DOI: 10.17117/na.2016.07.02.244

<http://ucom.ru/doc/na.2016.07.02.244.pdf>

Поступила (Received): 03.07.2016

Симонова Л.Б. Влияние эмоций на эффективность деятельности педагога

Simonova L.B.
The impact of emotions on teacher's efficiency

В статье рассматриваются три группы эмоций, влияющих на эффективность деятельности. Выделены ресурсы эффективности деятельности учителя. К ним относятся профессиональные знания и собственные эмоциональные ресурсы, помогающие выстраивать индивидуальные оптимальные эмоциональные режимы деятельности

Ключевые слова: эмоции, группы эмоций, деятельность, эффективность

The article deals with three groups of emotions affecting teacher's efficiency. It presents the resources for teacher's efficiency. Among them are: professional knowledge and teacher's emotional resources, helping to build individually suitable emotional modes of activity

Key words: emotions, groups of emotions, activity, efficiency

Симонова Любовь Борисовна

*Кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, пр. Ленина, 27*

Simonova Lubov Borisovna

*Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Lenina ave., 27*

Эмоциональная напряженность педагогического труда – одна из важнейших проблем сегодняшнего времени. Решение данной психолого-педагогической проблемы актуально для профессионального и личностного роста учителя. Состояние эмоциональной напряженности в ходе деятельности часто сопровождается интенсивными негативными переживаниями, оценочным, эмоциональным отношением педагога к условиям ее протекания. Данное явление снижает способности педагога, способствует развитию специфических психических реакций. Преодоление раздражительности, отчаяния, умение сдерживать и контролировать вспышки гнева – профессиональный долг педагога. Но часто внешний контроль эмоций не позволяет снизить интенсивность эмоционального процесса, и не обеспечивает высокий уровень психического и физического здоровья. Если у учителя нет возможности и умений глубокой психологической проработки эмоций, то это будет способствовать разрастанию их физиологического компонента. И часто подавленные, не выпущенные «на волю» эмоции вызывают различные психосоматические заболевания. Раздражительность, тревожность, пессимизм, физическое недомогание негативно сказываются на эф-

фективности деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми, родителями учеников и коллегами. В дальнейшем это может привести к общей неудовлетворённости профессией и профессиональному выгоранию.

Эмоции оказывают большое влияние на жизнь человека, они играют позитивную роль как в организации и мотивации поведения, так и могут разрушать и дезорганизовать поведение. М. Киршенбаум приходит в своих исследованиях к выводу, что запас энергии человека пополняется физической энергией только на 30%, остальные 70% необходимой энергии человек черпает из запаса эмоционального [2, с.15]. В последнее время в связи с активным исследованием эмоционального интеллекта встает вопрос об эффективности влияния эмоций на деятельность человека. Ресурсы эффективности деятельности анализируют Е. Хлевная и Л. Южанинова [3, с.71]. Учителю, кроме профессиональных знаний, необходимо исследовать и знать собственные эмоциональные ресурсы, выстраивать индивидуальные оптимальные эмоциональные режимы деятельности.

Влияние эмоций на деятельность строится по следующим принципам:

1. Закон Йеркса – Додсона гласит, что при увеличении силы эмоций эффективность и качество выполняемых действий растут, достигают максимума и начинают снижаться при сильном эмоциональном возбуждении. Авторы выделяют оптимальный эмоционально-мотивационный уровень обеспечения деятельности к которому необходимо стремиться. Если эмоциональный фон превосходит этот уровень, то у человека пропадает желание активно работать, он будет заинтересован только в конечном результате. Появляется страх не получить этот результат и сам процесс деятельности уходит уже на другой план. Слишком сильные эмоции влияют на появление деятельности другого рода, концентрируют внимание не на том, что нужно в данный момент. И только оптимальный уровень возбуждения, мотивации, дает возможность профессионалу достигать высоких результатов.

2. Второй принцип гласит, что при очень сильных раздражителях возбуждение переходит в запредельное торможение. Например, такие эмоции как волнение, страх, сильная тревога мешают сосредоточиться на задании и разрушают деятельность. Выделяют следующие особенности второго принципа. Чтобы избежать пассивности, выполнение простых заданий требует поддержания относительно высокого уровня возбуждения. Однако, сложные задания, требуют невысокого уровня активности, а средние по сложности – среднего уровня.

3. Сильные эмоции, как правило, мешает выбору правильного решения. Случайные очаги возбуждения, которые из-за сильных эмоций стали доминантными, начинают гасить энергию. В результате человек не воспринимает контраргументы, считая себя правым во всем.

4. Выделяют две группы эмоций – активных, стенических и пассивных, астенических. К стеническим эмоциям относят интерес, радость, восхищение, удивление, восторг и др. Эти эмоции повышают жизнедеятельность организма и проявляют себя следующим образом: у человека в состоянии (например) – радости, происходит значительное расширение мелких кровеносных сосудов, улучшается и усиливается питание всех важных органов, особенно мозга. Человек испытывает сильную потребность в активности, движениях, творчестве. Его

мозг мгновенно перерабатывает информацию, быстро мыслит, продуктивно работает, в сознании возникают оригинальные творческие образы. Таким образом, в группу эмоций способствующих увеличению эффективности деятельности, можно отнести принятие, доверие, интерес, восхищение, радость, удивление.

Но есть и обратная сторона, например, к негативным последствиям может привести радость, если в основе ее лежит злорадство, и чрезмерное возбуждение при этом опосредовано скрытыми мотивами [1, с.34].

Грусть, отвращение, настороженность, скука, печаль, смущение, недоумение, горе, стыд – относят к астеническим эмоциям. Часто они и включают пусковой механизм угнетения и подавления жизненных процессов в организме. Ученые отмечают, что эти чувства выступают как эмоциональные тормоза. Самая дезорганизирующая из них эмоция ужаса. Это состояние отчаяния и безнадежности. Снижение эмоционального тонуса, стереотипные действия ведут к монотонности, дремоте, утрате внимательности, пропуску значимых сигналов, замедленным реакциям. Какую реакцию дают астенические эмоции? Печаль, тоска сужают мелкие кровеносные сосуды, возникает анемия кожи, внутренних органов и мозга. Пониженное питание мозга уменьшает продуктивность деятельности. Мыслительная активность становится вялой, заторможенной, человек испытывает сильное нежелание заниматься умственной деятельностью. Голос становится слабым, беззвучным, появляется чувство сильной усталости, невозможности удержаться на ногах. И все это способствует понижению эффективности деятельности человека.

Но существует и другая точка зрения – например, вспышка гнева может быть хорошей защитой личного достоинства, сохранению личностной целостности, исправлению несправедливости.

И в связи с этим выделяют третью группу – неоднозначные эмоции. Это эмоции, которые могут привести как к положительному, так и к отрицательному результату в зависимости от вектора своего направления. Например, вышеупомянутая неоднозначная эмоция гнева. Неконструктивный гнев разрушает внутреннее эмоциональное равновесие, снижает эффективность и созидательную активность. Гнев – эмоция, которая отрицательно влияет на эффективность деятельности группы, но часто именно через здоровый гнев человек обретает активность и резко повышает свою эффективность.

К эмоциям, которые как уменьшают, так и увеличивают эффективность деятельности, можно отнести безмятежность, досаду, тревогу, неудовольствие, страх, злость, изумление, восторг, вину, гнев.

Для повышения психологической культуры педагогов представляется актуальным овладение умениями понять свои собственные эмоции и чувства, научиться управлять ими, а также распознавать эмоции других. Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и оказывает непосредственное влияние на имидж педагога.

Список используемых источников:

1. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб, 2006. С.34

2. Киришенбаум М. Секреты успеха: Фактор эмоциональной энергии. М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2007. С.15.
3. Хлевная Е., Южанинова Л. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. СПб.: Питер, 2013. С.71.
4. Экман П. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2010.

© 2016, Симонова Л.Б.

Влияние эмоций на эффективность деятельности педагога

© 2016, Simonova L.B.

The impact of emotions on teacher's efficiency