести шкоду організму та психіці особистості.

У стані фрустрації викладач може або здійснювати свідомий пошук виходу із ситуації, або здійснювати неадекватні дії. Сильне переживання фрустрації може призвести до характерологічних змін або неврозів.

Цікава робота, проведена І.В. Страховим, який вивчав психічні стани вчителів та їх вплив на формування педагогічного такту [27]. Він описав шість видів стійких психічних станів і їх динаміку протягом уроку. До них відносяться:

1) стан педагогічно невиправданої та слабо контрольованої емоційної збудливості;
2) чергування протилежних за якістю психічних станів, поєднання емоційної збудливості й спокійної форми реагування;
3) стан емоційної жвавості та безпосередності поведінки;
4) рівний, спокійний психічний стан при помірній або слабкій виразності в формі звернення;
5) психічний стан ділової зосередженості з переважанням підкресленою вимогливості до учнів та розсудливості в формі звернення з ними;
6) психічний стан яскраво вираженої захопленості змістом роботи з учнями й самим педагогічним процесом.

Кожне з таких станів надає певну емоційність формі звернення вчителя з учнями. Вони можуть поєднуватися з іншими, наприклад, станом ділової зосередженості та захопленості педагогічною працею. На цій основі виникають стани зі складним психологічним змістом.

Таким чином, ми бачимо, що в педагогічному процесі емоційні стани займають важливе місце, визначаючи у багатьох випадках його успішність.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного огляду літератури ми визначили, що емоційні стани є важливим компонентом у загальній картині стану людини,

його емоційної характеристики, що впливає на когнітивну, вольову, мотиваційну сферу.

Вивченням емоційних станів займалися ще в давнину, але ця тема досі не втратила своєї актуальності. Існує багато різноманітних теорій емоційних станів, та не зважаючи на це, їх автори єдині в тому, що емоційний стан – це складний психічний стан відбиття у формі переживання значущості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів.

Емоційний стан є результатом оцінки ситуації, досягнення мети, величини розбіжності між бажаним і досягнутим.

Виділяють такі основні види емоційних станів, як: афект, емоції, настрій, почуття, стрес та фрустрація.

Для аналізу емоційного стану важливо враховувати його взаємозв'язок з іншими станами особистості як структурної цілісності. Емоційні стани мають фізіологічну основу, пов'язані з діяльністю нервової, травної, кровоносної систем. Емоції мають зовнішнє вираження – емоційну експресію, яка проявляється в міміці, жестах, позі, діях індивіда.

Емоційний стан відіграє важливу роль у роботі вчителя, він сприяє або заважає налагодженню контакту з учнями, впливає на якість запам'ятовування та розуміння матеріалу, збереження дисципліни та формування згуртованості колективу класу.

РОЗДІЛ 2
ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА

2.1. Теоретичні аспекти вивчення емоційного здоров'я як психологічного феномену

Життя з його непередбачуваними подіями та неминучістю змін не тільки інколи дає приводи для оптимістичного настрою, але й зі всією очевидністю зберігає чимало об'єктивних основ для виникнення та підтримки тривожності. Людина усе життя готується до зрілого функціонування та емоційної регуляції, але реально не може досягти її високих меж. Проте неуважність до емоційної регуляції може поставити під загрозу особисте життя, кар'єру, зріст професійної майстерності. Все це робить проблему емоційного здоров'я суперечливою та особливо актуальною.

На думку Б.Г. Мещерякова, В.П. Зінченко здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів [13]. Здоров'я являє собою гармонійну сукупність структурно-функціональних даних організму, адекватних навколишньому середовищу й забезпечують організму оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну трудову життєдіяльність. У широкому сенсі, здоров'я визначається можливістю організму адаптуватися до нових умов з мінімальними витратами ресурсів та часу.

І.В. Дубровіна визначає психологічне здоров'я як необхідну умову ефективного функціонування людини. Його компонентами є здібність до стресостійкості, соціальної адаптації та успішної самореалізації [9].

О.В. Хухлаева виділяє три компоненти психологічного здоров'я: аксіологічний, інструментальний, мотиваційний. Аксіологічний компонент змістовно включає ціннісне ставлення до себе та інших, позитивний Я-образ та позитивний образ іншого. Інструментальний компонент змістовно представлений здатністю до самопізнання, розуміння та опису власних

емоційних станів та емоційних станів інших людей, розвиненою рефлексією. Мотиваційний компонент представлений потребою в саморозвитку, особистісному зростанні, самозміненні, а також здатністю прийняти відповідальність за власне життя. Всі компоненти психологічного здоров'я знаходяться в постійній взаємодії [37].

Л.В. Тарабкіна вказує, що емоційне здоров'я є однією зі складових психологічного здоров'я. Автор вважає, що емоційне здоров'я є особистісною перспективою, відповідно до образу якої людина готова вирішувати критичні події [36].

Однією зі складових емоційного здоров'я є стан емоційної сфери людини, яке називається емоційне благополуччя. Під емоційним благополуччям розуміється якісна характеристика емоційного стану людини, яка містить певний рівень ситуативної та особистісної тривожності, оптимальний рівень активності та працездатності, готовність адекватно діяти в різноманітних життєвих ситуаціях.

Б.С. Братусь виділяє наступні рівні психічного здоров'я [24]:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе і своєї власної психічної діяльності і її результатами;
- адекватність психічних реакцій силі й частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність керувати свою поведінку відповідно до соціальних норм (правил, законів);
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати її;
- здатність змінювати спосіб поведінки в залежності від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Емоційне здоров’я визначає індивідуально психологічне благополуччя та успішність взаємодії у соціумі. Стан здоров’я людини залежить від багатьох факторів, серед них природні умови, вид діяльності, образ життя, рівень культури, медичне обслуговування, наявність природних передумов хвороби, шкідливих речовин технологічного походження тощо, ці фактори впливають і на емоційне здоров’я. Система мислення, ступінь пізнання навколишнього світу, вміння адекватно визначати своє положення в навколишньому середовищі, своє відношення до якогось явища, предмету, області знаний – також впливають на емоційне здоров’я викладача.

Професійне здоров’я – це здібність організму зберігати та активізувати компенсаторні, захисні, регуляційні механізми, які забезпечують працездатність, ефективність та розвиток особистості вчителя в умовах професійної діяльності [1].

Здоровий вчитель стає для своїх учнів зразком здорового образу життя. Зразки поведінки, відносин, переживань, способів дій, які використовує викладач у взаємодії з учнем, засвоюються учнем та проявляються у його поведінці. У цьому зв’язку педагогічним працівникам протипоказано нехтувати своїм емоційним здоров’ям.

Конструювання образу емоційно здорової людини можливо в умовах безперервного збагачення соціального досвіду та руху до емоційної зрілості, які виходять за межі індивідуального життя та представлені у міжособистісних, внутрішньогрупових та міжгрупових зв’язків. А.Л. Журавльов пише, що рух до емоційної зрілості людини «фактично може розглядатися як процес зростання частки та ролі соціально психологічних феноменів у спільній динаміці його психосоціального змісту» [11].

Критерії емоційного здоров’я людини представлені його виключністю у взаємодію з навколишнім середовищем, у різноманітних видах відносин та містить: осмисленість емоцій, емпатію, модальність емоційних образів інших, зацікавленість до справи, переживання взаємності, відчуття приналежності до групи.

Виділяють чотири характеристики психологічно здорової особистості:

1) прийняття себе, своє гідності та недоліків, усвідомлення власної цінності, своїх здібностей та можливостей;
2) прийняття інших людей, усвідомлення цінності та унікальності кожної людини поза залежності від віку, статуту, національності;
3) добре розвинена рефлексія, вміння розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків;
4) стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси у складній ситуації [26].

Нехтування власним емоційним здоров'ям може призвести до формування емоційного вигорання – психологічне явище, яке надає негативний вплив на психофізіологічне здоров'я і ефективність діяльності фахівців, зайнятих у спеціальній сфері. Висока емоційна напруженість викликається наявністю великого числа стрес-факторів, постійно присутніх в роботі педагога. Постійний вплив стреси може викликати депресію, відсутність мотивації, неврозу.

Такі особливості діяльності, як: високий рівень динамізму, нестача часу, робочі перевантаження, складність різноманітних педагогічних ситуацій, рольова невизначеність, соціальна оцінка, необхідність здійснення частих й інтенсивних контактів, взаємодія з різними соціальними групами, у сучасній ситуації пандемії – дистанційне навчання, також впливають на емоційне здоров'я викладача.

Важливо зазначити, що абсолютно здорових емоційно людей у світі дуже мало, у нашому житті завжди будуть фактори, які викликають почуття стресу. Але важливо підходити до цього осмислено, адже психологи вважають, що емоційне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються у нашому житті, скільки від реакції на них. В осмисленні людиною свого емоційного здоров'я особливу значущість мають його уявлення про життєві перспективи, стратегії ділової взаємодії, спілкування з іншими людьми, участь у групі та міжособистісних зв'язках.

2.2. Емоційний стан викладачів під час онлайн-навчання як умова їх емоційного здоров'я

Педагогічна праця вимагає доброго здоров'я, фізичної та психологічної підготовленості, врівноваженості нервових процесів. Вчителю треба володіти великою працездатністю, витримувати дію сильних подразників, вміти концентрувати увагу, бути активним, бадьорим, зберігати протягом усього робочого дня високий загальний та емоційний тонус, здатність швидко відновлювати сили. Професійний борг зобов'язує педагога приймати зважені рішення, долати спалахи гніву, дратівливості, відчаю. Однак зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий процес, не призводить до засвоєння, а, навпаки, підвищує емоційну напругу і негативно позначається на здоров'ї, викликаючи різного рожу психосоматичні захворювання.

Крім того, несприятливі емоційні стани призводять до закріплення негативних особистісних якостей педагога (дратівливості, тривожності, песимізму тощо), що негативно позначається на ефективності діяльності й взаєминах педагога з дітьми та колегами. Здоровий і духовно розвинений педагог отримує задоволення від своєї роботи, має високий рівень працездатності, активності, творчості, прагне до вдосконалення.

Праця вчителя дуже специфічна. Нелегко встановити грань, де закінчується виробнича, службова діяльність та починається суспільна, коли підвищення кваліфікації переходить в читання для себе. Вчитель продовжує працювати навіть у неробочий час: аналізує проведені заняття, продумує майбутні, накопичує нову інформацію. Особливість інтелектуальної праці полягає в тому, що навіть після прагнення роботи, думки про неї зберігаються ще довго, а це веде до перенавантаження та виникнення неврозів. А що якщо ця праця відбувається ще й у домашніх умовах? Як це відбувається під час дистанційного навчання, коли вчителя вимушені проводити заняття онлайн. Тут додаються такі фактори стресу, як:

використання інноваційних технологій, відсутність особистісного спілкування, складнощі у встановленні емоційного контакту.

Дистанційне навчання ґрунтується на використанні сучасних технологій та забезпечує ефективність реалізації основних навчальних програм. Дистанційне навчання – це навчання, у якого є суб'єктивні розділи у просторі та, можливо, у часі, реалізується з урахуванням передачі та сприйняття інформації у віртуальному середовищі, забезпечується спеціальною системою організації навчального процесу, особливою методикою розробки навчальних посібників та стратегій викладання, так використанням електронних або інших комунікативних технологій [4].

Перехід до дистанційного навчання, характеризується, з одного боку, переходом до інноваційного розвитку освітньої системи, а з іншого – значно збільшується навантаження на вчителів. Діяльність вчителя під час дистанційного навчання вимагає постійного професійного розвитку, що призводить до збільшення розумового навантаження, психологічної напруги, і, як наслідок, до погіршення емоційного та фізичного стану. Це може бути результатом критичного ставлення до новацій, яке виникає за роки роботи в школі [10]. В результаті багато вчителів відчувають дискомфорт, стомлюваність, дратівливість, що є ознаками погіршення професійного здоров'я людини. За результатами дослідження Єльського центру емоційного інтелекту було визначено, що більшість вчителів на карантині знаходяться під впливом п'яти негативних емоцій: тривоги, страху, роздратування, гніву та смутку [32].

Вони виділили причини виникнення цих стресових відчуттів можна розділити на дві категорії: перша – це здоров'я педагога та його членів сім'ї, адже в ситуації пандемії багато людей відчувають хронічний страх того, що вони самі або хтось із рідних може захворіти на коронавірус, друга категорія містить в собі стрес, пов'язаний з новими форматами роботи й технологіями навчання.

Це має негативний вплив на емоційний стан викладачів та може виражатися у проблемах зі здоров'ям, наприклад, погіршення зору або біль у спині, через велику кількість часу, який вони вимушені проводити перед монітором комп'ютеру. Також це може вплинути на відносини вчителя, оскільки почуття, які відчуває людина, відбиваються на його поведінці та реакціях навколишніх. Вчителі, які висловлюють тривогу або розчарування через міміку, мову тіла, тон та поведінку, швидше за все, будуть відштовхувати своїми діями учнів. Це тільки похитне їх почуття безпеки у класі та негативно вплине на процес навчання. До того ж негативні емоції можуть негативно сказатися на батьківсько-вчительських відносинах, які в ситуації дистанційного навчання грають важливу роль. Адже онлайн-навчання часто будується на співробітництві, отже вимагає міцних відносин між батьками та педагогами.

Емоції впливають на мотивацію до роботи. Від емоцій залежить якість роботи педагога та ефективність його рішень. Хронічний стрес та роздратування вбивають мотивацію та перетворюють онлайн викладання в щоденне випробування для вчителів. А постійний тиск з боку сім'ї та адміністрації школи може призвести до емоційного вигорання та повного розчарування в собі й обраній професії [25].

В добуток викладачі вимушені постійно розв'язувати проблему розподілу часу між домашніми та робочими обов'язками. Все це має негативний вплив на емоційне здоров'я вчителів, яке дуже важливо для гармонійного освітнього процесу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі ми розглянули що таке емоційне здоров'я педагога та його стан у період дистанційного навчання. Отже, емоційне здоров'я – це складова психологічного здоров'я людини, що забезпечує єдність минущого і безперервного на основі функціонування рівнів – ситуативно-орієнтовного, адаптаційно-цільового, особистісно-діяльнісного; емоційне здоров'я дозволяє зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і світу, перетворювати негативні емоції та породжувати позитивно забарвлені переживання, а також здатність адаптуватися в мінливій ситуації й достатньо швидко відновлювати сили після кризи чи стресової ситуації.

Проблема психологічного благополуччя педагогів є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології. Емоційне здоров'я викладачів відіграє найважливішу роль у зв'язку з тим, що освітні установи є ланкою соціалізації дітей та молоді, де серед інших цінностей засвоюється цінність здоров'я, формується мотивація збереження свого здоров'я та здоров'я оточення.

У період шкільного навчання формується самооцінка учнів, на яку великий вплив має особистість вчителя та його відношення до дітей. Якщо педагог емоційно не здоровий – це відбивається на особистості дитини.

У сучасному світі особистість вчителя має багато стресових факторів, найактуальнішим в останній час є дистанційне навчання, як новий формат викладання та необхідність у швидкому засвоєнні інноваційних технологій. Це впливає на емоційне здоров'я викладача та має своїх наслідки.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Обґрунтування методів дослідження

Після теоретичного аналізу феномену емоційного стану викладачів та його особливостей ми визначили, що емоційний стан – це поняття, що об'єднує настрій, внутрішні почуття, потяги, бажання, афекти й емоції. Образа, роздратування, збудження, істерика, занепад сил, мрійливість, хочу чи не хочу, – все це емоційні стани.

Також з огляду літературних джерел можемо зробити висновок, що під впливом дистанційного навчання, емоційний стан вчителів змінюється, що відбивається на успішності процесу навчання учнів.

У гіпотезі ми припустили, що викладання у дистанційному форматі може виступати чинником розвитку негативних емоційних станів у особистості викладача. Для перевірки гіпотези ми провели емпіричне дослідження, для здійснення якого були обрані такі методики, як тест «Визначення психічного вигорання педагогів» О.О. Рукавишніков, тестова методика «Діагностика стану стресу» О.О. Прохоров, опитувальник САН та анкету «Відношення до дистанційного навчання», створену спеціально для поглиблення результатів нашого психологічного дослідження. Надамо характеристику кожній з них [31].

Тест «Визначення психічного вигорання педагогів» О.О. Рукавишніков. Цей тест дає можливість виявити наявність психічного вигорання у викладачів, бо з аналізу теоретичного матеріалу ми знаємо, що дистанційне навчання впливає на особистість викладача та може негативно сприяти на його емоційний стан, що може бути наслідком появи психологічного вигорання. Він містить 72 питання та чотири варіанти відповіді «ніколи», «звичайно», «інколи» та «часто». Випробуваному необхідно обрати один варіант відповіді, за кожну відповідь нараховуються певна кількість балів. Наприкінці бали складаються, а отримана кількість балів показую

актуальний рівень наявності або відсутності психічного вигорання у працівників освітнього процесу.

Також ця методика дозволяє виявити характеристика за такими напрямами, як: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення та професійна мотивація.

О.О. Рукавишніков надає таке трактування цих понять:

- Психоемоційне виснаження – це процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється в хронічному емоційному та фізичному стомленні, байдужості та холодності стосовно оточення, з ознаками депресії та дратівливості;
- Особистісне віддалення – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється в зменшенні кількості контактів з оточенням, підвищення дратівливості та нетерпимості у ситуаціях спілкування, негативізм до інших людей;
- Професійна мотивація – це рівень робочої мотивації та ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан мотиваційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість в роботі, самооцінка професійної компетентності й ступеня успішності в роботі з людьми.

Тест О.О. Прохорова на діагностику стану стресу – це достатньо проста тестова методика, яка дозволяє виявити особливості переживання стресу людини, її ступінь самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах. Випробуваним надаються дев’ять запитань, з котрих вони повинні обрати ті, на які відповідь буде позитивною. Надалі підраховуєтеся кількість балів за кожну відповідь та визначається рівень регуляції у стресових ситуаціях. Виділяють три рівні: високий, помірний та слабкий.

Для того, щоб досконально розглянути емоційний стан у період дистанційного навчання, ми обрали опитувальник САН.

Під час розробки методики автори В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай та М.П. Мирошников виходили з того, що три складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність та настрій можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень.

САН являє собою таблицю, яка містить 30 пар протилежних характеристик, що зображують досліджувані особливості психоемоційного стану: самопочуття, активність, настрій. Кожний стан представлено десятьма парами слів. На бланку обстеження між полярними характеристиками розташовується рейтингова шкала. Випробуваному пропонують зазначити ступінь виразу тієї чи іншої характеристики свого стану за наявною шкалою. При обробці результатів обстеження оцінки перераховуються у бали та підсумовуються за кожною з категорій.

Для більш детального розгляду теми дослідження, нами було запропоновано анкету «Відношення до дистанційного навчання», яка складається з десяти питань, кожне з яких має декілька варіантів відповіді. Дана дозволяє виявити актуальне усвідомлюване відношення вчителів до процесу викладання в умовах дистанційного навчання, відстежити їх психоемоційний стан та отримати відповідь на питання нашого дослідження: як дистанційне навчання впливає на психоемоційний стан викладачів?

3.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів

У дослідженні брали участь 30 вчителів Комунального закладу «Гімназія зі структурним підрозділом початкової школи №1» міста Маріуполя. Респонденти були різного віку від 22 до 70 років. Тестування проводилося у січні 2022 року.

Дослідження проводилося у п’ять етапів.

Першим етапом нашого дослідження стало тестування за допомогою методики О.О. Рукавишнікова «Визначення психічного вигорання педагогів». Результатом дослідження стало виявлення рівню виразу трьох складових емоційного виснаження: психоемоційного виснаження, особистісного віддалення та професійної мотивації (див. рис. 3.2.1).

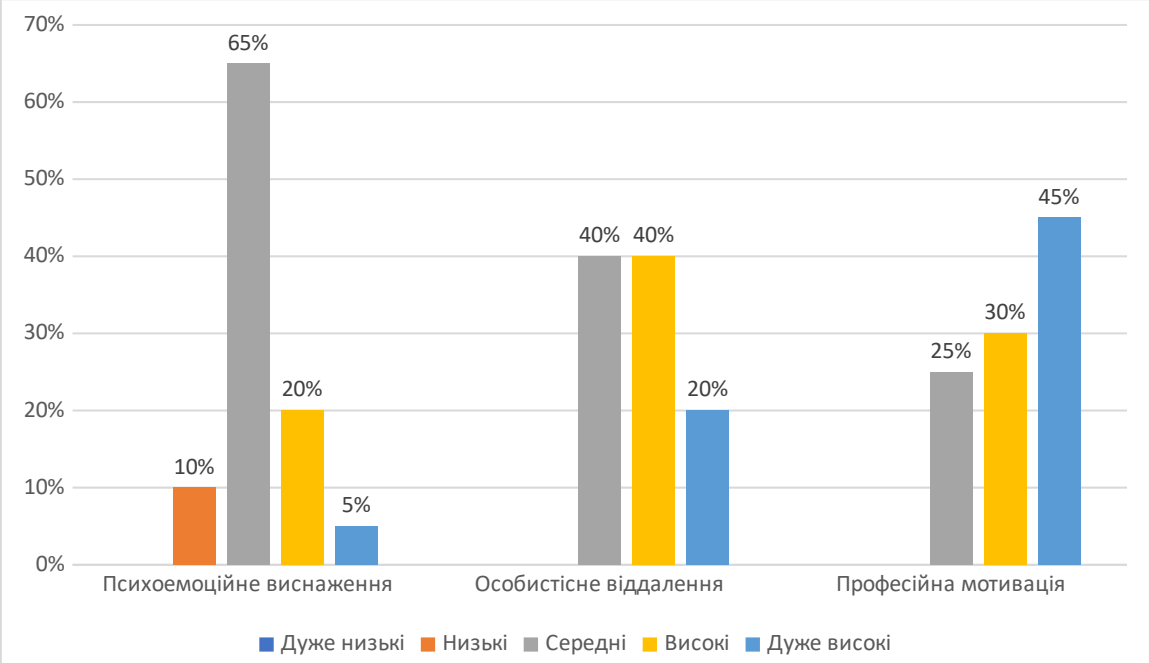

Рис. 3.2.1. Рівень прояву психологічних станів у викладачів, виявлений у результаті дослідження за методикою О.О. Рукавишнікова

Результати тестування дозволили встановити, що у 65% викладачів психоемоційне виснаження знаходиться на середньому рівні. 40% респондентів мають середній та високий рівень за категорією особистісного віддалення, та майже 20% мають дуже високі значення. 45% опитуваних мають дуже високий рівень професійної мотивації, 30% - високий, та лише 20% - середній.

За допомогою методики «Визначення психічного вигорання педагогів» нами були отримані наступні результати (див.рис. 3.2.2.).

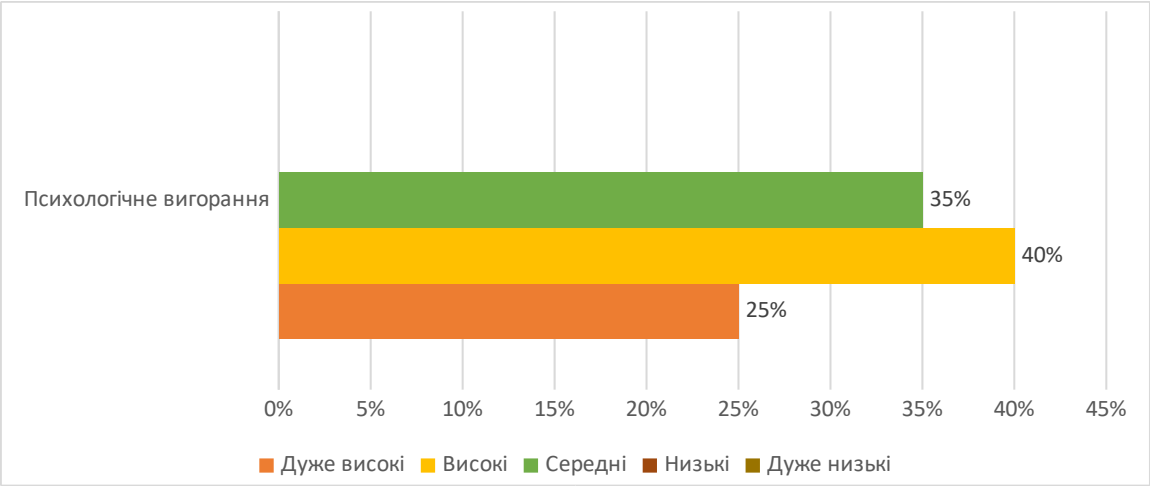

Рис. 3.2.2. Рівень психологічного вигорання у викладачів, виявлений у результаті дослідження за методикою О.О. Рукавишнікова

Результати дослідження показали, що 35% викладачів мають середній рівень психологічного вигорання, 40% - високий та 25% - дуже високий. Робимо висновки, що не зважаючи на високий рівень професійної мотивації, більшість викладачів мають високий рівень психоемоційного виснаження і як наслідок – психологічне виснаження під час дистанційного навчання.

На другому етапі нашого емпіричного дослідження з метою виявлення рівню стресу у працівників сфери освіти в умовах онлайн-навчання, нами було проведено тестування за методикою «Діагностика стану стресу» О.О. Прохорова, результати аналізу якого зображено на рисунку 3.2.3.

Рис. 3.2.3. Рівень регуляції у стресових ситуаціях за методикою О.О. Прохорова

Згідно з результатами дослідження, 93% педагогів мають високий рівень регуляції в стресових ситуаціях, що знаходить вираз у стриманій поведінці під час стресової ситуації та вмінні регулювати власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися й звинувачувати інших та себе в подіях, що відбуваються. Лише 7% мають середній рівень, така людина не завжди правильно та адекватно поводиться в стресовій ситуації, іноді вона вміє тримати себе в руках, але бувають також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу.

Важливо зазначити що жоден з респондентів немає низького рівня регуляції поведінки у стресових ситуаціях, якою на нашу думку може виступати вимушене викладання у дистанційному форматі. Це свідчить про високий рівень стресостійкості у більшості вчителів.

На третьому етапі психологічного дослідження нами була проведена діагностика емоційних станів викладачів у ситуації онлайн-навчання за допомогою опитувальника САН. Емоційний стан за цією методику описується за результатами трьох характеристик: самопочуття, активності та настрою. Нами були отримані наступні результати, які наведені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Результати діагностики за опитувальником САН

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самопочуття	10%	45%	45%
Активність	20%	65%	15%
Настрій	10%	35%	55%

З результатів наведених у таблиці 3.2.1. ми спостерігаємо наступне, самопочуття 45% респондентів, що брали участь в опитуванні, знаходиться на середньому рівні, така ж кількість респондентів мають низький рівень, та

10% мають високий рівень. Це свідчить про те, що під час дистанційного навчання у половини вчителів переважає погане самопочуття, що виражається у почутті слабкості, напруги, безсиллі.

За показниками другої категорії виявлено, що більшість викладачів, а саме 65% мають велику активність, вони спрямовані на діяльність, зацікавленні, уважні, які хочуть працювати.

Але нами були отримані суперечливі результати за категорією настрій, не зважаючи на відносно низькі показники самопочуття, настрій у більшості педагогів підвищений. Що характеризується відчуттям щастя, радості та оптимістичності.

На четвертому етапі дослідження випробуваним було запропоновано відповісти на питання анкети «Відношення до дистанційного навчання». Результати відповіді наводимо у таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Результати відповідей за анкетою «Відношення до дистанційного навчання»

№	Питання	Відповіді	Кількість респондентів, які обрали цей варіант відповіді
1	Стать	Чоловіча	5%
		Жіноча	95%
2	Вік	1-35	35%
		35-55	53%
		55+	12%
3	Стаж роботи	До 1 року	0%
		1-5 років	23%
		6-10 років	17%
		11-15 років	53%
		Більше 15 років	7%
4	Як ви адаптувалися до нових умов дистанційного навчання?	Відмінно	6%
		Добре	70%
		Задовільно	24%
		Погано	0%
5	Вам зручно викладати у дистанційному режимі?	Так, зручно	18%
		Так, але складно	47%
		Ні, дуже складно	12%
		Ні, не зручно	23%

6	Ви задоволені процесом викладання в дистанційному режимі?	Так	23%
		Ні	59%
		Важко відповісти	18%
7	Під час дистанційного навчання Ви витрачаєте більше часу на робочий процес?	Так	82%
		Ні	6%
		Важко сказати	12%
8	Ви відчуваєте перераховані почуття під час дистанційного навчання?	Стрес	30%
		Задоволення	18%
		Впевненість	12%
		Самотність	0%
		Тривожність	35%
		Спокій	15%
		Радість	5%
		Інтерес	35%
		Щастя	5%
		Почуття задоволеності собою	20%
		Втома	70%
		Апатія	5%
		Депресія	0%
		Роздратування	15%
		Напруга	76%
9	Чи виникають у Вас проблеми зі сном у період дистанційного навчання?	Так	40%
		Ні	50%
		Важко відповісти	10%
10	Ваша роботи доставляє Вам задоволення під час дистанційного навчання?	Так	12%
		Ні	40%
		Важко відповісти	48%
11	Дистанційне навчання емоційно вимотувало Вас?	Так	55%
		Ні	40%
		Важко відповісти	5%
12	Чи збереглася у Вас професійна	Так	30%
		Ні	55%

	мотивація/бажання працювати під час дистанційного навчання?	Важко відповісти	15%

Відповідно результатам наведеним у таблиці 3.2.2. ми бачимо, що більшість респондентів добре адаптувалися до умов дистанційного навчання, але 59% респондентів не задоволені процесом викладання та 82% викладачів відповіли, що витрачають на такий формат викладання більше часу ніж звичайно. 55% педагогів обрали відповідь «так» на питання щодо виснаженості під час роботи в онлайн та 55% зазначили, що в них зменшилася мотивація працювати.

За аналізом відповідей респондентів, ми виділили емоції, які переважають у викладачів під час дистанційного навчання: 30% респондентів обрали емоційний стан – стрес, тривожність – 35%, інтерес – 35%, втома – 70%, напруга – 76%. Такі емоційні стани, як: задоволення, впевненість, самотність, спокій, радість, щастя, почуття задоволеності собою, апатія, депресія, роздратування – обрали менше ніж 20% респондентів.

Надалі нами здійснено аналіз відповідей респондентів за усіма діагностичними методиками та їх співвідношення. За отриманими результатами ми спостерігаємо, що умови дистанційного навчання викликають у викладачів освітнього процесу негативні емоційні стани та призводить до появи психологічного вигорання.

Отже, аналіз результатів діагностики дозволяє стверджувати, що наша гіпотеза підтвердилася, бо у більшості респондентів нашого дослідження, переживають негативні емоційні стани під час викладання у дистанційному форматі.

3.3. Рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання

В умовах дистанційного викладання, у першу чергу нам потрібно піклуватися про наше здоров'я, як фізичне так і психологічне. Велика напруга викликана необхідністю швидко змінити звичний спосіб життя, обмежити контакти з близькими та адаптуватися до нових умов праці, викликає почуття стресу, яке негативно впливає на емоційний стан особистості.

Вчителя не є виключенням, необхідність викладання у дистанційному режимі, за результатами нашого дослідження, є стресовим фактором, який впливає на емоційний стан викладачів.

Одним з найважливіших причин стресу, є невірний розподіл часу між роботою та домашніми справами. Звісно, знаходячись дома це складно роботи, але треба розмежувати час на робочі та домашні обов'язки, та слідкувати графіку, це допоможу зберегти грань між різними видами діяльності.

Для цих цілей можна використовувати вправу «Я – вдома, я – на роботі», її мета проаналізувати проблеми у розподілі сил. Вам пропонується поділити лист навпіл, з однієї сторони написати перелік «Я – вдома», з іншої «Я – на роботі», або наприклад, «Вдома я ніколи…», «На роботі я ніколи…». Це дозволить виявити наявні стереотипи поведінки та мислення. Наприкінці цієї вправи необхідно проаналізувати схожі та протилежні якості, їх відсутність, та відповісти на запитання: який перелік було складати легше, який вийшов більший, яке відношення до того, що у переліках є значні відмінності? Ця вправа допоможе подивитися на взаємовідносини з професією, ніби зі сторони, визначити своє відношення до ситуації, що склалася [38].

Заняття спортом, релаксація (наприклад, медитація або малювання), заняття улюбленою справою (хобі) – це чинники, що знижують ризик появи негативних емоційних станів.

Визначення короткочасних та довгострокових цілей підвищує мотивацію до праці, але важливо включити також цілі, що будуть доставляти задоволення. Саме вони будуть мотивувати до діяльності особистість викладача.

Ще однією корисною навичкою є використання тайм-аутів (перерв), щоб добре адаптуватися до нових умов, треба під час них давати собі трохи більше відпочинку, наскільки це можливо. Перерви необхідні для забезпечення психічного та фізичного благополуччя.

Велике значення має володіння навичками саморегуляції, за допомогою методів релаксації, позитивного мислення, визначення цілей, дихальних вправ тощо. Все ці методи допомагають знизити рівень стресу, який може призвести до психологічного вигорання. Як самостійний комплекс можна використовувати аутогенні тренування лікаря І.Г. Шульца, засновану на використанні м’язової релаксації та самонавіювання. В основі цього методу застосування спеціальних формул самонавіювання, що дозволяють впливати на процеси в організмі, в тому числі ті, які не піддаються контролю у звичайних умовах. Необхідно скласти фрази-навіювання, спрямовані на досягнення певних особистісно-значущих цілей. Їх потрібно повторювати по кілька разів, перебуваючи у стані глибокого розслаблення. Приклади таких фраз: зникли всі неприємні відчуття в голові, при будь-яких обставинах я зберігаю спокій, я впевнена у собі, я спокійна за роботу мого серця тощо.

Професійний розвиток та самовдосконалення є одним з засобів запобігання виснажені від праці. Під час дистанційного навчання у викладачів є можливість проходити онлайн-тренінги, вивчати різноманітну інформацію для самовдосконалення.

Всі ці методи допоможуть у психологічній адаптації до умов дистанційного навчання та будуть підтримувати психоемоційний стан особистості протягом усього процесу адаптації.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі ми емпірично дослідили емоційні стани викладачів під впливом дистанційного навчання, за допомогою таких методів дослідження, як: тестова методика «Виявлення психічного вигорання» О.О. Рукавишнікова та «Діагностика станів стресу» О.О. Прохорова, «Опитувальник САН» М.П. Мирощнікова та анкети «Відношення до дистанційного навчання».

Тестова методика «Виявлення психічного вигорання» О.О. Рукавишнікова виявила наявність психологічного вигорання у більшості викладачів в умовах дистанційного навчання, що є наслідком швидкої зміни умов праці та стислими термінами періоду адаптації.

За допомогою методики «Діагностика станів стресу» О.О. Прохорова, ми дослідили, що не зважаючи на наявність психологічного вигорання, більшість викладачів мають високий рівень регуляції у стресових ситуаціях.

За результатами відповідей на опитувальник САН, ми виявили, що більшість викладачів мають низький рівень самопочуття, але водночас за категорією «настрій» у більшості респондентів переважає високий рівень, що свідчить про його позитивну характеристику.

Аналіз відповідей за анкетою «Відношення до дистанційного навчання» показав, що під час роботи у форматі онлайн, у викладачів переважають наступні емоційні стани: тривожність, інтерес, втома, стрес, напруга. Та встановлено низький рівень мотивації до роботи у дистанційному режимі.

За результатами дослідження було встановлено, що дистанційне навчання викликає негативні емоційні стани в особистості викладачів. Що виступає підтвердженням запропонованої нами гіпотези.

Також, були наведені рекомендації щодо позитивної психологічної адаптації до умов дистанційного навчання у викладачів.

ВИСНОВКИ

Події сьогодення вплинули на весь світ, люди повинні повністю змінити свій звичний режим, та перейшли до нових умов життя задля збереження власного життя та здоров’я.

Ці події вплинули навіть на найстабільніші ланки суспільства, такі як: школи, університети, державне управління тощо. Через ці події ми були вимушені адаптуватися до нових умов, і працівники освітньої сфери не є виключенням. Діти повинні отримувати освіту, на щастя, у сучасному світі інноваційних технологій в учнів є можливість продовжити навчання з безпекою для власного здоров’я. Але які наслідки у такого швидкого переходу до нового дистанційного формату освітнього процесу?

Більшість вчителів були вимушені освоювати нові технології, програми та засоби викладання, і все це у дуже короткий проміжок часу та у незвичних для праці умовах, під впливом переживань для власне здоров’я та здоров’я близьких. Все це викликає відчуття фрустрації та напруги, що знаходить відбиття на емоційному стані особистості. Емоційний стан – це складний психічний стан відбиття у формі переживання значущості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів.

Емоційний стан має вплив на усі сфери життя людини, на її працездатність, самопочуття, мотивацію до діяльності тощо. Також емоційний стан впливає на емоційне здоров’я людини, яке потрібно для

збереження цілісного емоційного ставлення до себе та світу, перетворення негативних емоцій та здатності до можливості адаптуватися в мінливій ситуації й достатньо швидко відновити сили після кризи чи стресової ситуації. Емоційне здоров'я викладачів дуже важливо, бо саме вчитель своїм прикладом привчає учнів до здорового образу життя, показує як реагувати на небезпеку та може заспокоїти у разі необхідності. Але у сучасних умовах зберегти його стає складніше, саме тому так важливо пам'ятати про необхідність збереження позитивного настрою, відчуття надії та психологічної рівноваги.

Аналіз теоретичного й емпіричного дослідження впливу дистанційного навчання на емоційний стан викладачів свідчить про те, що ця проблема все більше поширюється та загострюється. Але можемо припустити, що такий досвід буде корисним, та попри недоліки дистанційного навчання для учасників освітнього процесу, викладачі продовжать використовувати його елементи під час традиційної форми викладання.

За даними експерименту ми з'ясували, що у більшості викладачів під час дистанційного навчання зменшилася мотивація до праці та з'явилися ознаки психологічного вигорання. Хоча вчителя добре засвоїли інноваційні технології, та нові методи викладання, в них переважають почуття суму, напруги, втоми, стресу та тривожності.

Дослідження цієї проблеми дає нам можливість стверджувати що дистанційне навчання, в якості відсутності емоційного контакту, збільшення навантаження та несподіваної необхідності освоєння нових методів викладання, має негативний вплив на емоційний стан особистості викладача. Вміння розподіляти час, навички саморегуляції, заняття спортом та відпочинок сприяють психологічній адаптації до нових умов.

Отже, проблема використання дистанційних засобів викладання з розвитком інноваційних технологій зростає. Бо з однієї сторони це зручно, економить час, дозволяє робити все з дому, а з іншої – зменшує соціальні контакти, обмежує емоційний обмін та призводить до почуття самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бегун-Трачук, Л. (2021). Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*, (5). https://doi.org/10.28925/2518-766X.2020.5.19
2. Бобеляк Н. Моніторинг професійної компетентності вчителя – важливий чинник його ефективної діяльності / Н. Бобеляк, О. Фляковська // Пед. думка. - 2015. - № 4. - С. 27-32.
3. Бодров В.А. Інформаційний стрес. Київ, 2000. 352 с.
4. Герасимчук В.П. Гендерні особливості впливу медитації на емоційний стан особистості. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2020. URL: http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/28096 (дата звернення: 02.05.2021)
5. Грейліх О. Особливості синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагога [Електронний ресурс] Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди". Педагогіка. Психологія. Філософія. – Переяслав-Хмельницький, 2013. - Вип. 28(2). - С. 433-438. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2013_28_2_81 (дата звернення: 05.04.23). – Назва з екрана.
6. Гриньова М. Саморегуляція як основа розв’язування педагогічної ситуації [Електронний ресурс] Витоки педагогічної майстерності.

Серія: Педагогічні науки. – Полтава, 2012. - Вип. 9. - С. 55-60. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2012_9_12 (дата звернення: 05.04.23). – Назва з екрана

7. Головінський І. З. Педагогічна психологія : навч. посіб. для вищої шк. / І. З. Головінський. - 2-е вид., випр. - Київ : Аконіт, 2003. - 288 с
8. Емішянц О. Б. Вплив особливостей психологічного клімату на функціональний та емоційний стани вчителя [Електронний ресурс] Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : зб. наук. пр. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т соціології, психології та упр. – Київ, 2013. - Вип. 12. - С. 213-222. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2013_12_24 (дата звернення: 05.05.23). – Назва з екрана.
9. Заїка Е.В. Зимовира А.І. Методики дослідження емоційної сфери людини. Харків: Промартілі, 2018. 455 с
10. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому "професійного "вигорання" у вчителів: Метод. реком. – К., 2003. – 24 с
11. Завалевський Ю. Деякі аспекти формування основ професіоналізму вчителя Рідна шк. - 2013. - № 6. - С. 17-19. - Бібліогр.: 4 назви.
12. Завалевський Ю. Управління процесом професійного зростання вчителя Рідна шк. - 2012. - № 4/5. - С. 52-58. - Бібліогр.: с. 57-58.
13. Зазуліна Л. В. Розробка акметектонічної моделі моніторингу в системі післядипломної педагогічної освіти: теоретичний концепт [Електронний ресурс] Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – Хмельницький, 2013. - Вип. 4. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_4_8 (дата звернення: 04.05.23). – Назва з екрана.
14. Зельницький А. М. Оцінювання психологічного клімату у педагогічному колективі як складова моніторингу якості освітньої

діяльності [Електронний ресурс] Військова освіта : зб. наук. пр. / Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняховського. – Київ, 2015. - № 2. - С. 85-92. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vios_2015_2_13 (дата звернення: 04.05.23). – Назва з екрана

15. Каленская В. П. Влияние технологии обучения на эмоциональное здоровье учителя Практ. психологія та соц. робота. - 2009. - № 12. - С. 17-22.
16. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: Лебідь, 2007. 256 с.
17. Кириленко Т. С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; відп. ред. В. Б. Євтух. - Київ, 2007. - Вип. 27/28. - С. 30-32.
18. Кремень В.Г. Пріоритети розвитку освіти України на початку XXI століття. Київ: ДОВ-Вінниця, 2002. С. 3-10
19. Ключова Л. С. Професіоналізм як моральна риса педагогічних працівників Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Мво освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти; - Київ, 2013. - Вип. 75. - С. 25-27
20. Кутик О. М. Рефлексивно-емоційна складова інформаційно-аналітичної компетентності вчителя: інноваційний підхід в описі та оцінці [Електронний ресурс] Імідж сучасного педагога : наук.-практ. освіт.-популяр. часоп. / Полт. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка, Полт. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. М. В. Остроградського. – Полтава, 2014.-№8.-С.25-28. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2014_8_8 (дата звернення: 05.04.23). – Назва з екрана
21. Манзір О. Психоемоційне здоров’я педагога / О. Манзір, С. Немолот // Психолог. - 2015. - Трав. (№ 9/10). - С. 53-56

22. Маркова Н.В. Емоційне здоров'я особистості. Матеріали II всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2020. С. 188-192 URL: http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/24328/1/ФІЗИЧНЕ_ВИХОВАННЯ_ТА_СПОРТ_В_ЗАКЛАДАХ_.pdf - page=188 (дата звернення: 01.05.2023)

23. Максименко С.Д. Психічне здоров'я особистості. Психолог 1(1), с.4

24. Метельська Н. Й. Вплив емоційного вигорання на розвиток професійної самосвідомості педагогічних працівників [Електронний ресурс] Психологія і особистість. - 2015. - № 1. - С. 97-108. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2015_1_10 (дата звернення: 05.04.23). – Назва з екрана.

25. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/42.pdf (дата звернення: 25.04.2021)

26. Наґовські Е. та А. Вигорання. Стратегія бородьби з виснаженням удома та наробоі; пер. з англ. С. Новікової. – Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. – 320с

27. Психологічний моніторинг емоційних станів педагога як умова професійного зростання [Електронний ресурс] : наук.-допом. бібліогр. список літ. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. - Луцьк, 2017. - 30 назв.

28. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ, 2004. 323с.

29. Поташнюк Р. З. Психогігієна: Навч. посібн. Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: Надстря, 2000. 62с.

30. Родіна Н.В. Переживання як емоційний стан суб’єкта в процесі копінг-поведінки. Київ, 2010.

31. Савчин М.В. Загальна психологія. Дрогобич: Просвіт, 2009. 372 с

32. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. -М. : Прогресс, 1982. - 125 с. -(Общественные науки за рубежом. Философия).

33. Серьожникова Р. К. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. для студентів ВНЗ М-во освіти і науки України, Донец. нац. техн. ун-т. - Київ : Центр навч. літ., 2003. - 242 с.

34. Стасюк М.І. Психологічний моніторинг емоційних станів педагога як передумова професійного зростання Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук , Луцьк, 2017. 23с

35. Спіцина Л.В Дослідження впливу педагогічної емпатії на формування синдрому ´емоційного вигорання Вісник Запорізького державного університету №1, 2002

36. Технології роботи організаційних психологів: Навч. пос. /За наук. ред. Л.М. Карамушки – К.: Фірма "ІНКОС", - 2005. – 366 с.

37. Шевчишена О. В. Позитивне мислення та емоційна саморегуляція у професійній діяльності педагога [Електронний ресурс] Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. – Хмельницький, 2015. - № 1. - С. 515-529. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2015_1_42 (дата звернення: 04.05.23). – Назва з екрана

38. Blumberg I. Mental "health" and mental "illness". Hosp Commun. Psychiatry. 1997. Vol. 130, № 3. P. 229-239.

39. Burnout Symptoms and Treatment Elizabeth Scott Medically reviewed by Steven Gans, MD Updated on March 20, 2020

40. Adjikovic V. The burnout syndrome in helpers’ //Mental health care of helpers. Zagreb, 2002, pp.27-31.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова

Інструкція. Вам пропонується відповісти па низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов´язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

Бланк для відповідей

№ з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1	Я легко дратуюсь				
2	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				
4	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5	Мене непокоїть безсоння				
6	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7	Я працюю з великою напругою				

8	Моя робота приносить мені задоволення				
9	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10	Переконаний, що моя робота є важливою				
11	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12	Я задоволений професією, яку обрав				
13	Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене				
14	Я емоційно стомлююся на роботі				
15	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня				
17	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				
18	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19	Для мене важливо досягнути високих результатів у роботі				
20	Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочившим				
21	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22	У мене не вистачає часу на сім´ю та особисте життя				
23	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24	Мені подобається моя робота				

25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				
28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар´єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращення самопочуття				
33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені тяжко вставати з думкою, що треба йти на роботу				
35	На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				

38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до учнів				
41	Я люблю свою роботу				
42	У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно				

	незахи-щений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				
44	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх здібностях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				
54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				
55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров´я попри відсутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				
59	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному				

	здоров´ї				
61	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи				

63	Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов´язки				
64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				
66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				
71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				

Обробка та інтерпретація результатів

Ця методика має три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісно-го віддалення (ОВ) і професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

ПВ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);

ОВ - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, ЗО, 33, 35, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему («часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим» балом. Після цього за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Норми для компонента «психоемоційне виснаження» (ПВ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-20	21-39	40-49	50 і вище

Норми для компонента «особистісне віддалення» (ОВ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-16	17-31	32-40	41 і вище

Норми для компонента «професійна мотивація» (ПМ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
7 і нижче	8-12	13-24	25-31	32 і вище

Норми для індексу психічного «вигорання» (ІПВ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
31 і нижче	32-51	52-92	92-112	113 і вище

Змістовні характеристики шкал

Психоемоційне виснаження — процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.

Особистісне віддалення — специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

Професійна мотивація — рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали ПВ	Прояви «психічного вигорання» на рівнях:		
	міжособистісному	особистісному	мотиваційному
ПВ	Психічне виснаження; роздратованість; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших	Низька емоційна толерантність; тривожність	Небажання йти на роботу ; бажання скоріше закінчити робочий день; поява прогулів
ОВ	Небажання контактувати з людьми; цинічне, негативне ставлення до них	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе; значущість своєї правоти	Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар´єри
ПМ	Незадоволеність роботою і стосунками в колективі	Знижена самооцінка: незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі	Зниження потреби в досягненнях

Додаток Б

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий

Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодуванн	Повний	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додаток В

Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров)

Инструкция. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитываете количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

Результат 0 - 4 балла – означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоций. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях

5 - 7 баллов – умеренный уровень. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

8 - 9 баллов – слабый уровень. Такие люди характеризуются высокой

степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.