

Едуард Помиткін  
Інститут педагогічної освіти  
і освіти дорослих НАПН України,  
м. Київ

УДК

## **Здатність до керування власними емоційно-почуттєвими станами у процесі професійної діяльності вчителя**

Професії, які традиційно відносять до типу «Людина-Людина» висувають особливі вимоги до емоційно-почуттєвої сфери фахівця, оскільки саме ця сфера визначає успішність міжособистісного спілкування та взаємодії між людьми. Особливо це стосується професії вчителя, викладача, майстра виробничого навчання, керівника гуртка, вихователя. Серед професійних вимог, що висуваються до особистісного профілю педагога та стосуються його емоційності, дослідники наводять здатність до емпатії, до емоційної саморегуляції, врівноваженість, доброту, стесостійкість, любов до дітей.<sup>1</sup>

Важливість емоційних характеристик педагога є незаперечною, однак при вступі до ВНЗ ці особистісні ознаки фактично ігноруються існуючою системою відбору майбутніх фахівців. Більше того, у процесі навчання студенти-майбутні педагоги вивчають емоції досить поверхнево та безвідносно до власних особистісних характеристик. Як наслідок, розпочинаючи педагогічну діяльність у школі, технікумі чи ВНЗ, вони можуть бути добре підготовлені як предметники, але позбавлені педагогічного хисту та навичок. На практиці такі вчителі не стають для дитини «людиною на все життя», не являють собою приклад наслідування. Як правило, вони й самі не отримують задоволення від взаємодії з молоддю, оскільки емоційна атмосфера, яка панує на їх уроках, лекціях будується, переважно, на негативних почуттях страху, примусу або байдужості та нудьги. При цьому вчитель теоретично знає, що найактивніша інтелектуальна діяльність не цінується людиною, якщо не супроводжується почуттями задоволення, радості, щастя, але досвіду створення та підтримки під час занять цих емоційних станів не має.

Мета запропонованої статті полягає в розширенні традиційних уявлень про спектр та перебіг емоційно-почуттєвих станів особистості, висвітленні теоретико-психологічного підґрунтя для активізації здатності сучасних педагогів керувати власними емоційно-почуттєвими станами та створювати позитивну емоційну атмосферу у процесі професійної діяльності.

Слід зазначити, що важлива роль емоцій і почуттів підкреслювалася як стародавніми мислителями (Геракліт, Марк Аврелій, Платон, Піфагор, та ін.), так і сучасними філософами, психологами та педагогами (УДжеймс, К.Ізард,

---

<sup>1</sup> Довідник професій / [упоряд.: Д.О. Закатнов, Н.В. Жемера, М.П. Тищенко]. – К.: “Українська книга”, 1999. – С.ІІІ-37 – ІІІ-42.

В.П.Зінченко, І.А.Зязюн, В.А.Татенко та ін.). Позитивні емоції радості, щастя, а також і негативні (образа, гнів) в усі часи ставали предметом вивчення людини в її цілісності.

«Я побачив, що немає більше блага, ніж радіти своїм справам...» - каже мудрий цар Соломон<sup>2</sup>.

«В одному шукай радості та заспокоєння: в тому, щоб від однієї загальнокорисної справи переходити до іншої» - підтримує його думку Марк Аврелій.<sup>3</sup>

«Зроблена справа радує, але не задовольняє. Завжди здається, що потрібно було зробити більше» - неначе крізь віки дискутує з ними Л.М.Толстой та підтримує цінність позитивних почуттів: «Життя повинно і може бути нескінченою радістю»<sup>4</sup>.

У стародавній філософській літературі знаходимо чимало порад щодо керування власними емоційними станами:

«Не женися за щастям: воно завжди знаходиться в тобі самому» - попереджає Піфагор.<sup>5</sup>

«Найкращий спосіб захиститися від образи – не наслідувати того, хто ображає – радить Марк Аврелій.<sup>6</sup>

«З гнівом боротися важко: за все, що він хоче, платиш життям» - застерігає Геракліт Ефесьський.

Здавалося б багато століть, протягом яких людство вивчає власний емоційний світ, воно мало б досягнути певної емоційної досконалості, однак сучасна людина й досі залишається, нерідко, безпорадною перед хвилями емоцій, почуттів та настроїв. За сучасними психологічними уявленнями емоції – «це особливий клас психічних процесів і станів (людини та тварин), пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами та відображуючих у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху та ін.) значущі діючі на індивіда явища і ситуації для забезпечення його життєдіяльності. Емоції слугують одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, які спрямовані на задоволення актуальних потреб».<sup>7</sup>

За визначенням, поданим Г.С.Костюком, емоції та почуття розглядають як «різноманітні переживання людини, в яких відображається хід її життєвих взаємовідношень із зовнішнім світом і іншими людьми»<sup>8</sup>.

Вищим продуктом розвитку емоцій вважають почуття. Так, короткочасна емоція подиву може трансформуватися у почуття зацікавленості, а надалі – у

<sup>2</sup> Таранов П.С. Философия изнутри. Том 1. , М., «Острожье». – 1996. – С.101.

<sup>3</sup> Марк Аврелій. Наедине с собой. Размышления. Перевод с древнегреческого. – Киев-Черкасы. – 1993. – С.43.

<sup>4</sup> Толстой Л.Н. Круг чтения: Избранные, собранные и расположенные на каждый день Л.Толстым мысли многих писателей об истине, жизни и поведении. Т.1 . – М.: Политиздат, 1991. – С.186, 450.

<sup>5</sup> Таранов П.С. Философия изнутри. Том 1. , М., «Острожье». – 1996. – С.186.

<sup>6</sup> Марк Аврелій Наедине с собой. Размышления.Перевод с древнегреческого. – Киев-Черкасы. – 1993. – С.43.

<sup>7</sup> Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. И общ. ред.. Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. - С.760.

<sup>8</sup> Психологія. Підручник для педагогічних ВУЗів. За ред. Г.С.Костюка. Вид-во «Радянська школа». К.: 1968. – С.334.

стійкий інтерес. Емоції людини можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими і конфлікт між ними, як правило, є причиною неврозів. За впливом на сприйняття емоції розподіляють на позитивні та негативні. За впливом на організм їх класифікують як стенічні, що підвищують активність, енергію, збільшують глибину дихання, сприяють оздоровленню, а також астенічні, такі, що пригнічують людину. При цьому слід зважати на те, що одна й та ж сама емоція може для однієї людини бути стенічною, а для іншої – астенічною. Наприклад, страх може одну людину пригнічувати, позбавляти активності, а іншу – активізувати до дій, додавати їй бажаних «гострих» вражень. Як наслідок, для певних людей фільми жахів є неприйнятними, а іншим - приносять задоволення.

Вочевидь, у процесі проведення уроку або лекції педагог має створювати позитивний емоційний фон, активізуючи стенічні емоції, що забезпечуватиме ефективну міжособистісну взаємодію та оволодіння учнями (студентами) певними знаннями та навичками. При цьому різні негативні емоційні стани по-різному впливають на процес навчання. Наприклад, почуття розгубленості перешкоджає мисленнєвій діяльності. Як наслідок учень, якого зненацька викликали до дошки, нерідко, не може відповісти на елементарні запитання.

Почуття тривоги заважає зосередженню, а страх фактично паралізує пам'ять. Так, боячись викладача, студенти на екзамені не можуть пригадати вивченого матеріалу. Натомість пізніше, вийшовши з аудиторії, легко відновлюють у пам'яті забуте.

Які ж саме емоційно-почуттєві стани є найкращими для навчальної діяльності? Нажаль, більшість наукових досліджень, що стосуються проблеми людських емоцій характеризуються певною абстрактністю і це не дивно, оскільки емоції не підкоряються формальній логіці. Їх перебіг нерідко носить спонтанний, важко передбачувальний характер. Разом із цим, незнання власного внутрішнього світу є причиною нездатності керування емоційно-почуттєвими станами та невміння передавати свої емоційні стани іншим, створювати та підтримувати певну емоційну атмосферу в колективі. Зрозуміло, що відповідні здатності та вміння є надзвичайно важливими саме у професії педагога, який організовує взаємодію учнів, студентів. Саме тому йому необхідно дотримуватися певних емоційних орієнтирів, еталонів.

У загальному вигляді найбільш відомі емоції та почуття подані в табл.1. Суттєвою проблемою у процесі узагальнення та складення класифікації емоцій, почуттів та особистісних станів є невідповідність існуючих у певному мовному обігу термінів для їх позначення. Ця невідповідність, нерідко, призводить до мовних парадоксів. Наприклад, стани розгубленості, збентеження та зніяковілості російською мовою перекладаються одним словом «растерянность». Натомість українське слово «образа» означає російською і «обида», і «оскорбление». Деякі емоційно-почуттєві стани, виражені однією мовою не мають аналогічного вербального виразу іншою, наприклад російське «потерянность» ніяк не можна замінити українським словом «загубленість».

Таблиця 1.

### Типові емоції та почуття особистості

1. Азарт	38. Жага	75. Настороженість	113. Подив
2. Апатія	39. Жалість	76. Натхнення	114. Подяка
3. Безпека	40. Жаль	77. Незворушність	115. Помста
4. Безтурботність	41. Жах	78. Невдоволення	116. Презирство
5. Бадьорість	42. Задоволеність	79. Невпевненість	117. Пригніченість
6. Байдужість	43. Зарозумілість	80. Недовіра	118. Приреченість
7. Безпорадність	44. Заздрість	81. Незадоволеність	119. Прихильність
8. Безсилля	45. Завзятість	82. Незручність	120. Провина
9. Благополуччя	46. Занепокоєння	83. Ненависть	121. Пустощі
10. Боязнь	47. Завзятість	84. Неприязнь	122. Радість
11. Велич	48. Заклопотаність	85. Несамовитість	123. Ревнощі
12. Веселощі	49. Засмучення	86. Нетерпіння	124. Розгубленість
13. Відданість	50. Замішання	87. Неуважність	125. Роздратування
14. Влада	51. Запобігливість	88. Нехтування	126. Розчарування
15. Впевненість	52. Зарозумілість	89. Ніжність	127. Розчулення
16. Відповідальність	53. Захоплення	90. Ностальгія	128. Самотність
17. Втома	54. Заціпеніння	91. Нудьга	129. Сарказм
18. Відраза	55. Зацікавленість	92. Образа	130. Скорбота
19. Відстороненість	56. Збентеження	93. Обережність	131. Співчуття
20. Відчуженість	57. Збудження	94. Обожнення	132. Сміх
21. Гидливість	58. Зверхність	95. Обурення	133. Смуток
22. Гідність	59. Здивування	96. Огида	134. Сором'язливість
23. Гнів	60. Зібраність	97. Острах	135. Справедливість
24. Голод	61. Злість	98. Осяння	136. Сумнів
25. Гордість	62. Зловтіха	99. Ошелешеність	137. Сум'яття
26. Гординя	63. Зніяковілість	100. Патріотизм	138. Спокій
27. Горе	64. Зневіра	101. Перевага	139. Страждання
28. Довіра	65. Інсайт	102. Передчуття	140. Страх
29. Допитливість	66. Інтерес	103. Переляк	141. Сором
30. Досада	67. Іронія	104. Печаль	142. Тривога
31. Достаток	68. Лінь	105. Пиха	143. Туга
32. Драйв	69. Лукавство	106. Підозрілість	144. Турбота
33. Ейфорія	70. Любов	107. Плаксивість	145. Умиротворення
34. Екзальтація	71. Лють	108. Покірність	146. Урочистість
35. Екстаз	72. Милування	109. Порив	147. Хвилювання
36. Енергійність	73. Надія	110. Порожнеча	148. Царственість
37. Ентузіазм		111. Похмурість	149. Цікавість
		112. Повага	150. Щастя

	74. Напряга		
--	-------------	--	--

Як видно з таблиці 1, емоційно-почуттєвий світ людини є надзвичайно багатим, однак у повсякденному житті більшість проявляє лише незначну кількість емоцій і почуттів. Упродовж еволюції людські емоції і почуття набули різноманітності та забарвлення, що значно відрізняє нас від усього тваринного світу. Саме людині належить здатність керувати власними емоційно-почуттєвими станами, яка є в основі культури взаємодії та спілкування.

Як саме здійснюється керування емоціями та почуттями? Початковим кроком у цьому процесі є особистісна психологічна рефлексія, яка передбачає переключення уваги із зовнішніх подразників на внутрішній світ, констатацію наявного емоційного стану, а також спостереження за його змінами. Зрозуміло, що наведений в табл. 1 перелік емоційно-почуттєвих станів, розташованих за алфавітом, не є зручним для здійснення психологічної рефлексії. Потреба структурування типових емоційно-почуттєвих станів особистості спонукала нас до розробки спеціальної диференціальної шкали емоційно-почуттєвих станів особистості.

В основу розробки було покладено принцип диференціації емоційно-почуттєвих станів на позитивні та негативні, стеничні та астеничні; принцип прояву базових емоцій задоволеності та невдоволення у 4 модальностях: духовно моральній, інтелектуально-творчій, естетичній та інтимно-особистісній.

Наведені модальності сутнісно відрізняють людські емоції від творинного світу та коливаються у 4 межах: «Єдність - самотність»; «Натхнення – відчай»; «Захоплення – відраза»; «Любов – ненависть».

### Диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

П		Духовно-моральні		Інтелектуально-творчі		Естетичні		Інтимно-особистісні
З	+9	Єдність	+9	Натхнення	+9	Захоплення	+9	Любовь
И	+8	Самовідданість	+8	Впевненість	+8	Велич	+8	Ніжність
Т	+7	Великодушність	+7	Осяяння	+7	Благоговіння	+7	Відданість
И	+6	Співчуття	+6	Передчуття	+6	Гармонія	+6	Прив'язаність
В	+5	Вдячність	+5	Зосередженість	+5	Співзвучність	+5	Закоханість
Н	+4	Гідність	+4	Ентузіазм	+4	Вознесеність	+4	Дружба
І	+3	Відповідальність	+3	Інтерес	+3	Краса	+3	Повага
	+2	Справедливість	+2	Сумнів	+2	Урочистість	+2	Довіра
	+1	Доброчливість	+1	Здивування	+1	Сприйнятливність	+1	Симпатія
		Задоволеність						
	<b>0</b>	<b>Спокій</b>	<b>0</b>	<b>Врівноваженість</b>	<b>0</b>	<b>Врівноваженість</b>	<b>0</b>	<b>Спокій</b>
		Невдоволення						
Н	-1	Тривога	-1	Розчарування	-1	Упередженість	-1	Роздратування
Е	-2	Провина	-2	Байдужість	-2	Буденність	-2	Обурення
Г	-3	Сором	-3	Нудьга	-3	Потворство	-3	Засудження

А	-4	Приниження	-4	Смуток	-4	Низькість	-4	Образа
Т	-5	Нехтування	-5	Розгубленість	-5	Дисонанс	-5	Суперництво
И	-6	Зловтіха	-6	Жаль	-6	Дисгармонія	-6	Ревнощі
В	-7	Заздрість	-7	Апатія	-7	Цинізм	-7	Помста
Н	-8	Страх	-8	Приреченість	-8	Огида	-8	Лють
І	-9	Самотність	-9	Відчай	-9	Відраза	-9	Ненависть
		<b>Астенічні</b>		<b>Астенічні</b>		<b>Стенічні</b>		<b>Стенічні</b>

У відповідності до розробленої шкали стан спокою особистості під дією зовнішніх (подій, обставин, спілкування) чи внутрішніх чинників (думок, спогадів тощо) змінюється емоційною реакцією, яка в загальному вигляді може описуватися у координатах «задоволеність (позитивні стани) –незадоволення (негативні стани)». В залежності від особистісних характеристик кожен із цих станів спрямовується у відповідності до однієї з 4 модальностей (духовно-моральної, інтелектуально-творчої, естетичної та інтимно-особистісної) або утворюється їх різноманітним поєднанням. Активність проявів задоволеності чи незадоволення за наведеними модульностями зможе коливатися за шкалою від 1 до 9 балів.

Для прикладу розглянемо далі як нерідко вживані педагогом фрази позитивно впливають на емоційний стан учнів.

#### **Приклад активізації позитивних інтелектуально-творчих емоційно-почуттєвих станів учнів**

<b>Типові фрази вчителя</b>	<b>Типові емоційні стани учнів</b>
Добрий день, діти. Радий вас бачити.	Врівноваженість, спокій
Сьогоднішня тема є незвичайною.	Здивування
Можливо, ми разом зможемо віднайти ще не відкриті закономірності?	Сумнів
Чи замислювалися ви над тим...	Інтерес
Я вірю, що разом ми зможемо...	Ентузіазм
Спробуйте мислити глибше, відкиньте все звичне, подолайте стереотипи!	Зосередженість
Ми стоїмо на порозі відкриття! Кожна ваша відповідь наближає нас до істини!	Передчуття
Ось вона, потрібна нам думка (результат)! Це саме те, що ми шукали!	Осяяння, інсайт
Тепер ми це знаємо і можемо використовувати!	Впевненість
Які ви молодці! Ваш клас унікальний!	Натхнення

На жаль, і досі у процесі професійної діяльності сучасні вчителі не приділяють належної уваги створенню позитивної психологічної атмосфери в класі. При цьому використані фрази стають потужною зброєю, яка знищує мотивацію навчальної діяльності школярів, актуалізує в них негативне ставлення до вчителя, що подано на прикладі нижче.

Важливо відзначити, що створення вчителем позитивної емоційної атмосфери на уроці може здійснюватися у будь-якій з 4 окреслених нами емоційних модальностей у залежності від специфіки предмету та навчальних завдань. У цілому використання розробленої диференціальної шкали емоційно-почуттєвих станів особистості на практиці може сприяти оволодінню вчителем здатністю до керування власними емоційно-почуттєвими станами та допомогти йому у процесі оптимізації емоційної атмосфери у процесі міжособистісної взаємодії з учнями.

### **Приклад активізації негативних духовно-моральних емоційно-почуттєвих станів учнів**

<b>Типові фрази вчителя</b>	<b>Типові емоційні стани учнів</b>
Добрий день, діти.	Врівноваженість, спокій
Ми з вашим класом нічого не встигаємо.	Тривога
Можливо, ви не дуже стараєтесь?	Провина
Ми вивчаємо дуже прості теми, які ви ніяк не можете зрозуміти...	Сором
Чи це клас у вас такий... Не знаю...	Приниження
Мені, звичайно, байдуже...	Нехтування
Але нічого, скоро іспити...	Зловтіха
Мені б ваші роки. Ви ж усе маєте. Не знаєте злиднів.	Заздрість
А ну, покладай зошити з домашнім завданням на край парти...	Страх
Іванов, ти як завжди. Хочу завтра побачити твоїх батьків. Готуйся...	Самотність

### **Анотація**

*Едуард Помиткін*

#### **Здатність до керування власними емоційно-почуттєвими станами у процесі професійної діяльності вчителя**

Розкрито психологічний зміст емоційно-почуттєвих станів особистості. Наведено класифікацію та авторську диференціальну шкалу емоційно-почуттєвих станів, подано приклади її використання у процесі професійної діяльності вчителя.

*Эдуард Помыткин*

#### **Способность к управлению собственными эмоционально-чувственными состояниями в процессе профессиональной деятельности учителя**

Раскрыто психологическое содержание эмоционально-чувственных состояний личности. Представлена классификация и авторская дифференциальная

шкала емоціонально-чуттєвних станів, приведені приклади її використання в процесі професійної діяльності вчителя.

*Edvard Pomitkin*

**The ability to control their own emotional states  
in the sensual professional teacher**

Exposed psychological emotional and sensual content of individual states. The classification of the author and differential scale of emotional states of sensual, examples of its use in professional teacher.

Відомості про автора

	Помиткін Едуард Олександрович
	доктор. психол. н., професор
	Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, завідувач відділу педагогічної психології і психології праці
	Україна 04060, м.Київ, вул. М.Берлінського – 9
	р.440-63-88 (дод. 125); д.592-55-65, моб.8097-684-92-91
	E-mail: <a href="mailto:ipppo@mail.kar.net">ipppo@mail.kar.net</a>