

# Качанов Иван Сергеевич

ученик

Научный руководитель

### Тимофеева Диана Сергеевна

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №62 с УИОП им. академика РАО Г.Н. Волкова» г. Чебоксары, Чувашская Республика

### НАШЕ НАСТРОЕНИЕ

Аннотация: в статье рассматривается изучение настроения у обучающихся пятиклассников, исследование влияния настроения на учебный процесс. По результатам исследования составлены рекомендации по повышению настроения.

**Ключевые слова**: настроение, безэмоциональное настроение, хорошее настроение, учебный процесс.

Я обратил внимание на то, что если приду в школу с хорошим настроением, то у меня всё получается, и я получаю хорошие отметки. Бывает и так, что прихожу на занятия с плохим настроением, тогда не всё получается, как бы хотел, и отметки в этот день не радуют. Тогда я задался вопросом: может наше настроение влияет на успехи в учёбе? И если влияет, то, каким образом? Затем появились другие вопросы: Что такое настроение? От чего оно зависит?

Эти вопросы вызывали интерес у многих учеников, так возникла тема нашего исследования «Наше настроение».

Считаю эти вопросы актуальными, поэтому хочу найти ответы на них в ходе своего исследования.

*Цель моего исследования*: проанализировать настроения обучающихся 5-ых классов, выяснить от чего оно зависит и как можно повлиять на настроение.

Я ставлю перед собой следующие задачи:

- 1. Изучить литературу по данной теме.
- 2. Провести исследование настроения одноклассников.

- 3. Проанализировать данные, полученные в ходе исследования.
- 4. Разработать рекомендации по улучшению настроения.

Объект исследования: обучающиеся 5-ых классов.

Предмет исследования: настроение в классе.

Гипотеза исследования: влияет ли настроение на процесс обучения?

Методы исследования:

- 1. Анализ и обобщение литературы по исследуемой теме.
- 2. Наблюдение за настроением одноклассников и их учебными успехами.
- 3. Анкетирование одноклассников.
- 4. Анализ и обобщение полученных данных.
- 5. Разработка рекомендаций по улучшению настроения.

Практическая значимость работы заключается в выяснении причины изменения настроения, использовании рекомендаций учителями-предметниками в ходе своей деятельности.

Посмотрев различные литературные источники, мы остановились на определении С.И. Ожегова из «Толкового словаря», что «настроение – это внутреннее душевное состояние человека».

В книге Л.С. Рубинштейн «Основы общей психологии» настроение определяется как наиболее длительное эмоциональное состояние, которое отражает общую установку приятия или неприятия мира.

В целом, настроение можно поделить на несколько видов. Настроение бывает:

- 1. Положительное;
- 2. Отрицательное;
- 3. Нейтральное или безэмоциональное.

Положительное (хорошее) настроение — это естественное состояние человека. Когда он счастлив, когда в его жизни все складывается хорошо и в ближайшее время у него в жизни не предвидится плохих ситуаций.

Отрицательное (плохое) настроение — это такое психическое состояние человека, когда он большинство происходящего вокруг воспринимает через

призму негативизма, испытывает отрицательные эмоции. Отсюда и ссоры с близкими, и неправильно принятые решения, и плохое физическое и психологическое состояние. Длительное пребывание наедине с отрицательными эмоциями может загнать любого человека в депрессию

Безэмоциональное настроение. Существует такой тип людей, как интроверты, которые свою большую часть эмоционального мира держат внутри себя, и реже проявляют свои эмоции. Таким людям свойственно, иногда, иметь безэмоциональное настроение. Что бы такой человек Вам открылся, необходимо войти в круг его доверия. Если это случится, то при совместном времяпровождении у вас обоих не возникнет никаких не комфортных ощущений. Ваше общее настроение будет хорошим и позитивным.

Человек – существо изменчивое, а значит и его внутренний мир – тоже. Мы способны менять свое настроение, точнее оно само будет меняться под воздействием многих факторов, таких как:

- слова то, о чем говорят человеку или он говорит сам и самое главное,
  как (эмоциональное окрашивание);
- действия то, чем занимается человек, что делает и на что он тратит свою энергию;
- события ситуации, которые возникают зависимо или независимо от этого человека;
- внутренние переживания это то, что думает человек о том, что происходит вокруг (слова, действия, события);

В целях изучения настроения было проведенном анкетирование с учащимися 5 классов МБОУ «СОШ №62» г. Чебоксары. Участники исследования группа подростков в возрасте 11–12 лет в количестве 105 обучающихся.

На первом этапе мы провели исследование с обучающимися 5 А класса.



Рис.1. Результаты исследования у обучающихся 5 А класса

Мы выяснили, что в 5 А классе большая часть обучающихся приходит в спокойном настроении.

Результаты получились следующими:

- с восторженным настроением приходит 1 ученик, что составляет 5% от числа опрошенных;
  - − с приятным 1 школьник (5%);
  - со спокойным 9 обучающихся (45%);
  - c тревожным 7 учеников (35%);
  - с неудовлетворенным 2 школьника (10%).

Школьники, которые выбрали восторженное, приятное и спокойное настроение ответили на вопрос, почему у них хорошее настроение? Чувствуют себя отлично, ничего не беспокоит, выспались, приснился хороший сон. Сделали домашнее задание и готовы отвечать на уроках.

На втором этапе мы провели исследование с обучающимися 5 Б класса.



Рис. 2. Результаты исследования у обучающихся 5 Б класса

В ходе проведенного исследования выяснилось, что настроение 5 Б класса хорошее, спокойное. Это подтверждается следующими данными:

- с восторженным настроением 7 учеников (26%);
- c приятным 3 школьника (11%);
- со спокойным 10 обучающихся (37%);
- − с тревожным 1 ученик (4%);
- с неудовлетворенным 6 школьников (22%).

Больше половины класса приходят в школу с хорошим настроением.

На третьем этапе мы провели исследование с обучающимися 5 В класса.



Рисунок 3 – Результаты исследования у обучающихся 5 В класса

В 5 В классе больше половины класса приходят в неудовлетворенном настроении (Приложение 1, рисунок 3):

- с восторженным настроением 7 учеников (23%);
- с приятным не выявилось;
- со спокойным 3 обучающихся (10%);
- c тревожным 4 ученика (14%);
- с неудовлетворенным 16 школьников (53%).

Мы решили выяснить причину, почему многие дети приходят в школу с плохим настроением. Причина в том, что они не хотят учиться, не были готовы к уроку по некоторым предметам. Идет сильный негатив именно на учебный процесс.

На четвертом этапе мы провели исследование с обучающимися 5 Г класса.

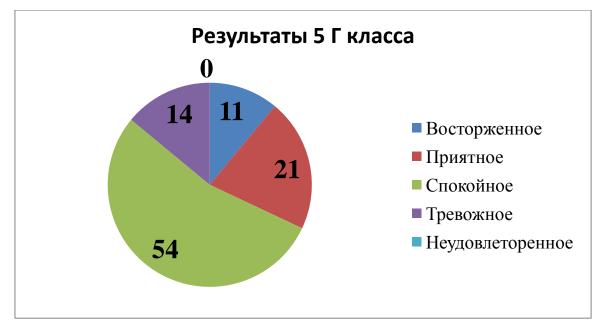


Рисунок 5 – Результаты исследования у обучающихся 5 Г класса

В 5  $\Gamma$  классе получились следующие результаты (Приложение 1, рисунок 4):

- с восторженным настроением 3 ученика (11%);
- c приятным 6 школьников (21%);
- со спокойным 15 обучающихся (54%);
- с тревожным 4 ученика (14%);
- с неудовлетворенным не выявлены.

Также нами был задан вопрос обучающимся: влияет ли настроение на учебный процесс? Из 105 обучающихся положительный ответ дали – 84 обуча-

ющихся (80), а отрицательный – 21 ученик (20%). Когда школьники приходят в школу с хорошим настроением у них повышается работоспособность, мотивация к учебе, появляется желание зарабатывать оценки и активно отвечать на уроках. Но когда приходят с плохим настроением, то им не хочется ни работать на уроке, тем более поднимать руку и отвечать.

После проведения исследования мы попросили школьников сказать, что может влиять на поднятие настроения. Варианты были следующими:

- положительные оценки;
- встреча и прогулка с друзьями;
- сладости и еда;
- прослушивание любимой музыки;
- солнечная погода и прогулка;
- чтение любимой книги;
- занятие любимым делом (хобби).

Можно сделать вывод о том, что положительное или отрицательное настроение, с которым дети приходят в школу, влияет на процесс обучения. Психологи считают, что хорошее настроение — это привычка, которую необходимо вырабатывать ежедневно. Алгоритм действий здесь прост: каждый день уделяйте немного времени тому, чтобы улучшить настроение, выбросить из головы пессимистические прогнозы на ближайшее будущее и увидеть мир в радужном цвете.

Нужно стараться идти по жизни с хорошим настроением, а если уж плохое настроение настигло вас стараться от него избавиться.

Настроение — это внутреннее продолжительное эмоциональное состояние человека в данный момент времени. Оно тесно связано с конкретными видами человеческой деятельности. Поэтому можно считать, что жизненный тонус человека складывается из тех настроений, которые проявляются у него на работе, дома, в гостях и т. д.

В свою очередь, настроение может существенно влиять на состояние человека, причем, как в положительную, так и в отрицательную стороны.

От настроения зависит общее самочувствие человека. Хорошее настроение оказывает пользу здоровью. И если научится жить с хорошим настроением, можно значительно улучшить свое самочувствие и укрепить свое здоровье.

По итогам нашего исследования, мы пришли к следующим выводам:

Настроение является наряду со способностями и мотивацией важным фактором учебной деятельности, влияющим на её успешность. В процессе исследований выяснилось, что и хорошее, и плохое настроения оказывают влияние на эффективность работы человека, но хорошее – более сильное. Настроение, которое вы «приносите» с собой, гораздо сильнее влияет на общее настроение вашего дня, чем события, которые происходят на рабочем месте.

Чтобы быть успешным в учебной деятельности, необходимо: владеть способами саморегуляции, вырабатывать в себе волевые черты характера.

Наши рекомендации по улучшению настроения:

- 1. Рассказать кому-то о том, что тебя тревожит (учителю, маме, папе, бабушке, сестре и т. д.).
- 2. Игра: «Послушай меня». Правила игры: возьми игрушку и расскажи ей про свое плохое настроение. Начни так: «Я расскажу тебе, почему у меня плохое настроение...» Еще один вариант подобного упражнения, написать о том, что тревожит и волнует в дневнике.
- 3. Нужно уметь отвлекаться от своих проблем. Во-вторых нужно мыслить позитивно, не нужно лишний раз напоминать себе о том, что уже случилось плохого или ещё может произойти. Если сумеете выработать в себе привычку поддерживать хорошее настроение, то в дальнейшем Вам не придется постоянно думать об этом.
- 4. Общайтесь с важными для вас людьми, родственниками и друзьями, беседуйте с ними, занимайтесь вместе любимыми делами. Тем более, что общаясь с ними Вы поднимаете настроение не только себе, но и им так же.
- 5. Улыбайтесь себе, учеными установлено: если, ежедневно, 10 минут в день, по утрам, Вы будете смотреть в зеркало и улыбаться себе, то это гарантировано поднимет Вам настроение на целый день.

6. Читайте книги, слушайте музыку, смотрите интересные, познавательные фильмы, ходите на кружки и тренировки — делайте все, для своего хорошего настроение, ведь все что Вы делаете — это все для себя!

#### Советы психологов:

- 1. Потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.
- 2. Замесить тесто понарошку, раскатать его. Злость улетучится, т. к. работать с тестом очень увлекательное занятие.
  - 3. Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.
- 4. Смыть дурные чувства. Набрать в ванну теплой воды, лечь и всем телом ощутить, как вода смывает все плохое.
- 5. Надуть злостью шарик, завязать и бросить его в воздух с ним ваше плохое настроение улетит далеко.

## Список литературы

- 1. Бароненко В.А. Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Рапопорт. Екатеринбург, 2009. 351 с.
- 2. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы) / Л.А. Обухова. М.: Вако, 2014. 288 с.
- 3. Ожегов С.И. Словарь русского языка: ок.57000 слов/ под ред. докт. филол. наук. проф. Н.Ю. Антоновой. М.: Рус. Яз., 2004. 797 с.
- 4. Глазкова А.С. Настроение как основа жизни / А.С. Глазкова. М.: Рус. Яз., 2011 274 с.
- 5. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии / Л.С. Рубинштейн. СПб: Питер, 2000. 712 с.