

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ПСИХОЛОГИИ ЭМОЦИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

***Научный руководитель канд. психол. наук доцент Лобач И.И.***

Эмоции – психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий, общая, генерализованная реакция организма на такие воздействия (от лат. «emoveo» - волную).

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше предрасполагаться на совместную деятельность и общение. Эмоции испытывает человек, как целостная человеческая личность, живущая в многообразной социальной действительности, в сложных отношениях с окружающими людьми.

Процесс развития личности гармонической, индивидуально-своеобразной, духовно богатой, самодостаточной предполагает развитие не только ее интеллекта, но и эмоционального мира. Таким образом, эмоции являются важными показателями, характеризующие личность.

Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходования огромных душевных сил (В.А.Сухомлинский).

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога. В нем должен присутствовать педагогический такт, самоконтроль эмоционального состояния и внешней экспрессии, эмпатийные качества личности. В результате позитивного, эмпатийного отношения со стороны педагога и активного проявления этого

отношения (экспрессии) происходит повышение самооценки учащегося, а так же профилактика конфликтных ситуаций и стрессовых состояний педагога и учащегося в процессе обучения и воспитания.

Существует ряд принципов посредством которых мы различаем эмоциональные состояния, управляем ими, контролируем и общаемся на языке эмоций.

Согласно **принципу дифференцированности эмоций** существует значительное количество отдельных эмоций, которые могут быть дифференцированы в терминах их нейрофизических субстратов, их выразительно-мимических комплексов и их переживательно-мотивационных характеристик. Существует по меньшей мере 6 различных теорий, или подходов, признающих отдельные эмоции и потребность их обучения. Каждая из эмоций своеобразно влияет на индивида. Здравый смысл и большинство существующих подходов к изучению эмоций признают, что ощущение радости отличается от ощущения печали и что мысли и действия человека, когда он в гневе, отличаются от его мыслей и действий человека, когда он испуган или испытывает стыд. Учащиеся чувствуют настроение педагога даже по тому, как он вошел в аудиторию, поздоровался и отличают его от обычного. Анализируя эти различия поведения, некоторые исследователи искали объяснения этих различий в особенностях ситуации, оцениваемой индивидом, другие – в характеристиках ответных реакций, а третьи – в субъективном переживании. В любом случае большинство теорий доказывает, что различные эмоции связаны с различными принципами.

Даже отдельная фундаментальная эмоция имеет больше, чем один компонент. Когда мы испытываем субъективное переживание гнева, мы можем также осознать ощущение бросившегося в лицо жара, напряжения в мышцах и сердцебиения. Если педагог в гневе или ярости выгоняет кого-нибудь из учащихся из класса, то он обычно делает такие жесты, как будто выталкивает изгоняемого. Часто жесты становятся совершенно бесцельными, движения не координированными, наблюдается дрожь, голос обрывается. Несомненно, что и субъективное переживание и изменения, происходящие в организме, имеют нервные субстраты. Ряд теорий доказывает, что эмоция обладает нервным, выразительным и переживательным компонентами. Любой из этих трёх компонентов может влиять (например, усиливать) на деятельность двух других. Отсюда **принцип**

**взаимодействия компонентов эмоций.** В нормальном эмоциональном процессе они образуют петлю обратной связи – сенсорные сообщения от мимической деятельности интегрируются в мозг, вызывая осознание («ощущение») эмоции.

Педагог в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться примером для учеников в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. Наличие эмоциональной напряженности приводит к симптому постепенного эмоционального утомления – «эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенное профессиональное поведение, позволяющее человеку экономно дозировать и расходовать энергетические и эмоциональные ресурсы.

На развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияют внешние и внутренние факторы. К внешним относят: напряженную психоэмоциональную деятельность, завышенную норму контингента (например, учащихся в классе); нечеткую организацию и планирование деятельности; повышенную ответственность за исполняемые функции; психологически трудный контингент (дети с акцентуациями характера, неврозами, нарушители дисциплины); неблагоприятную психологическую атмосферу профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель-подчиненный», «коллега-коллега», «учитель-ученик»).

«Эмоциональное выгорание» возникает быстрее у тех, кто более эмоционально сдержан. У людей импульсивных, эмоционально гибких, чувственных, отзывчивых развитие симптомов «выгорания» происходит медленнее. С другой стороны, данное психологическое явление возникает у людей, воспринимающих обстоятельства профессиональной деятельности слишком эмоционально. Это часто свойственно молодым специалистам с повышенной ответственностью за исполняемые обязанности. Наиболее подвержены «выгоранию» те, кто реагирует на напряженные ситуации агрессивно, несдержанно. К «сгорающим» относят и «трудоголиков» - тех, кто решил полностью посвятить себя работе и работает до самозабвения.

Для снятия излишнего эмоционального напряжения необходимо грамотно предъявлять ученикам свои чувства, свой внутренний мир. Важно знать и замечать особенности собственной экспрессии: свободу или затрудненность движений, зажатость или открытость жестов, однообразие или гибкость интонаций и т.д.

### **Принцип эмоциональной коммуникации**

Хотя переживание эмоций совершенно лично, её выразительный компонент, прежде всего мимические комплексы, социален. Целое направление исследований убедительно показало, что некоторые отдельные эмоции являются универсальными, общекультурными феноменами. И кодирование и декодирование ряда эмоциональных выражений одинаковы для людей всего мира, безотносительно к их культуре, языку или образовательному уровню. Социальное воздействие принуждает индивида подавлять или маскировать спонтанные выражения эмоций.

Выражение эмоций через невербальные средства являются одним из показателей педагогической культуры, свидетельствуют о психоэмоциональных состояниях личности, выполняет функцию контроля аффекта, его нейтрализации. К сожалению, в педагогическом общении многих учителей доминирует экспрессивная скованность или жестикационная избыточность, неоправданность или неуместность телодвижений. Неадекватное употребление невербального языка может дать нежелательный эффект в общении преподавателя с учениками. Такие пустяки: «как стоять», «как сидеть», «как улыбнуться», «как посмотреть» - были в деятельности А.С.Макаренко решающими: «Нас потому никто не учил, а этому можно и нужно учить, и в этом есть и должно быть большое мастерство».

Эмоция заражает. Прототипом **эмоционального заражения** является улыбка младенца в ответ на улыбку матери. В течение всей жизни улыбка одного субъекта остаётся сильным стимулом для того, кому она адресована. Вероятно, можно найти некоторые примеры, которые будут показывать, что и другие эмоциональные выражения иногда являются устойчивыми возбудителями соответствующих эмоций у другого субъекта.

Однако в большинстве случаев прошлый опыт индивида, аффективно-когнитивные структуры и ориентации и его эмоциональные пороги определяют, будет он заражаться эмоциями других или нет.

Педагог общаясь с учащимися, использует разнообразные возможности оформления своей речи. От того, насколько он владеет ими, зависят тембр, звучность, артикуляция (произношение). Изменяя звучность, мелодику, темпоритм высказываний, преподаватель может выразить тончайшие нюансы эмоционального отношения предмету разговора, собеседнику, расширить смысловую емкость слова или придать ему обратное значение. Интонация играет перво-степенную роль в управлении поведением собеседника, эмоционально заражает его и внушает определенный настрой мыслей.

Принцип эмоционального заражения часто помогает объяснить единство эмоций и сходство поведения, возникающие в одной группе учащихся.

Согласно **принципу саморегуляции** эмоций индивид может регулировать или контролировать свои эмоциональные состояния с помощью своих собственных усилий. Так как компоненты эмоции действуют взаимосвязано, любой компонент эмоции потенциально является средством для контролирования или регулирования эмоционального процесса. Один компонент эмоции – выражения лица – актуализируется посредством мышц, которые находятся под произвольным контролем индивида. Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной регуляции – расслабление мимической мускулатуры.

Будущему педагогу особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц, чтобы применять их при необходимости в ситуациях педагогической деятельности, тем самым научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлексивно. Однако стоит запустить вопросы самоконтроля: «Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит моё лицо?». Необходимо проделывать ряд упражнений по саморегуляции эмоционального состояния: релаксации мышц лица, а также важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно не все люди умеют правильно дышать. К сожалению, это распространяется и на педагога, у которого дыхание должно быть более совершенным, чем у кого либо. Не последнюю роль дыхание играет и в утомляемости. Педагог должен знать, что

плохо поставленный голос, недостаточно отработанная дикция и темп речи плюс поверхностное, неритмичное дыхание – причины ряда профессиональных недугов преподавателей, а вместе с ними и падение его эмоционального тонуса. Научившись влиять на свое дыхание, посредством дыхательных гимнастик, можно приобрести ещё один способ эмоциональной саморегуляции.

Как мы видим нам вполне под силу научиться управлять своими эмоциями, направлять их в нужное русло. Ведь педагог ведущая фигура в образовательном процессе и знание принципов психологии эмоций помогут наладить обучающий и воспитательный процесс и избежать конфликтов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978.- 272 с.
2. Изард, К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
3. Немов, Р.С. Психология. Т1. – М.: Владос, 2003. – 688 с.

УДК 159.9

Горегляд И.В.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина,  
г. Брест, Беларусь*

*Научный руководитель канд. психол. наук доцент Яцук С.Л*

*В данной статье автор на основе проведенного исследования попытался ответить на вопрос о том, какова динамика формирования толерантности и ее проявленность в подростковой и юношеской субкультурах.*

*Необходимость такого исследования обусловлена насущными проблемами, существующими в системе общественных отношений,*