

Эмоции, снижающие эффективность деятельности

Эмоция	Описание и характеристика	Как влияет на эффективность деятельности
Ужас	Крайняя форма проявления страха, при которой признается неизбежность наступления устрашающей ситуации. Ужас характеризуется такими понятиями, как отчаяние и безнадежность. Ужас – это полный провал, тотальное фиаско, невозможность что-либо изменить, злой рок	Отрицательно влияет на эффективность деятельности, самая дезорганизирующая эмоция. Импульсивность, характерная для ужаса, приводит к дезадаптивному поведению, паническим реакциям, которые не помогают в устранении угрозы. При ужасе человек выбирает подсознательно одну из двух стратегий – бежать или застыть. Ужас не поддается управлению. Только успокоившись и перейдя на уровень сначала страха, а потом тревоги, можно что-то изменить в своем восприятии
Горе	Сильная дезорганизирующая эмоция, активное выражение протеста, вызванное неприятием ситуации, ассоциируемое с несчастьем и скорбью	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Горе – дезорганизирующая эмоция, почти как ужас. Но, в отличие от ужаса, механизмы жизнеобеспечения в горе не работают на износ, на грани срыва. Они находятся в относительно спокойном состоянии. Переживание горя имеет три стадии: – отрицание случившегося, шок, ступор, нежелание принять происходящее, ощущение иллюзорности; – плач, причитание, стоны, – все звуковые проявления этой эмоции; – отчаяние, депрессия. На этой стадии часто возникает разбитость, опустошенность. Наиболее эффективно разделить горе с кем-то еще для скорейшего выхода из этого состояния
Отвращение	Сильная эмоция, глубокое ощущение неприязни к чему-то, соединенное с брезгливостью, омерзением и презрением. Эта эмоция близка к скуке, но гораздо сильнее. В основе отвращения лежит неприязнь к монотонности. Отвращение формируется постепенно в течение человеческой жизни. Отвращение по отношению к работе снижает эффективность и темпы	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Испытывая отвращение, человек прежде всего стремится устранить объект отвращения или отстраниться от него, например, от рабочего проекта, задачи, коллеги. Эффективно любым способом найти возможность прекратить деятельность или избежать ситуации, вызывающей отвращение
Настороженность	Активная эмоция, психологически переживается как недоверие к чему-либо, мобилизует внутренние резервы, уводит мысли и активность человека в анализ ситуации и подготовку к «обороне»	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Настороженность на фоне сильного волнения приводит к растерянности, потере ориентиров, что отрицательно сказывается на деловой и социальной активности человека
Стыд	Осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания. Ощущение непереносимого отвержения себя или своего поступка	Неэффективно, так как при стыде все сознание человека сфокусировано только на ситуации, в которой он оказался. Ему кажется, что все то, что он скрывал от посторонних глаз, неожиданно оказалось выставленным на всеобщее обозрение и он оказался нагим, беззащитным, беспомощным. Собственно самокопание является причиной потери ориентиров и векторов деятельности. Эмоции вины и стыда очень похожи, но все-таки различаются. Если стыд затуманивает сознание человека, то вина делает его острым, наполняет вниманием, стимулирует мыслительные процессы – все это происходит с целью найти выход, который бы помог исправить ситуацию
Печаль	Отрицательно окрашенная эмоция, возникает после неудачи, неудовлетворения какой-либо сильной потребности, упреков со стороны с примесью разочарованности, смежное с покорностью и чувством безнадежности	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Печаль вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм, и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди (в худшем случае), в умеренном наблюдается общая заторможенность мозговой и физической активности

Восторг	Сильная неуправляемая эмоция, человек может быть полностью захвачен этим состоянием и не реагировать на окружающие действия и процессы. Эмоция восторга имеет одни корни с эмоцией радости, но восторг – это многократно усиленная радость. Восторг часто воспринимается как нечто ненормальное, нездоровое. Природа восторга аффективна	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Неэффективен для принятия решений в силу сильного эмоционального перевеса в сторону положительных черт ситуации. Неуправляемая эмоция. Но бывают ситуации, где восторг может помочь. Например, выступление на публике – восторженность оратора может заразить весь зал
Скука	Эмоция, характеризующаяся снижением активности, отсутствием интереса к какой-либо деятельности, окружающему миру и другим людям. Скука – верный спутник монотонности. Когда человек испытывает скуку, его не затрагивает ничто из окружающего мира, ничто не возбуждает его интерес, не вызывает в нем эмоций. Состояние скуки может быть вызвано как внешними факторами, например, монотонной работой, так и внутренними факторами, такими как общая опустошенность и депрессивный фон	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Полезнее всего в первую очередь разобраться, что именно вызывает скуку. Для того чтобы побудить интерес к деятельности или ситуации, можно внести что-то новое, изменить подход к выполнению работы
Смущение	Замешательство, ощущение неловкости, уязвимости и несоответствия требованиям конкретной ситуации. Всегда связано с чувством неуверенности, которое возникает в ситуации социального взаимодействия	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Интенсивное и частое переживание смущения обременительно для человека. Ограничивает любознательность и препятствует исследовательскому поведению в социальных ситуациях, мешает налаживать контакты
Растерянность	Эмоция возникает при относительно малой уверенности в правильности прошлого опыта, когда некоторое явление не согласуется с этим опытом, замешательство при столкновении с чем то неожиданным	Отрицательно влияет на эффективность деятельности. Человек не может разобраться в происходящем, не может понять, в чем дело. Кроме того, низок его уровень уверенности в себе. При умелом управлении эмоциями первым шагом к выходу из этого состояния является осознание причин и предмета, его вызывающих

Эмоции как способствующие, так и препятствующие росту эффективности деятельности в зависимости от контекста и задач

Эмоция	Что это	Использование в решении задач
Безмятежность	Ощущение благополучия, сопровождающееся удовлетворенностью ситуацией и нежеланием ее менять. Перенос внимания с внешних обстоятельств на внутреннее состояние и предпочтение разума чувствам. Является фундаментом, основой управления эмоциями. Когда человек испытывает безмятежность, он доверяет миру и не ждет от него подвохов	Благоприятное состояние для конструктивной оценки ситуации и принятия решений, требующих от человека ответственности. Подходящая эмоция для внимательного слушания, самоанализа, достижения соглашения
Грусть	Эмоциональное состояние пассивного принятия неблагоприятной ситуации, возникает в случае неудовлетворенности человека какими-либо сторонами его жизни	В состоянии грусти полезным будет оценить неприятную ситуацию с точки зрения совершенных действий, чтобы избежать ее в будущем, выработать альтернативные способы достижения желаемого. Грусть благоприятна для рефлексии, чтобы переосмыслить привычный подход к делу и вовлечь во внимание возможные его изменения. Грусть эффективна, когда нужно сконцентрироваться, вычитать тексты на предмет ошибок или провести детальный анализ
Восхищение	Сильная эмоция, выражение отношения к чему-то или кому-то. Переживание, связанное с признанием человека харизматической личностью и желанием следовать за ним. При этом фигура рассматривается как в чем-то превосходящая субъекта	Эффективно В ситуациях, когда сопровождается еще и интересом, – такой комплекс эмоций несет самое сильное мотивирующее воздействие на деятельность. Формирование ценностей и ориентиров, мотивирующих к развитию личностных качеств. Неэффективно Сильная эмоция, может переключать внимание с деятельности на сам объект восхищения
Досада	Раздражение, недовольство вследствие неудачи близкого человека. Сожаление, часто с примесью злости на обстоятельства, себя, человека, помешавшего достижению задуманного	В состоянии досады будет более эффективным формирование плана задач на будущее, четкая постановка задач, проговаривание и корректировка

Тревога	Внутренне мучительное бессодержательное беспокойство, связываемое с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности. Тревога – это всегда неопределенность. Именно плохие негативные ожидания в состоянии неясности, подвешенности провоцируют тревогу. При тревоге опасность не ясна, завуалирована. Тревога – острое, мучительное состояние. Оно забирает много психической энергии	Незначительная тревога действует мобилизующе. Сильная интенсивность тревоги приводит к отчаянию. Длительное состояние тревоги может привести к стрессу. Наиболее разумно в состоянии тревоги проверить все возможные причины потенциальной опасности и по возможности их устранить. При сильной тревоге мыслительная деятельность протекает медленно. Если уровень тревоги невысок, то умственная деятельность, наоборот, протекает быстрее обычного. Это связано с тем, что человек ищет выход из сложившейся непростой ситуации. Соответственно, если ситуация слишком сложна и уровень тревоги возрастает, степень рационального анализа у человека снижается и тревога превращается в страх
Неудовольствие	Ощущение неприязни по отношению к чему-либо, сопровождающееся внутренним напряжением, одновременно сопровождается проявлением печали и раздражения. Возникает вследствие стимулов, которые кажутся неприятными. Предполагается, что оно не поддается сознательному анализу в силу своей примитивной, но древней природы. Эмоция неудовольствия гораздо сильнее скуки. Если со скукой человек может мериться, то в ситуации неудовольствия он будет стараться искать выходы, что-то способное преломить ситуацию	Отрицательно: если задача не имеет даже по субъективному мнению решения или объективно человек никак не может повлиять на ситуацию, данное состояние перетекает в бездеятельность, в дальнейшем может появиться депрессия. Положительно: как лакмусовая бумажка, говорит о необходимости изменить ситуации, стимулирует к активности
Страх	Очень сильная эмоция, как бы это парадоксально ни звучало, многие ее боятся. Отражает защитную реакцию человека при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия. Страх может быть социальным, например, страх потерять уважение коллег или же природным, врожденным, например, страх боли	Краткосрочно: улучшает эффективность деятельности, человека как бы подгоняет собственный страх. Долгосрочно: страх негативно действует на эффективность, приводя к депрессии. Важно определить конкретную проблему, вызывающую страх, продумать пути ее избегания или разрешения, а также найти поддержку или объединиться в борьбе с проблемой с теми, кто тоже испытывает от нее дискомфорт. Когда человек испытывает страх, его внимание резко сужается. Оно концентрируется на объекте, который вызвал эту эмоцию, отмечает все остальное. В состоянии страха мы не можем широко и глобально мыслить, не можем принять взвешенные решения
Злость	Сильное недовольство, которое возникает, когда потребности или ожидания не были удовлетворены, повышает скорость обменных процессов и активность	В эмоции злости эффективно решать задачи, требующие активности и выносливости, злость придает силы
Изумление	Возникает тогда, когда человек был абсолютно уверен в правильности предыдущих результатов мыслительного процесса и прогнозировал результаты, противоположные возникшим	Полезнее всего найти разумные причины «изумляющему» и, возможно, взять на вооружение тот или иной механизм, который смог приятно изумить Вас. Эффективно также попытаться спрогнозировать развитие событий, чтобы противостоять состоянию шока
Вина	Отрицательно окрашенная эмоция, осознание собственной причастности к нанесению какого-либо вреда, сопровождающееся сожалением компенсировать ущерб	Эффективно, так как стимулирует мыслительные процессы, связанные с осознанием провинности и с перебором возможностей для исправления ситуации. Человек мотивирован исправить ошибку собственно и из-за того, чтобы это чувство трансформировалось в более позитивное. Очень важно разобраться в совершенной ошибке, чтобы не сделать ее впредь. Не всегда эффективно идти на уступки, поскольку под давлением эмоции «компенсация» может значительно превзойти нанесенный ущерб и навредить самому субъекту
Гнев	Интенсивная неуправляемая эмоция, сопровождается приливом сил и энергии. Повышает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности. Остро наступает и быстро проходит. Причина гнева человека первобытна – это в первую очередь боль. Сегодня главной причиной гнева становятся непреодолимые препятствия на пути. Гнев может вызвать обиды, несправедливость	Отрицательно влияет на эффективность деятельности: во время вспышки гнева не работают почти все методы управления эмоциями

Эмоции, способствующие росту эффективности деятельности

Эмоция	Что это	Использование в решении задач
Принятие	Нейтральная эмоция, согласие с существующим положением дел, является базисом для перехода из одной эмоции в другую, создает благоприятную атмосферу. В результате принятия создается естественное, спокойное и «безоценочное» состояние. Начальная стадия такой эмоции, как доверие. Принятие характеризуется верой в искренность, защищенность	Положительно влияет на эффективность деятельности. При наличии состояния принятия друг друга в коллективе укрепляется командный дух, который необходим на старте новых проектов и процессов
Доверие	Нейтральная эмоция, характеризуется спокойствием, гармонией, ощущением безопасности. Уверенность в чьей-либо добросовестности, при которой субъект добровольно ставит свое личное благополучие в зависимости от внешнего фактора, которому доверяет	Положительно влияет на эффективность деятельности. В ситуации взаимного доверия эффективна постановка амбициозных целей и их достижение, обеспечиваемое взаимной поддержкой и высокой результативностью за счет слаженного командного механизма
Ожидание	Позитивная эмоция, сопровождается готовностью организма к действию. Связана с активностью в направлении предполагаемого события. Состояние предвосхищения, предвкушения какой-либо ситуации	Эффективно: планирование и прогнозирование возможных последствий ситуации, что позволяет выстроить возможные шаблоны поведения, подготовиться к ситуации. Неэффективно: если ситуация не требует определенной реакции, ожидание неэффективно
Радость	Активная эмоция, характеризуется удовлетворением вследствие обладания реальным или воображаемым благом. Сопровождается повышением познавательной активности, переживанием удовлетворенности самим собой и окружающим миром. Способствует усилению кровотока и повышению интенсивности обмена веществ	Эффективно: благоприятная эмоция для мотивационной речи, а также для социального взаимодействия. Радость в сочетании с интересом предрасполагает к успешной конструктивной, творческой деятельности, вовлечению других людей в свои идеи и проекты. Стоит отметить, что критическое мышление в состоянии радости имеет довольно низкий показатель. Радостный человек склонен принять объект таким, каков он есть, нежели искать в нем недостатки
Удивление	Сильная побудительная эмоция, вызванная большим впечатлением от чего-либо поражающего неожиданностью, необычностью, странностью	Если удивление перерастает в позитивные эмоции, эффективно дать волю интересу или радости, которые мотивируют к работе и мыслительной деятельности. Если удивление сменяется страхом или печалью, желательно устранить причины или понять их, чтобы впредь избежать аналогичных ситуаций
Интерес	Одна из эмоций, стимулирующих развитие человека. Насыщает человека энергией и направляет его поведение, стимулирует человека к исследовательской и познавательной активности.	Эффективно: браться за новые задачи и обучаться новыми умениям и навыкам. Полезно также взаимодействовать с коллективом, выносить на обсуждение идеи, мотивируя тем самым окружающих