

ТОЛМАЧЕВСЬКА В.О.

аспірант кафедри клінічної психології
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова
ORCID ID orcid.org/0000-0002-8027-2473

САМАРА О.Є.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри клінічної психології
Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова
ORCID ID orcid.org/0000-0003-2522-8127

СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОЇ ЕКСПРЕСІЇ У ПРЕДСТАВНИКІВ ПРОФЕСІЙ З ВИСОКИМ ПСИХОЛОГІЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ

Дану роботу присвячено вивченню місця емоційної експресивності в структурі індивідуальних властивостей у представників професій з високим емоційним навантаженням. До таких професій відносяться спеціалісти, котрі працюють в системі людина-людина. Наведено різноманітні концепції та підходи вивчення цього феномену. Визначено характер взаємовідношення фізіологічного та психосоціального компонентів емоцій. В контексті дослідження, емоції розглядається як інтегральне утворення та складна система з різноманітним набором факторів. Метою роботи є розгляд складових емоційної експресії, в рамках визначеної вибірки.

Проведене дослідження дає змогу розглянути емоційну експресію, не тільки як прояв емоцій, але й як складне та багатогранне явище. Яке включає в себе такі складові, як емоційний інтелект, психологічні особливості особистості в контексті професійного становлення, стрес, професійна деформація, емоційне вигорання та психологічні механізми захисту. Кожна зі складових, має великий вплив на емоційну реакцію. Тому доцільне подальше дослідження у комплексі.

Ключові слова: емоції, емоційна експресія, емоційний інтелект, стрес, емоційне вигорання.

Постановка проблеми. Діяльність, котра пов'язана з роботою в системі людина-людина, характеризується щоденною, інтенсивною і емоційно напруженою взаємодією, неминучою необхідністю залучення в проблеми інших людей, з одного боку. З іншого - тиском певних соціальних норм, які нав'язують жорсткі стереотипи емоційного і поведінкового реагування (бути безумовно компетентним, стриманим, терплячим, уважним, дбайливим, розуміючим, співчуваючим і т.д.). Згодом виникає і збільшується відрив вираження емоцій від їх переживання, здійснюваний за рахунок розвитку функції контролю за емоційною експресією.

Емоції і емоційна експресія, є однією з найцікавіших і досліджуваних тем в психології та інших суміжних науках. Тема жива і динамічна, в якій інтерес викликає кожен процес, механізм, система виник-

нення і розвитку. На сьогоднішній день було зроблено багато відкриттів, але й сьогодні не зупиняються суперечки і розробки даного питання. Суперечливість концепцій і відсутність послідовності та комплексності вивчення, породжує лише більше питань ніж відповідей. Однак, як і будь-яка діяльність, процес дослідження повинен починатися з вивчення вже існуючих теорій, які покажуть, що вже відомо, що зроблено, а над чим ще потрібно попрацювати.

Метою статі є розкрити сучасне та значуще розуміння саме складових емоційної експресії, котрі розкривають це поняття, в рамках дослідження.

В рамках дослідження, емоційної експресії буде приділено увагу таким чинникам, як емоції, емоційний інтелект, психологічні особливості особистості в контексті професійного становлення, стрес, професійна деформація, емоційне вигорання та психологічні механізми захисту. Тому що саме ці фактори мають великий вплив на емоційну експресію, в контексті професійної стійкості. Новизною даної роботи є те, що раніше, не розглядали поняття та складові емоційної експресії в контексті професійності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для досягнення поставленої мети були використані методи теоретичного дослідження та аналізу літератури.

Перше за все емоційну експресію розглядали як у зв'язку з фізіологією (Ю. Кравченко), найкраще історію та сучасні концепції емоцій розкрили (Я. Плампер, Л. Барретт, Є. Ільїн), емоційний інтелект (Д. Маєр, Д. Корузо, П. Соловей, Д. Гоулман, А. Четверик-Бурчак), професіоналізм особистості (С. Дружилов, В. Нікітенко), професійної деформації та емоційного вигорання займаються такі дослідники (С. Іванов, Н. Осипова, Т. Семинова, Н. Васильєва, Н. Водянова та О.С. Старченкова) впливом стресу і механізми психологічного захисту (Р. Сапольски, В. Долгова, О. Кондратьєва). Незважаючи на велику кількість факторів, сами вони являються основними емоційної експресії в професійному контексті.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасної літератури, в першу чергу, почну з розгляду теми емоційної експресії та емоцій. Незважаючи на те, що багато фундаментальних відкриттів, пов'язаних з вивченням даної теми були зроблені в ХХ та ХІ столітті, сьогодні багато вчених продовжують її вивчати. На сучасному етапі розвитку знань про емоції, цікаві та перспективні погляди.

Тема емоційної експресії вивчається більше з точки зору фізіології, патології та лінгвістичного аналізу, приділяють увагу методам емоційного реагування та контролю емоцій. Однією з таких робіт є дослідження «Вплив пригнічення емоційної експресії на інтенсивність суб'єктивного переживання веселощів і жалості» Ю.Є. Кравченко (Кравченко, 2014). Експериментально було доведено, що при помірній вираженості суб'єктивного переживання, подавлення при-

родної експресії призводить до посилення емоційного переживання. Це дасть змогу розробляти корекційні методики з урахуванням отриманих даних.

Відомий німецький професор історії, Ян Плампер у своїй книзі «Історія емоцій» (Плампер, 2018), приділив увагу саме історії вивчення емоцій, тому що це є однією з областей, що набирає популярність. Автор зробив великий внесок в розуміння цього феномену, та його формування з древніх часів до наших днів, а також виділяє напрямки подальшого вивчення емоцій. Як змінювалися емоції і ставлення до них в різні епохи і в різних культурах. Більш докладно він стосується питання вивчення емоцій, дає оглядовий аналіз різних дотеперішніх і сучасних гіпотез і теорій про природу емоцій, їх місце в житті людини.

Окрім історичного аналізу, він робить основний акцент на основні концептуальні напрямки: соціальний конструктивізм та універсалізм, які від XIX століття структурували вивчення всіх емоцій. Опозиційна позиція цих напрямків була направлена на пошук природи емоцій. Чи емоції є соціально залежними, історично створеними, динамічними, чи генетичними, незмінними, міжвидовими, фізіологічними, базовими, біологічно запрограмованими (Плампер, 2018: 48).

Проблему автор бачить не в наявності двох різних точок зору, а в тому, що два полюси використовують різну термінологію, незрозуміло, як співвідноситься одна з іншою, але й те, що вони замість того щоб доповнювали один одного, займають контр позицію. Проте як би він не хотів відійти від дуальності та прийти до цілісного значення, наукові дослідження показують, що перевага на культурній та часовій специфіці.

Окрім історії та концепцій описаних в книзі, автор називає кілька областей в яких, на його думку, є потенціал для майбутніх досліджень емоцій: політична історія – а саме публічне вираження емоцій та політична лексика; економічна історія – а саме, емоційні причини економічних крахів, емоції різних професійних груп, історія та емоції споживання; історія права – а саме емоції, як основа для законів та позовів; історія сучасних ЗМІ – вплив медіа на аудиторію та вираження емоцій медійною публікою а також усна історія та саморефлексія істориків (Плампер, 2018: 427).

Ще одним із прогресивних сучасних дослідників емоцій є професор психології Ліза Барретт. Вона являється директором міждисциплінарної лабораторії афективних наук, де займається вивченням емоцій. Нещодавно вона опублікувала свою книгу «Як народжуються емоції» (Барретт, 2018). В цій роботі, доктор Л. Барретт вивчає природу емоцій з точки зору соціально-психологічної, психофізіологічної, когнітивної науки і нейробіології.

В основу даної праці лягла її революційна теорія сконструйованих емоцій, в якій йдеться про те, що ми самостійно створюємо емоції, вони відрізняються в залежності від культурного середовища, та не яв-

ляються вбудованими, а складаються із базових частин. Наприклад, фізичні властивості тіла, робота мозку, соціальне середовище та процес соціалізації (Барретт, 2018: 68).

Автор стверджує що розуміння того, як побудовані емоції, допомагає нам їх контролювати. Оскільки мозок спочатку прагне до стану гомеостазу, він використовує минулий досвід для вирішення завдань сьогодення. Тоді можна вкладати енергію в сьогодення, яке потім стане основою для майбутнього. Чим більше ви повторюєте (відчуваєте) схожу емоцію, тим швидше вона стане автоматизованою, і ваш мозок автоматично сконструює її в майбутньому.

Не можливо розглядати тему вивчення емоцій та емоційної експресії, не згадавши про працю Є.П. Ільїна «Емоції і почуття» (Ільїн, 2016). Данна робота, представляє собою фундаментальний труд в якому зібрані історія, феноменологія, теорія та практична значимість емоцій. Автор дуже детально проводить історичний аналіз та характеризує основні теорії вивчення емоцій, проте найважливішим є не стільки теоретична частина, а та, в котрій аналізується структура емоційної сфери та інструменти для вивчення.

Дуже детально в книзі прописана роль емоцій та емоційної експресії в житті людини. Представлено те, що емоція має складну та багаторівневу будову, яка залежить від великої кількості факторів, наводить приклади різних видів емоційно обумовленої поведінки, маніпулювання та багато іншого. Ця робота є цінною, тому що в ній, окрім емоцій, описуються феномени емоційного вигорання, емоційного інтелекту та особливості емоційної сфери у представників різних професій, в тому числі і медичних працівників (Ільїн, 2016: 386). Надається великий набір методик, за допомогою котрих, можна досліджувати цю тему.

При проведенні аналізу теми емоцій, важливим та перспективним для вивчення є феномен емоційного інтелекту. Саме емоційний інтелект дає можливість розуміти свої та чужі емоції, а також контролювати їх.

Перш за все, вагомий вклад в сучасне розуміння та дослідження цієї теми зробили Джон Маєр Девід Карузо та Пітер Саловей,. Вони сформуливали модель, дали свою інтерпретацію емоційного інтелекту і показали, що його можна виміряти. Автори визначають емоційний інтелект, як набір навиків, котрі необхідні для оцінки своїх та чужих емоцій, а також їх вираження, використання і процесі ефективного регулювання. У своїй статті «The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates» (Маєр, 2016) вони оновили та доповнили початкову теорію. Нові дослідження включили в себе сім принципів, в яких йдеться про те, що емоційний інтелект розглядається в контексті розумової здібності і результати тестів повинні виявляти взаємодію між розумовими здібностями та вирішенням проблем. Також емоцій-

ний інтелект може виявитися частиною більш великого особистісного або соціального інтелекту (Маєр, 2016: 3).

В книзі «Емоційний інтелект. Чому він може означати більше, ніж IQ» Деніеля Гоулмана (Гоулман, 2018), вчений робить акцент, не тільки на історії розвитку теорії емоційного інтелекту та сучасні досягнення в цій темі, але й на ролі емоцій та емоційного інтелекту у прийнятті рішень. Автор представив власну модель емоційного інтелекту, що отримала згодом назву змішаної моделі, яка показує, що емоційний інтелект виступає як поєднання когнітивних здібностей і особистісних характеристик. Ця модель включає чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння і управління взаєминами (Гоулман, 2018: 61). Важливою думкою автора являється, те, що прийняття рішень проходить не на раціональному рівні, а на емоційному. Крім цього наш мозок, часом за кілька секунд до усвідомленого нами рішення, на емоційному рівні вже його прийняв.

Проте думки відносно емоційного інтелекту розходяться у цих авторів. Дві протилежні гіпотези відстоюють Джордж Майєр та Деніель Гоулман. Д. Майєр стверджує неможливість розвитку емоційного інтелекту, це є відносно стійкою здатністю, проте Д. Гоулман являється прихильником теорії розвитку емоційного інтелекту не тільки у дитинстві, але навіть у дорослому віці. Він вважає, що можливе збільшення емоційної компетентності за допомогою навчання.

Українська дослідниця А. Г. Четверик-Бурчак, також зацікавилася темою емоційного інтелекту в контексті його впливу на успішність життєдіяльності особистості. В своєму дисертаційному дослідженні «Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості» (Четверик-Бурчак, 2015), показує, що емоційний інтелект представлено як інтегральну властивість особистості, яка включає в себе чотири компоненти: диспозиційний, міжособистісний, внутрішньо-особистісний та інформаційно-перероблювальний (Четверик-Бурчак, 2015: 82).

Отримані результати показують, що рівень суб'єктивного благополуччя залежить від рівня емоційного інтелекту. Що для особистості з високим рівнем емоційного інтелекту, властиве успішне подолання стресу та висока емоційна саморегуляція. Ці фактори сприяють ефективному працевлаштуванню, підвищенню продуктивності праці, а отже, впливає на рівень матеріального благополуччя людини (Четверик-Бурчак, 2015: 148). Саме тому в перспективі можливе більш детальне вивчення емоційного інтелекту, як одного з чинників професійної компетентності, що впливає на спосіб прийняття рішень в стресових та кризових ситуаціях.

Оскільки емоційна експресія розглядається в рамках особистісної якості в контексті професійної діяльності, то окрім факторів впливу емоцій та емоційного інтелекту, безумовно важливими, являються психологічні особливості особистості в контексті професійного стано-

влення. С.О. Дружилов, перш за все, в своїх дослідженнях вивчає професіоналізм особистості. Він робить акцент на тому, що професіоналізм є набір симптомів, котрі складаються в синдром. Автор вважає, що професіоналізм – це властивість людей, яка відповідає за ефективно виконувати складну діяльність в різних умовах та включає в себе професійну самосвідомість (Дружилов, 2014). Перехід на новий рівень професіоналізму пов'язаний з усвідомленням суб'єктом проблемних ситуацій в діяльності.

Схожу точку зору висловлює В.М. Нікітенко, він також вважає, що професіоналізм являє собою інтегральний набір факторів, та є результатом розвитку особистості і навчання. Одним із дуже важливих факторів є особистісні здібності людини (Нікітенко, 2017).

В контексті професійного становлення особистості, на жаль, усе частіше можна почути про такі явища, як професійна деформація та емоційне вигорання. Особливо ці явища пов'язані з роботою в системі людина-людина.

В свої статті С.Н. Іванов, дає роз'яснення поняттю професійної деформації та нормальним умовам праці. Автор вказує, що умови праці повинні бути «безпечними і здоровими, вільними від позаекономічного примусу, високо-продуктивними, якісними, осмисленими. Це є основою для професійного розвитку особистості» (Іванов, 2016) Проте професійне становлення включає в себе як процес розвитку так і руйнування, як адаптацію так і дезадаптацію. В залежності від переважаючих процесів, і відбувається розвиток чи деформація. До причин професійної деформації можна віднести: зміщення в ціннісно-змістовній орієнтації, особливості нервової системи та характеру, мотивацію та адаптивні механізми. Вона проявляється в негативному відношенні до колег та пацієнтів, низький мотивації, знецінення власного професіоналізму.

В даному контексті, можна відмітити дослідження професійної деформації саме лікарів, вчених Н.Г. Осипової та Т.В. Семинової (Осипова, 2017). В ньому автори показують, як сучасна система лікування, перетворилася на чисто бізнес систему. Показують, що розширення кількості медичних послуг, з одного боку стимулює лікарів на розвиток та підвищення кваліфікації, а з іншого, нівелює цінність пацієнтів як особистостей. В таких умовах мораль та етика відходить на другий план. Автори вказують, що «Соціологічний аналіз показав, що для сучасного лікаря як і раніше важливі не тільки матеріальне стимулювання праці, але і моральне, а також займаний ним в суспільстві статус» (Осипова, 2017:21). Та на жаль, дослідження також виявило, що авторитет лікарів, в останні роки дуже впав а корупційна складова їх діяльності – виросла.

Лікар відчуває невідповідність займаній посаді – матеріальним і моральним винагородам. Такі фактор разом з тиском суспільства, впливають на формування професійної деформації. Тому автори підк-

реслюють, важливість розробки програми направленої на формування професійного та морального розвитку лікарів.

Схожу думку щодо емоційної напруги, таких речей як професійна деформація та емоційне вигорання лікарів, висловлює Н.Г. Васильєва (Васильєва, 2016). Проте окрім соціально несправедливих умов праці та матеріальної винагороди, автор виділяє ще знаходження в системі людина-людина, тобто вплив постійного спілкування з великою кількістю пацієнтів (Васильєва, 2016: 6). Вона вказує, що досі не було дослідження в якому емоційний інтелект досліджувався в контексті особистісної якості лікаря, також продовжує залишатися недостатньо розробленим питання про те, за рахунок яких індивідуальних особливостей у одних людей розвивається даний синдром, а в інших ні, за умови, що люди працюють в одній і тій же організації і професії.

Дослідниця в своїй роботі виявила особливості типу емоційного інтелекту лікаря, та його захисну функцію від емоційного вигорання. А саме такі його складові як емоційна гнучкість та усвідомлення своїх емоцій. В книзі Н. Є. Водянової та О.С. Старченкової «Синдром вигорання. Діагностика та профілактика» (Водянова, 2018) автори вказують, що даний синдром відноситься до феномену особистісної деформації та найчастіше проявляється у представників допомагаючих професій. Синдром вигорання – це несприятлива індивідуальна реакція на стрес, котра впливає на три сфери: психологічну, психофізіологічну та поведінкову (Водянова, 2018: 9).

Під час розгляду синдрому вигорання серед різних професій, автори показують, що найбільше «вигоряють» вчителі та молодший медичний персонал. Незважаючи на досить великий інтерес з боку науковців до цієї теми, сьогодні немає єдиної думки щодо структури та динаміки цього процесу. Проте усі згодні, що синдром емоційного вигорання є перш за все особистісною деформацією, в наслідок емоційно важких або стресових відносин в системі людина-людина (Водянова, 2018: 223). Також автори надають рекомендації щодо профілактики вигорання, серед іншого це відпочинок, хобі, спорт та інші прийоми самопомочі. Однак при високому рівні звертають увагу на необхідність звернення до психотерапевта.

Вагомим фактором при виникненні професійної деформації та синдрому емоційного вигорання являється фактор стресу. Тема дуже актуальна в сучасних умовах, тому велика кількість дослідників присвячують час на вивчення цього феномену. Одним з таких видатних вчених є Роберт Сапольскі, який розглядає вплив стресу на людину, в своїй книзі «Психологія стресу» (Сапольскі, 2015). Перш за все в цій роботі багато уваги приділяється не тільки психологічній, але і фізіологічній природі стресу. Описує механізми, за допомогою яких стрес впливає на розвиток або прогрес різних захворювань (Сапольскі, 2015: 15). Поняття стресу, автор розглядає більше з точки зору фізіології, як гігантську роботу для організму, сукупність мобілізації відразу декіль-

кох систем тіла, сотні паралельних процесів, з різними етапами. Важливо є те, що автор детально показує взаємозв'язок стресу з депресією, при тривалому перебуванні в стресовому стані, можливо виникнення порушень в емоційній сфері та виникнення депресії.

Для подолання зростаючого числа конфліктів та стресу, зовнішнього і внутрішнього плану, люди використовують механізми психологічного захисту. В монографії В.І. Долгової, О.А. Кондратьєвої широко розкрита тема захисної поведінки. Вчені не тільки показують історію розвитку та дослідження цього феномену, а й розкривають психологію захисної поведінки. Незважаючи на достатньо складну тему, роблять спробу формування конструктивних способів психологічного захисту. Автори відмічають, що «ослаблення психічного дискомфорту, підготовка до конструктивного забезпечення та свідомого розв'язання проблеми здійснюється за допомогою системи психологічного захисту особистості» (Долгова, 2014: 37).

Проте психологічний захист може не тільки забезпечувати адаптацію до нових умов життєдіяльності, але постійне використання захистів може провокувати порушення психічного здоров'я особистості. Важливими умовами для створення конструктивної моделі психологічного захисту є усвідомлення особистісних особливостей та засвоєння системи знань про функціонування психологічного захисту (Долгова, 2014: 143).

Висновки. У результаті теоретичного аналізу сучасної літератури було встановлено, що сьогодні велика кількість досліджень пов'язані з емоційною сферою. Це говорить про актуальність, наукову зацікавленість та знаходження «сліпих зон», які ще не були досліджені. До таких зон, можна віднести розгляд емоційної експресії з точки зору лише прояву емоцій, а не комплексне явище, що може включати багато різних складових.

Нині й досі викликає спір питання пошуку природи емоцій, експресивності та феномен емоційного інтелекту. Все частіше можна відстежувати перетворення неузгоджених концепцій у взаємопов'язану систему знань. Як показав проведений аналіз, тема вивчення емоцій різних професійних груп є потенціальною для майбутніх досліджень. Теми пов'язані з професійним становленням, та впливом стресу на формування синдрому професійної деформації, емоційного вигорання та різних видів захисної поведінки, усе більше розглядаються в контексті особистісних особливостей та як складові емоційної експресії.

Подальші перспективи дослідження полягають у використанні результатів теоретичного аналізу, для підбору методик, створення нової концепції та проведення емпіричного вивчення емоцій та емоційної експресії.

Список використаних джерел

1. Барретт Л.Ф. Як народжуються емоції. Москва: МІФ 2018. 561с.
2. Васильева, Н. Г. Взаимосвязь особенностей эмоционального интеллекта и синдрома выгорания у врачей: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.04 / Санкт-Петербург гос. ун-т. Санкт-Петербург, 2016. 203 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие .3-е изд.,испр. и доп. Москва: Юрайт, 2018. 343с.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. 2-е изд., испр. и доп Москва: МИФ 2018. 560с.
5. Долгова В.И., Кондратьева О.А. Психологическая защита: монография. Москва: Перо, 2014. 160 с.
6. Дружилов С.А. Профессионализм человека как психологический синдром. Гуманитарные научные исследования. 2014. № 8. URL: <http://human.snauka.ru/2014/08/7554>. (дата обращения: 26.03.2019)
7. Иванов С. М. Симптомы профессиональной деформации и факторы, способствующие ее формированию. Современная психология: материалы IV Междунар. науч. конф. Казань: Бук, 2016. С. 19-22. URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/236/11005/> (дата обращения: 20.03.2019).
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. испр. и доп. Санкт-Петербург: Питер, 2016. 784с.
9. Кравченко Ю.Е. Влияние подавления эмоциональной экспрессии на интенсивность субъективного переживания веселья и жалости. Психологические исследования. № 35. Т. 7, С. 4. 2014. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/991-kravchenko35.html> (дата обращения: 23.03.2014)
10. Никитенко В. Н. Профессионализм – интегральное свойство личности. Профессиональное образование в современном мире. Т. 7. 2017. № 1. С. 892–896. DOI: 10.15372/PEMW20170120 (дата обращения: 24.10.2016)
11. Осипова Н.Г., Семина Т.В. Личность врача в современном социуме: идеальный тип и профессиональные деформации. Вестник Московского университета. Сер. 18. Социология и политология. 2017; № 23(3): с.4-29.
12. Плампер Я. История эмоций. Москва: НЛО, 2018 -568с.
13. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. испр. и доп. Санкт-Петербург: Питер, 2015. 480 с.
14. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості. дисертація кандидата психологічних наук: 19.00.01/Дніпропетр. нац. ун-т ім. О. Гончара. Дніпропетровськ, 2015.187с.
15. Mayer, J.D., Caruso, D. R., & Salovey, P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 2016, № 8, p.1-11. DOI: 10.1177/1754073916639667

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Barrett L.F. (2018) *Yak narodzhuyut`sya emoczi`yi*. □How emotions are born□. Moskva: MI`F. [in Ukrainian]
2. Vasil`eva, N. G. (2016). *Vzaimosvyaz` osobennostej e`moczi`nogo intellekta i sindroma vy`goraniya u vrachej*. □The relationship of the features of emotional intelligence and burnout syndrome in doctors□. Psychology issues. Sankt-Peterburg gos. un-t. Sankt-Peterburg,. [in Russian]
3. Vodop`yanova, N. E. Starchenkova E. S. (2018) *Sindrom vy`goraniya. Diagnostika i profilaktika*. □Burnout syndrome. Diagnosis and prevention□ prakt. posobie. Moskva: Yurajt,. [in Russian]
4. Goulman D. (2018). *Emoczi`ny`j intellekt. Pochemu on mozhet znachit` bol`she, chem IQ*. □Emotional intelligence. Why can it mean more than IQ□. Moskva: MIF. [in Russian]
5. Dolgova V.I., Kondrat`eva O.A. (2014) *Psikhologicheskaya zashhita*. □Psychological defense□. monografiya. Moskva: Pero.[in Russian]

6. Druzhilov S.A. (2014). Professionalizm cheloveka kak psikhologicheskij sindrom. □ Human professionalism as a psychological syndrome □ Gumanitarny`e nauchny`e issledovaniya , 8. URL: <http://human.snauka.ru/2014/08/7554>. [in Russian]
7. Ivanov S. M. (2016) Simptomy` professional`noj deformaczii i faktory, sposobstvuyushhie ee formirovaniyu. □ Symptoms of professional deformation and factors contributing to its formation □ Sovremennaya psikhologiya. URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/236/11005/> [in Russian]
8. Il`in E.P. (2016). Emoczi`i i chuvstva. □ Emotions and feelings □. Sankt-Peterburg: Piter. [in Russian]
9. Kravchenko Yu.E. (2014). Vliyanie podavleniya e`moczi`onal`noj e`kspressii na intensivnost` sub`ektivnogo perezhivaniya vesel`ya i zhalosti. □ The effect of suppressing emotional expression on the intensity of the subjective experience of fun and pity □. Psikhologicheskie issledovaniya. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/991-kravchenko35.html> [in Russian]
10. Nikitenko V. N. (2017) Professionalizm – integral`noe svojstvo lichnosti. □ Professionalism is an integral property of personality □ Professional`noe obrazovanie v sovremennom mire, 7, 892–896. [in Russian]
11. Osipova N.G., Semina T.V. (2017). Lichnost` vracha v sovremennom socziume: ideal`ny`j tip i professional`ny`e deformaczii. □ The personality of a doctor in modern society: the ideal type and professional deformation □. Vestnik Moskovskogo universiteta, 18. Socziologiya i politologiya, 23(3), 4-29. [in Russian]
12. Plamper Y. (2018) Istoriya e`moczij. □ Story of emotions □. Moskva: NLO [in Russian]
13. Sapol`ski R. (2015). Psikhologiya stressa. □ Stress psychology □. Sankt-Peterburg: Piter. [in Russian]
14. Chetverik-Burchak A. G. (2015). Mekhani`zmi vplivu emoci`jnogo i`ntelektu na uspi`shni`st` zhittyedi`yal`nosti` osobistosti □ Mechanisms in the process of emotional interaction for the success of life and life □. Psychology issues, Dni`propetr. nacz. un-t i`m. O. Gonchara. [in Ukrainian]
15. Mayer, J.D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. Emotion Review, 8, 1-11. [in English]

Tolmachevska Viktoriia, Samara Olha

CONSTANT EMOTIONAL EXPRESSION IN PROFESSIONAL PROFESSIONS WITH HIGH PSYCHOLOGICAL IMPACT

This work is devoted to studying the place of emotional expressiveness in the structure of individual properties of representatives of professions with high emotional stress. Such professions include specialists who work in the human-human system. The important place in activity of people with high psychological loadings is occupied by questions of management and self-regulation of mental conditions in the course of activity. The character of mutual relations of physiological and psychosocial components of emotions is defined.

The conducted research allows to consider emotional expression not only as display of emotions, but also as a complex and multifaceted phenomenon. This phenomenon includes such components as emotional intelligence, psychological features of the personality in the context of professional formation, stress, professional deformation, emotional burnout and psychological mechanisms of protection. Each of the components, has a great influence on the emotional response. It is therefore advisable to conduct further research as a whole.

Thanks to the conducted research, the conclusion was made that there is no existing global and complex research of emotional expression, so further research will expand the idea of emotional expression in the context of professions in the human sys-

tem. The prospect of further research is to use the results of theoretical analysis for further empirical study of emotions and emotional expression. . For each of the components, the necessary research methods will be selected. The topic of studying the emotions of various professional groups potential for future research.

Keywords: *emotions, emotional expression, emotional intelligence, stress, emotional burnout.*

Толмачевская В.О., Самара О.Є.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭКСПРЕССИИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПРОФЕССИЙ С ВЫСОКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Данная работа посвящена изучению места эмоциональной экспрессивности в структуре индивидуальных свойств у представителей профессий с высокими эмоциональными нагрузками. К таким профессиям относятся специалисты, которые работают в системе человек-человек. Приведены различные концепции и подходы изучения этого феномена. Определен характер взаимоотношения физиологического и психосоциального компонентов эмоций. В контексте исследования, эмоции рассматриваются как интегральное образование и сложная система с широким набором факторов. Целью работы является рассмотрение составляющих эмоциональной экспрессии, в рамках определенной выборки.

Проведенное исследование позволяет рассмотреть эмоциональную экспрессию, не только как проявление эмоций, но и как сложное и многогранное явление. Включающее в себя такие составляющие, как: эмоциональный интеллект, психологические особенности личности в контексте профессионального становления, стресс, профессиональная деформация, эмоциональное выгорание и психологические механизмы защиты. Каждая из составляющих, имеет большое влияние на эмоциональную реакцию. Поэтому целесообразно дальнейшее исследование в комплексе.

Ключевые слова: *эмоции, эмоциональная экспрессия, эмоциональный интеллект, стресс, эмоциональное выгорание*