

## Содержание

Введение	3
1. Факторы, влияющие на работоспособность	5
2. Настроение	11
3. Эмоции	13
3.1 Теории возникновения эмоций	13
3.2 Результаты анкетирования	14
4. Влияние положительных и отрицательных эмоций на здоровье человека	17
Заключение	20
Приложения	24

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕРЕЗОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

## **Влияние настроения на работоспособность обучающихся БПТ в учебной деятельности**

**Исследовательская работа**

**Авторы:**

**Вершинина Надежда,  
Маурер Елизавета,**  
обучающиеся группы 3Тоб

**Руководитель:**

**Чувакова Ольга Викторовна,**  
преподаватель русского языка  
и литературы

**БЕРЕЗОВСКИЙ  
2018**

## **Введение**

**Настроение** – форма эмоциональной жизни человека. Оно обусловлено и напрямую зависит от эмоций, но в отличие от них, является намного более продолжительным и ровным. Настроение часто вызвано определенной причиной (даже если индивид этого не осознает), но распространяется на внешние события, не связанные с первопричиной, на происшествия любого характера, вообще на любое воздействие. К примеру, если человек находится в подавленном настроении, его не будет радовать ни работа, ни отдых, ни общение с близкими.

Настроение – психический феномен, который хоть и зависит от очень многих факторов (которые, как, к примеру, физиология, порой совершенно неподконтрольны сознательной части психики), тем не менее, поддается корректировке и контролю. Плохое настроение можно самостоятельно себе поднять, а хорошее упустить.

Секрет сохранения хорошего настроения прост – сознательное поддержание положительных эмоций. Когда человек не контролирует свои эмоции и чувства, не имеет настрой на позитив, ему очень легко «скатиться» до скуки, а затем и тоски и других форм проявления плохого настроения.

Немаловажна роль настроения обучающихся на уроках. Хорошее, позитивное настроение настраивает обучающихся на успех в учении – источник внутренних сил студентов, рождающий энергию для преодоления трудностей, желания учиться.

**Эмоции** – один из важных аспектов учебной деятельности. Эмоции оказывают сильнейшее влияние на все составляющие учебного процесса: на эффективность, на познавательную активность обучающихся. Эмоции – настоящее психологическое горючее для роста, развития и деятельности. В связи с этим в мировой психологии серьезно возрос интерес к созданию у обучающихся положительных эмоциональных состояний.

Современные люди, к сожалению, не часто задумываются о том, куда способно привести их настроение. В то время как психологи давно уже

доказали: хорошее настроение **улучшает** качество жизни человека, а плохое – ухудшает, причем во всех сферах.

**Цель** исследовательской работы: изучение влияния эмоционального состояния обучающихся БПТ на их работоспособность на уроках.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Рассмотреть факторы, влияющие на работоспособность обучающихся в учебной деятельности.
3. Провести анкетирование обучающихся.
4. Провести анализ результатов анкетирования.

**Объект** исследования: обучающиеся ГПОУ «БПТ».

**Предмет** исследования: эмоциональное состояние обучающихся ГПОУ «БПТ».

**Методы исследования:** анкетирование, изучение литературных источников.

## 1. Факторы, влияющие на работоспособность.

Работоспособность (умственная) определяется как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности, в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основу работоспособности составляют уровень специальных знаний, умений, навыков, а также психофизиологических качеств (память, внимание, восприятие и др.), физиологические функции (особенности ССС, эндокринной, мышечной систем), психологические особенности (сообразительность, добросовестность и т.д.). Кроме того, работоспособность определяется тремя группами факторов:

1. Физиологического характера: состояние здоровья, половая принадлежность, общая нагрузка, питание, сон, организация отдыха и др.
2. Физического характера: воздействующие на организм через органы чувств: степень и характер освещения рабочего места, температура воздуха, шум, вибрация и др.
3. Психического характера: самочувствие, настроение, мотивация и т.д.

На работоспособность в любой момент трудового процесса влияет не только каждый из них, но и различные их сочетания.

Исследованиями установлено, что умственная работоспособность на протяжении трудового дня отличается колебаниями продуктивности работы. На основе выявленных колебаний были выделены **периоды работоспособности**, которые последовательно сменяют один другого.

1. *Период вработываемости продолжительностью от нескольких минут до часа.*

Выражается он в постепенном повышении работоспособности с определенными колебаниями продуктивности работы. Эти колебания в начале работы связаны с поисками адекватных способов действий, выработкой и усвоением оптимального ритма работы и механизмов ее нервной регуляции.

2. *Период оптимальной работоспособности* отличается стабильными показателями качества работы. Все изменения показателей функций организма адекватны той нагрузке, которую испытывает человек, и находятся в пределах физиологической нормы.

3. *Период полной компенсации* отличается оптимальной работоспособностью. Особенность этого периода в том, что в нем начинают появляться первые признаки утомления, которые компенсируются волевым усилием человека и положительной мотивацией его к выполняемой работе. Снижение работоспособности внешне не наблюдается. Поскольку волевое усилие реализуется через физиологические механизмы усиления деятельности вегетативных функций, то по мере нарастания нервно-психического напряжения увеличиваются сдвиги со стороны внутренних органов. Второй и третий периоды отличаются по наибольшей продолжительности во времени по сравнению с другими периодами.

4. *Период неустойчивой компенсации* характеризуется нарастанием утомления, когда человек волевым усилием какое-то время еще может поддерживать умственную работоспособность на необходимом уровне. Степень снижения работоспособности и ее компенсации во многом зависит от индивидуальных особенностей человека, его физического состояния и диапазона компенсаторных возможностей организма, а также типа нервной системы. В этот период отмечается выраженное чувство усталости, разнообразие в показателях изменения функций различных систем. Причем, величины одних показателей возрастают, других снижаются, а третьи остаются без изменения.

Такое состояние отражает закономерности функционирования организма как единого целого, включает реакции непосредственного обеспечения выполнения работы, компенсаторные, мобилизационные реакции и др.

5. *Период прогрессивного снижения работоспособности* характеризуется быстрым нарастанием утомления, а человек не в состоянии волевым усилием компенсировать утрачиваемую продуктивность умственной деятельности.

Важным условием оптимальной работоспособности является то, насколько жизненный ритм человека согласуется с его биологическим ритмом. Наибольшее значение имеют суточные ритмы, под влиянием которых изменяется более 50 функций организма. Одним из самых важных датчиков времени и синхронизатором суточных ритмов является чередование дня и ночи. Показатели функционального состояния ССС, эндокринной, мышечной, выделительной и других систем достигают максимальных значений в период бодрствования, в то время как ночью происходят в основном восстановительные процессы. Чем точнее совпадает начало умственного труда с подъемом жизненно важных функций организма, тем продуктивнее он осуществляется

Естественные для человека природные биоритмы функционирования организма это наибольшая активность утром (8-12 часов), затем некоторый спад в середине дня (12-16 часов), снова некоторый подъем вечером (16-22 часа) и резкое снижение ночью (22-8 часов). Так называемые «жаворонки», которые встают рано утром, с утра бодр и жизнерадостны, наиболее работоспособны с 9 до 14 часов; люди вечернего типа – «совы» наиболее работоспособны после 18 часов, поздно встают и поздно отходят ко сну, просыпаются заторможенными и нередко с головной болью.

Продолжительность продуктивной умственной работы у разных людей неодинакова и зависит от возраста, здоровья, профессиональной подготовленности, индивидуального режима, отношения к выделяемой деятельности. И.П. Павлов работал по 10-11 часов, Бальзак говорил: «Двадцать четыре часа, из которых семь принадлежат сну, всегда очень коротки».

Дозирование умственной работы не всегда возможно. Мыслительная деятельность не может быть произвольно прекращена, она продолжается и в после рабочее время, даже во сне. Более того, в большинстве видов умственной деятельности и упорной сосредоточенности на решении какой-либо задачи. Поэтому резервы для отдыха и восстановления следует

находить не в снижении мозговых усилий, а в оптимальных нагрузках, активном отдыхе.

### **Факторы, влияющие на умственную работоспособность**

1. *Продолжительность светового дня.* При коротком световом дне (зима, осень) в вечернее время человек чувствует естественную усталость. Это фактор, на который мы не в состоянии повлиять. Надо организовывать свой рабочий день таким образом, чтобы самые ответственные дела выполнялись в первой половине дня. Не зря китайские мудрецы советовали зимой ложиться спать раньше, а вставать позже, чтобы организм ночью успевал запастись энергией. В отличие от этого летом надо ложиться спать позже, а вставать раньше.

2. *Эмоции в течение дня.* Не важно, что с нами происходит, важно, как мы к этому относимся. Это высказывание имеет самое прямое отношение к работоспособности во второй половине дня. Мы придаём сильную эмоциональную окраску событиям, о которых забываем через несколько дней. Остывший кофе, невозможность дозвониться по телефону до коллеги, толкотня и ругань в общественном транспорте и в итоге весь остаток дня проходит под знаком «минус». И мы уже ждем не дождемся, когда день закончится, и мы уляжемся на диван перед телевизором. Конечно, поддерживать положительный умственный настрой - задача очень сложная. Кому-то помогает хобби, чтение интересных книг, медитация или просто самоконтроль - не важно, как, но надо научиться контролировать эмоции. Если не мы контролируем эмоции, тогда эмоции контролируют нас, а под таким руководством тяжело добиться успеха.

3. *Питание.* Если упростить, то организм человека можно сравнить с двигателем. Двигатель не может развить всю мощность на бензине разбавленным водой, так и организм не может быть работоспособным, получая плохое питание. Запас энергии, который накопился за ночь,



расходуется в первой половине дня, а вечером чувствуется усталость. Чтобы этого избежать должны быть полноценные завтрак и обед (между 13 и 15 часами) состоящие из углеводной пищи (сок, фрукты, овощи, каши и картофель). Эти продукты как раз полноценно переварятся и начнут отдавать свою энергию во второй половине дня, что поможет избежать усталости вечером. Несколько слов о стимуляторах получивших широкое распространение – кофе, чай, энергетические напитки. Принцип действия у них одинаков – идёт резкая стимуляция организма на короткое время (0,5 – 1,5 часа), а затем спад работоспособности ещё ниже уровня, который был. Ещё одна проблема – организм привыкает к ним, и со временем начинаем слабее реагировать. Поэтому стимуляторы не являются решением проблемы вечерней усталости. Лучше в качестве краткосрочного источника энергии использовать – яблоко, изюм, курагу, банан, травяной чай с мёдом.

4. *Нарушение двигательного режима в организме.* В первую очередь застой энергии наблюдается в суставах. Чтобы нормализовать движение энергии и увеличить работоспособность надо после возвращения с работы домой выполнить упражнения, разминающие основные суставы. Наибольшее внимание надо уделять ногам и позвоночнику. Самое простое и проверенное упражнение - потягивание. Поднимаем руки вверх и стараемся дотянуться до потолка, сначала вертикально вверх, а затем немного левее и правее.

5. *Плохой сон ночью.* Наше самочувствие и работоспособность сегодня, напрямую зависит от того, как мы спали ночью. Ошибка многих людей заключается в попытке увеличить рабочий день за счёт сна. Эту хитрость природа может недолго потерпеть, а потом это воплотиться в постоянное полусонное состояние днём. Прежде чем проводить эксперименты с продолжительностью сна надо запомнить правило - каждый человек в течение месяца спит определённое индивидуальное количество часов. Если мы сегодня украдём у сна 2 часа, то через два дня организм украдёт у нас как минимум 2 часа рабочего времени.

В нашей исследовательской работе мы акцентировали внимание на такие факторы, влияющие на работоспособность обучающихся нашего техникума, как настроение и эмоции.

В результате исследования было опрошено 110 обучающихся ГПОУ БПТ 1, 2, 3 курсов (приложение 1).

На вопрос «Какие факторы могут повлиять на вашу работоспособность на уроке», респонденты дали следующие ответы (по степени значимости, начиная с самого значимого): полноценный сон, настроение, положительно настроенный педагог, эмоции в течение дня.

Как мы видим, настроение и эмоции играют немаловажную роль в повышении работоспособности обучающихся на уроке. Однако, на вопрос «Если у вас хорошее настроение, будете ли вы выполнять все задания на уроке», обучающиеся дали следующие ответы: 56 человек ответили «да», 9 – «нет», 45 – «не всегда».

## 2. Настроение

Настроение — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроения принято отличать от аффектов, чувств и эмоций.

Настроение может означать также:

- эмоциональное состояние, которое вызывает какой-либо объект или явление (например, картина или мелодия). В таком случае говорят о настроении этого объекта (настроении картины, настроении мелодии).
- систему ожиданий и стремлений, установок, желаний кого-либо (социальной группы как политического ресурса, человека как рабочей единицы и тому подобного).

Под настроением так же понимают эмоциональный процесс, выражающий отношение человека к его жизненной ситуации в целом. Обычно настроение отличается устойчивостью и продолжительностью во времени, а также невысокой интенсивностью. В противном случае это может быть симптомом расстройства настроения.

Психологи проводят различие между понятием «настроение» и понятиями «чувство», «аффект», «эмоция» и «переживание»:

- В отличие от чувств, настроения не имеют объектной привязки: они возникают не по отношению к кому или чему-либо, а по отношению к жизненной ситуации в целом.
- В отличие от аффектов, настроения могут практически не иметь внешних проявлений, значительно продолжительнее по времени и слабее по силе.
- В отличие от эмоций, настроения продолжительны во времени и обладают меньшей интенсивностью.
- Под переживаниями же обычно понимают исключительно субъективно-психическую сторону эмоциональных процессов, не включая физиологические составляющие.

Настроение определяет общий тонус жизни человека. Оно зависит от тех влияний, которые затрагивают личностные стороны субъекта, его основные ценности. Не всегда причина того или иного настроения осознается, но она всегда есть. Затягивающееся плохое настроение может привести к депрессии.

Наличие в настроении (как и в любой эмоции) физиологического компонента делает его подверженным влиянию чисто физиологических процессов в организме. Настроение оказывает влияние на оценку людей и событий, а также на предположение и оценку возможных результатов деятельности. Так, человек в «плохом» настроении склонен оценивать риски чаще, чем в «хорошем».

В предложенной нами анкете мы спросили: «Что может испортить вам настроение на уроке?». Ответы были разными, но чаще обучающиеся формулировали так причины плохого настроения: плохая оценка, злой учитель, плохая новость, конфликт, ничего.

Так же мы попросили указать, что может поднять им настроение на уроке. Ответы были разными: хорошая оценка, еда, шутки, хорошее настроение преподавателя, отмена пары и др.

Как мы видим, настроение обучающихся техникума чаще зависит от настроения преподавателя, степени сытости, получения оценки за урок.

### 3. Эмоции

#### 3.1 Теории возникновения эмоций

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи Уильяма Джемса "Что такое эмоция?". У. Джемс и независимо от него Карл Ланге сформулировали теорию, согласно которой возникновение эмоций обусловлено изменениями, как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере произвольных актов под влиянием внешних воздействий. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. По Джемсу "мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся". Таким образом, периферические органические изменения, которые обычно рассматривались как следствие эмоций, стали их причиной. Отсюда становится понятной упрощенная трактовка произвольной регуляции эмоций - считалось, что нежелательные эмоции, например, горе, можно подавить, если намеренно совершать действия, характерные для достижения положительных эмоций. Концепция Джемса - Ланге вызвала ряд возражений. Основные положения критики были высказаны У. Кенноном, который обратил внимание на то обстоятельство, что телесные реакции, возникающие при различных эмоциях, очень похожи друг на друга и как таковые недостаточны для того, чтобы удовлетворительно объяснить качественное многообразие человеческих эмоций. Кроме того, искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Опубликовав в 1872 году книгу "Выражение эмоций у человека и животных", Чарльз Дарвин показал эволюционный путь развития эмоций и обосновал происхождение их физиологических проявлений. Суть его эволюционной теории возникновения и развития эмоций состоит в том, что эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Разгневанный человек краснеет,

тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе он объяснял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев. Тем самым Дарвин доказывал, что в развитии и проявлении эмоций не существует непроходимой пропасти между человеком и животными. В частности, он показал, что во внешнем выражении эмоций у антропоидов и слепорожденных детей имеется много общего.

"Ассоциативная" теория В. Вундта (1880) предусматривала до некоторой степени влияние представлений на чувства, и, с другой стороны, характеризовала эмоции как внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений. "Телесные" реакции Вундт рассматривает лишь как следствие чувств. По Вундту, мимика возникла первоначально в связи с элементарными ощущениями, как отражение эмоционального тона ощущений; высшие же, более сложные чувства (эмоции) развились позже. При возникновении в сознании человека эмоции она всякий раз вызывает по ассоциации соответствующее ей, близкое по содержанию низшее чувство или ощущение, которое и вызывает те мимические движения, которые соответствуют эмоциональному тону ощущений. Так, например, мимика презрения (выдвигание нижней губы вперед) сходна с движением, сопровождающим выплевывание чего-либо неприятного, попавшего в рот человеку.

### **3.2 Результаты анкетирования**

На вопрос «Зависит ли ваше эмоциональное состояние от особенностей поведения преподавателя на уроке» обучающиеся ответили так: 59 человек согласились, 51 – нет.

Далее, мы проанализировали испытываемые обучающимися эмоции в ситуациях, когда:

- 1) преподаватель улыбается: 60 чел. испытывают спокойствие, 29 – радость, 18 – безразличие, 2- беспокойство, 1- раздражительность.
- 2) преподаватель ходит по классу: 45 чел. испытывают спокойствие, 25 - беспокойство, 29 - безразличие, 11 - раздражительность;
- 3) преподаватель поощряет меня: 61 чел. - радость, 38 - спокойствие, 11 - безразличие;
- 4) преподаватель ругает меня: 20 чел. - спокойствие, 39 - стыд, 25 - безразличие, 26 - раздражение.

Таким образом, мы отметили, что эмоциональные состояния преподавателей и обучающихся взаимосвязаны друг с другом и влияют на учебный процесс.

Далее мы выяснили, какие негативные эмоции обучающиеся чаще испытывают на уроках. Результаты получили следующие:

- раздражение- 39 чел.,
- неуверенность в себе – 33 чел.,
- печаль – 24 чел.,
- беспокойство – 19 чел.,
- подавленность – 7 чел.,
- страх – 3 чел.

Так же проанализировали, какие положительные эмоции обучающиеся испытывают на уроках:

- спокойствие – 68 чел.,
- радость – 37 чел.,
- удовлетворение – 20 чел.,
- уверенность в себе – 15 чел.,
- уважение – 15 чел.

При этом, 53 респондента ответили, что могут контролировать свои эмоции, 44 – иногда, 8 человек не могут свои эмоции контролировать, 5 человек на данный вопрос не ответили.



#### **4. Влияние положительных и отрицательных эмоций на здоровье человека.**

В западной медицинской науке исторически сложилась традиция выделять конкретную часть организма и рассматривать ее отдельно. Английские слова «science» (наука) и «scissors» (ножницы) произошли от одного корня. Оба слова связаны с понятием разрезания чего-либо на части. Сегодня же передовым направлением считается изучение механизмов взаимодействия между этими частями. Например, настроение и иммунная система до недавнего времени рассматривались как совершенно независимые компоненты. Теперь их считают взаимосвязанными частями большой системы. Благодаря этому открытию появилась новая отрасль медицины, которая называется психоневроиммунология. На сегодняшний день также просматриваются связи между настроением и интеллектуальными способностями.

##### **✓ Каким образом настроение влияет на иммунитет?**

Работникам медицинской сферы давно известно, что оптимизм помогает пациентам преодолеть болезнь. Например, наблюдая за людьми с ВИЧ-инфекцией, ученые выявили взаимосвязь между оптимистическим настроением, более поздним развитием симптомов и большей продолжительностью жизни.

Чем же объясняется связь между оптимизмом и сопротивляемостью болезни? С практической точки зрения, оптимистически настроенные пациенты могут лучше справляться с болезнью благодаря более точному выполнению предписаний врачей. Впрочем, настроение оказывает и непосредственное влияние на иммунную систему. Эксперименты показали, что оптимистический настрой повышает уровень **лимфоцитов** в крови, а именно природных клеток-киллеров и вспомогательных Т-лимфоцитов. Депрессивное состояние, напротив, уменьшает количество этих клеток и таким образом снижает устойчивость организма к инфекциям и болезням.

Еще одно психологическое состояние, оказывающее влияние на иммунную систему, — это стресс. В нашем подверженном хроническому

стрессу обществе связь постоянных стрессов и вирусных инфекций, таких как простуда, не вызывает сомнений. Например, основной процент простудных заболеваний среди студентов приходится на период экзаменационной сессии. Почему? Ответ на этот вопрос можно найти в крови. Выяснилось, что у студентов-медиков уровень лимфоцитов в крови во время сессии значительно понижается по сравнению с обычным состоянием. Впрочем, здесь есть нюансы. Первокурсники, еще не растерявшие оптимизм, отличались повышенным уровнем лимфоцитов по сравнению с другими студентами.

Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы. Другие взрослые люди с ярко выраженным чувством субъективной компетентности (когерентности), которое представляет собой способность индивида к спланированной и согласованной деятельности, направленной на управление ходом событий, отличались хорошим здоровьем и повышенной активностью клеток - киллеров. Их показатели превышали средние для людей этой возрастной группы. Во время проведения недавних исследований ученые измерили уровень субъективной компетентности у тридцати здоровых пожилых людей, которые переезжали на новое место жительства. Переезд — это источник стресса для любого человека, но у людей с повышенным уровнем СК иммунная система понесла минимальные потери.

✓ **Смех + физические нагрузки = долголетие.**

Изучая влияние эмоций на здоровье человека, врачи установили, что когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу, клетки серого вещества получают больше кислорода. Происходит некое «биохимическое ободрение», которое ликвидирует усталость, очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови в сосудистой системе, вырабатывается гормон счастья. А железы внутренней секреции начинают вырабатывать вещества, снимающие головную боль. Также врачи открыли, что искренний смех, стимулируя выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов

серотонина. Того самого, который, по мнению российских ученых продлевает жизнь.

Ученые из Саарландского университета (Германия) проводили исследования влияния занятий спортом на продолжительность жизни человека, опубликованное в издании «Circulation». По мнению ученых, активная физическая нагрузка препятствует укорачиванию теломеров – последовательностей ДНК, которые контролируют кончики хромосом. Таким образом, активные занятия спортом препятствуют старению клеток, а это, в свою очередь, продлевает жизнь человеческого организма.

#### ✓ **Эмоции, как фактор ухудшения здоровья.**

Интересное исследование было проведено одним австрийским психологом, который в течение пяти лет наблюдал за двумя тысячами добровольцев. В ходе исследования ему удалось выделить наиболее вредные для здоровья эмоции. И так, результаты исследования показали, что у людей, которые **завидуют** чужим успехам, в два с половиной раза выше риск инфаркта. Наличие чувства **ревности** приводит к гормональным расстройствам. Причем, прежде всего, уменьшается выработка половых гормонов – тестостерона, что является причиной мужской импотенции. Чувство **вины** делает более частыми простудные заболевания, повышает предрасположенность к инфекциям, увеличивает риск развития онкологических заболеваний. **Жалость** к себе становится причиной заболеваний печени. Кроме того, у тех, кому себя жалко, увеличивается выработка гормона слабости, снижается содержание сахара в крови, могут возникнуть проблемы с приемом пищи. **Жадные** люди чаще других страдают расстройствами пищеварения.

## Заключение

Целью данной исследовательской работы было изучение влияния настроения обучающихся Березовского политехнического техникума на их работоспособность на уроке. Анализ полученных результатов позволил сделать нам следующие выводы:

1. В процессе исследований выяснилось, что и хорошее, и плохое настроения оказывают влияние на эффективность работы обучающихся, но хорошее - более сильное. Настроение, которое мы «приносим» с собой на работу / в техникум, гораздо сильнее влияет на общее настроение нашего дня, чем события, которые происходят на рабочем месте.
2. Обработка результатов анкеты показала: эмоциональные состояния обучающихся зависят, в первую очередь, от характера преподавателя (улыбчивый, злой), во-вторых, от той атмосферы, которую создает преподаватель на уроке, в-третьих, от методов обучения (поощрение, наказание).
3. Эмоциональные состояния преподавателей и обучающихся взаимосвязаны друг с другом и влияют на учебный процесс.
4. В среднем положительные и отрицательные эмоции учащихся в техникуме практически уравновешены. Однако вызываются они часто разными событиями и действуют на каждого обучающегося индивидуально.
5. Эмоции – настоящее психологическое горючее для роста, развития и деятельности.

Исходя из вышесказанного, мы предлагаем рекомендации по сохранению хорошего настроения, и, как следствие, повышению работоспособности в учебной деятельности.

1. **Физическая нагрузка.** Если нагрузки сделать ежедневной привычкой, то можно застраховать себя от подавленного состояния. Хорошее

настроение после фитнеса сохраняется до 12 часов. Для поддержания хорошего настроения нам требуется 30 минут умеренной физической активности в день, и так не менее пяти дней в неделю.

2. **Звуковое воздействие.** Опытным путём доказано, что звуковой ряд классической музыки оказывает мощное гармонизирующее действие на организм. Но можно использовать и ритмичные композиции современных композиторов, а также звуки природы (шум воды, пение птиц и т. д.). Чаще слушайте то, что вам нравится, что не оставляет вас равнодушным.
3. **Факт:** воздействие живой природы, будь то прогулка по городу, игра с домашними животными или вы просто понюхаете цветок, несомненно поднимет настроение.
4. **Мощным защитным действием от депрессии** обладает какое-либо хобби или творчество. Когда человек что-то создаёт и получает ожидаемый результат, то у него происходит выброс гормонов радости (эндорфинов), которые очень надёжно защищают от всех видов депрессии.
5. **Дефицит серотонина**, например, вызванный снижением уровня серотонина в мозге является одним из факторов формирования депрессивных состояний и тяжелых форм мигрени. Поэтому не исключайте из рациона питания бананы, сливы, инжир, чёрный шоколад, которые способствуют биосинтезу серотонина и часто улучшают настроение.
6. **Сосредоточьтесь на своих успехах.** Качество вашей жизни, зависит от качества ваших мыслей. Сосредотачиваясь на своем успехе, вы испытываете удовлетворение и радость.
7. **Помогите другим.** Помощь другим - отличный способ поднять настроение и ваше мнение о себе улучшается.
8. **Радуйтесь успехам других.** Празднование чужого успеха иногда бывает приятней, чем празднование своих собственных достижений.

9. **Наслаждайтесь едой.** Пища замечательна, потому что она затрагивает все пять из ваших чувств. Иногда ваше настроение может спасти вкусная еда и необычная сервировка стола.
10. **Установите цели.** Когда у вас есть четко поставленные цели, ваша жизнь приобретает большую значимость. А значит тратить время на грусть вам просто некогда.
11. **Заведите новое знакомство.** Люди - коммуникабельные существа. Нет ничего приятней, чем новое знакомство.
12. **Восстановите общение со старым другом.** Найдите время, чтобы связаться со старым другом, которого вы давно хотели увидеть, но не могли найти подходящий момент. Совместные воспоминания непременно поднимут ваш дух.
13. **Проведите время с друзьями и семьей.** Наиболее остро чувство любви и счастья человек испытывает, находясь в кругу близких людей.
14. **Простите себя.** Каждый человек склонен испытывать за что-либо чувство вины. Постарайтесь простить себя. А лучше посетите храм. Только тогда вы ощутите душевную свободу и несомненно прекрасное настроение.
15. **Оденьтесь хорошо.** Ваша одежда отражает то, что у вас внутри. Она может как хорошо, так и плохо влиять на ваше эмоциональное состояние.
16. **Делайте комплименты.** Сделав человеку приятно, вы сами почувствуете прилив радости.
17. **Улыбайтесь.** Между вашей физиологией и психологией существует обратная связь. Когда у вас хорошее настроение, вы улыбаетесь, и наоборот, если вы улыбнетесь, у вас появится хорошее настроение.
18. **Действуйте.** Продвижение к поставленной цели дает вам возможность почувствовать удовлетворение.

**19.Сон.** Частой причиной подавленности является недосыпание. Постарайтесь лечь спать раньше или поспите днём. Ведь сон – это лучшее лекарство, в том числе и от плохого настроения.

Анкета

1. Зависит ли ваше эмоциональное состояние от особенностей поведения преподавателя на уроке?

а) да. б) нет.

2. Какие эмоции вы испытываете, когда (подчеркнуть нужное):

а) преподаватель улыбается: радость, спокойствие, безразличие, беспокойство, раздражительность;

б) преподаватель ходит по классу: спокойствие, беспокойство, безразличие, раздражительность;

в) преподаватель поощряет меня: радость, спокойствие, безразличие;

г) преподаватель ругает меня: спокойствие, стыд, безразличие, раздражение.

3. Что может поднять вам настроение на уроке?

Напишите свой вариант:

4. Что может испортить ваше настроение на уроке?

Напишите свой вариант:

5. Можете ли вы контролировать свои эмоции?

а) всегда. б) иногда. в) никогда

6. Какие негативные эмоции вы чаще испытываете на уроках? (нужное подчеркните): беспокойство, подавленность, раздражение, страх, неуверенность в себе, обида, печаль.

7. Какие положительные эмоции вы чаще испытываете на уроках (нужное подчеркните): радость, уверенность в себе, удовлетворение, спокойствие, уважение.

8. Какие факторы могут повлиять на вашу работоспособность на уроке (расставьте цифры в порядке значимости от 1 до 6):

1. Положительно настроенный педагог.

2. Дружеские отношения с одноклассниками.

3. Эмоции в течение дня.



4. Полноценный сон.

5. Полноценное питание.

6. Настроение.

9. Если у вас хорошее настроение, будете ли выполнять все задания на уроке:

а) да. б) нет. в) не всегда.