Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Качикатская средняя общеобразовательная школа им. С.П.Барашкова»

МР «Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия)

**Влияние настроения на успешность у учащихся младших классов**

Выполнила:

Плотникова Екатерина Андреевна,

учащаяся 6 класса

МБОУ «Качикатская СОШ им. С.П. Барашкова»

Руководитель:

Осипова Елизавета Алексеевна,

педагог-психолог

Качикатцы-2018

**Оглавление:**

Введение………………………………….…………………………………..3 стр.

Глава 1.Настроение и его влияние на человека………………………….4 стр.

Глава 2. Изучение влияния настроения на успешность учащихся младших классов………………………………………………………………………..7 стр.

Заключение….………………………………………………………………..8 стр.

Литература…………………………………………………………………....9 стр.

Приложения

**Введение.**

Иногда уроки проходят быстро, мы активны, а иногда, несмотря на интересный материал, который приготовил учитель, время тянется долго. Иногда все получается само собой, иногда нет. Также я обратила внимание на то, что если приду в школу с хорошим настроением, то я и понимаю материал, и получаю хорошие отметки. Бывает и так, что прихожу на занятия с плохим настроением, тогда не всё получается, как бы хотела, и отметки в этот день не радуют. Особенно это заметно в младших классах. Тогда возникает вопрос: может наше настроение влияет на успехи в учёбе? И если влияет, то, каким образом?

**Цель:** изучение влияние настроения на успешность у учащихся 3 класса

**Объект исследования:** настроение учащихся класса.

**Предмет исследования:** влияние настроения на успешность в учебе.

**Гипотеза:** предположим, что успешность в учёбе может зависеть от настроения, так как положительные эмоции помогают лучше усвоить знания.

**Задачи:**

* Подобрать и проанализировать литературу по теме исследования.
* Выяснить, что влияет на настроение детей младшего школьного возраста.
* Узнать, как настроение связано с успехами в учебе.
* Провести наблюдение, как настроение влияет на успеваемость, качество выполнения заданий младшими школьниками.
* Разработать рекомендации по улучшению настроения.

**Методы исследования:**

* Анализ и обобщение литературы по исследуемой теме;
* Заполнение дневника настроения;
* Анкетирование;
* Анализ и обобщение полученных данных;
* Эксперимент: влияние эмоционально окрашенного чтения рассказа на запоминание и его объем.

Работа состоит из введения, двух глав – теоретической, практической, заключения и списка литературы.

**Глава 1. Настроение и его влияние на человека.**

Настрое́ние — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов[[1]](#footnote-1). Настроения принято отличать от аффектов, чувств и эмоций.

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). Синонимом этого значения является слово «настрой».

Настроение– форма эмоциональной жизни человека. Оно обусловлено и напрямую зависит от эмоций, но в отличие от них, является намного более продолжительным и ровным[[2]](#footnote-2).

Настроение – это душевное состояние человека, эмоциональный фон. Чувства по-другому называют эмоциями. В словаре С. И. Ожегова сказано:

«Эмоция – чувство, душевное переживание. Положительные, отрицательные эмоции[[3]](#footnote-3)». От эмоций зависит наше настроение. 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.Если упростить до минимума, то секрет сохранения хорошего настроения прост – сознательное поддержание положительных эмоций.

Когда человек не контролирует свои эмоции и чувства, не имеет настроя на позитив, ему очень легко «скатиться» до скуки, а затем и тоски и других форм проявления плохого настроения. Способов сохранить хорошее настроение немало.

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».

По мнению Владимира Леви[[4]](#footnote-4), «настроение, освобожденное от зависимостей, само делается хорошим: если не радостным, то ровным; если не приподнятым, то спокойным»[[5]](#footnote-5).

Настроение вызывается как различными событиями, имеющими определенное значение для человека, так и физическим самочувствием.

Очень многое зависит от того, в каком физическом состоянии вы в этот момент находитесь, один и тот же фактор в одном случае способен быть для нас нейтральным, мы его просто не замечаем, в другом — вызовет гнев, испортит настроение.

Наиболее часто проявляющимися у современных людей видами настроения являются[[6]](#footnote-6):

Рабочее: умеренная активность, бодрость, интерес, бдительность, энтузиазм, настрой на достижение целей, нацеленность на успех.

Грустное: все происходящее воспринимается через призму негативизма, пассивность, пессимизм, апатия, лень, чрезмерная задумчивость, скука, опасение, страх, замкнутость, сожаление, неодобрение происходящего вовне, неуверенность в себе.

Раздражительное: скрытая или явная агрессия, досада, брезгливость, презрение, гнев, ярость, отвращение.

Нейтральное: внешняя безэмоциональность и внутренняя «приглушенность» эмоций, спокойствие, отвлечение, ожидание.

Радостное: уверенность в себе, воодушевление, восхищение, доверие, оптимизм, эйфория, счастье, любовь.

Хорошее настроение оказывает положительное воздействие на кровообращение и улучшение жизнедеятельности кожи, плохое — тормозит стимулирующие функции кожи, ее питание.

Создав хорошее настроение, постарайтесь удержать его в течение дня.

Надо систематически тренировать состояние, свойственное хорошему настроению, выражение лица, голоса, особенность поведения. Мы получаем положительный эмоциональный заряд, побывав в театре или картинной галерее, посмотрев спектакль или кинофильм. Причем в большинстве случаев уже само ожидание чего-то важного, нужного, интересного вызывает хорошее настроение. Для поднятия настроения можно почитать юмористические рассказы, мемуарную литературу, послушать любимую музыку. В радостном настроении человек склонен все воспринимать в положительном свете.

Замечено, что жизнерадостные, веселые люди надолго сохраняют молодость, бодрость духа, обаяние. Не забывайте об этом. И не бойтесь показать свое хорошее настроение. Нередко мы боимся это делать, и при хорошем настроении говорим привычно вялым голосом, смотрим тусклым взглядом, хмуримся. В результате постепенно хорошее настроение как-то само собой улетучивается, меняется психическое состояние, оно начинает соответствовать нашему внешнему виду. Поэтому надо учиться поступать иначе. Даже если трудно, не поддаваться эмоциям, держаться достойно и внутренне, и внешне.

**Глава 2. Изучение влияния настроения на успешность учащихся младших классов.**

В младшем школьном возрасте эмоции играют большую роль в процессах запомина­ния, а, значит, и усвоения знаний. Хорошее настроение вызывает ускорение, угнетенное – замедление представлений[[7]](#footnote-7). Лучше запоминается то, что интересно, важно, на чем сосредо­точивается внимание, т.е. то, что имеет бо­лее выраженную эмоциональную окраску. Любая информация заинтересует, если она подана эмоционально, ярко, с чувством. И. наоборот, если информация дается тусклым монотонным голосом, без всяких эмоций, она не останется в памяти совсем. Раз эмоции играют большую роль, значит, большую роль играет и настроение. Хорошее настроение должно влиять на успешность выполнения заданий, на запоминание материала.

Затем мы провели эксперимент. Для достижения поставленной цели была использована методика «Цветограмма» Люшера, представленная в виде таблицы настроения, а также беседы и наблюдения. Учитель Айсиена Валерьевна тоже участвовала в эксперименте, мы попросили ее провести небольшую проверочную работу в начале и конце недели и сравнить результаты.

Оказалось, что в конце недели хороших оценок становится меньше. Это может говорить о том, что к концу недели дети устают. Если сопоставить настроение, то окажется, что и настроение тоже чуточку падает. Можно сказать, что усталость повлияла на настроение, а настроение – на результат, т.е. на успешность.

**Заключение**

Эксперимент показал, что гипотеза подтвердилась – если у детей хорошее настроение, они лучше усваивают материал.

Выводы:

1. Условия, состояние здоровья, окружающие влияют на настроение.

2. В младшем школьном возрасте эмоции играют большую роль в процессах запомина­ния, а, значит, и усвоения знаний.

3. Хорошее настроение вызывает ускорение, плохое – замедление усвоения знаний.

4. Настроение влияет на успешность.

Чтобы поднять настроение, можно воспользоваться нашими рекомендациями:

* Соблюдайте режим дня. Спите в прохладной комнате. Хороший сон – источник хорошего настроения.
* Улыбайтесь и здоровайтесь. Желать человеку здоровья и дарить ему улыбку – значит, подарить ему хорошее настроение.
* Учитесь находить красоту в окружающем мире. Любуйтесь рассветом, птицами, облаками, цветами, снежинками, звездами.
* Делитесь своими переживаниями с близкими людьми. Поделишься обидами – их станет меньше, поделишься радостями – их станет больше.
* Посмотрите комедию, почитайте книги или послушайте любимую музыку.
* Поиграйте в подвижные игры или потанцуйте.

**Литература:**

Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции / Под ред. А.И.Смирнова, А.В. Трохачева. Л., 1974.

Леви В. Л. Не только депрессия: охота за настроением. — М.: Торобоан, 2008. — С. 126. — 352 с. — (Конкретная психология).

Психология. — Юрайт-Издат, 2003. — 576 с. — 5000 экз. — ISBN 978-5-9692-0465-2.

<https://ourmind.ru/kakim-byvaet-nastroenie>

http://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=36268

Приложение 1.

Таблица 1. Факторы, влияющие на настроение (по опросам учащихся младших классов)

|  |  |
| --- | --- |
| **Поднимают настроение** | **Снижают настроение** |
| Добрые, хорошие слова | Когда обижают, дразнят |
| Хорошие оценки | Плохие отметки |
| Похвала учителей | Замечания от учителей |
| Похвала родителей. | Когда что-то не получается |
| Праздники | Плохая погода |
| Игры | Болезнь |
| Хорошая погода | Усталость |
| Подарки | Когда родители ругаются |
| Комедии, смешные рассказы и т.п. | Когда не выспался |

Таблица 2. Результаты проверочной работы

Приложение 2.

**Исследование: выявление факторов, влияющих на настроение**

1. **Дневник настроения**

Сделать карту настроения. Наклеивать цветные кружочки до начала занятий и после занятий в течение недели.

Использовать методику «Цветовой тест Люшера». Приготовить кружочки. Цвета: красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый и черный. Основываясь на психологической характеристике цветов (зеленый - спокойное, уравновешенное настроение; красный – радостное, восторженное; желтый – светлое, приятное; синий – грустное, неуравновешенное; фиолетовый – тревожное; черный – напряженное, полный упадок сил).

Сочетание зеленого, красного, желтого цветов составляет хорошее настроение, а синий, черный и фиолетовый - плохое настроение.

1. **Анкетирование**

Провести опрос и проанализировать данные.

1. **Наблюдение за детьми во время перемены.**

Отмечать в списке детей, у которых пониженное настроение, проводить беседу, чтобы выяснить, почему у учащегося нет настроения и записать причину.

1. **Эксперимент:** проверочная работа в начале и конце четверти.

Приложение 3.

**Анкета «Настроение»**

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вопросы:

1.Хорошее настроение у меня бывает:

часто редко

2.У меня настроение портится от:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Цвет хорошего настроения:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. У меня настроение поднимается, когда:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 4.

**Дневник наблюдений за настроением**

**Цель:** выявление факторов, влияющих на настроение

**Инструкция:** отмечать в графах напротив имен настроение значками:

- хорошее настроение - плохое настроение (написать причину)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя**  **Дата** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Приложение 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Дата | | Дата | | | Дата | |
| До уроков | До уроков | После уроков | После уроков | До уроков | | После уроков |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |

**Мое настроение в классе**

(лист самооценки настроения)

1. Психология. — Юрайт-Издат, 2003. — 576 с. — 5000 экз. — ISBN 978-5-9692-0465-2. [↑](#footnote-ref-1)
2. https://ourmind.ru/kakim-byvaet-nastroenie [↑](#footnote-ref-2)
3. http://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=36268 [↑](#footnote-ref-3)
4. Влади́мир Льво́вич Леви́ — советский и российский писатель, врач-психотерапевт и психолог, автор книг по различным аспектам популярной психологии. Кандидат медицинских наук. [↑](#footnote-ref-4)
5. Леви В. Л. Не только депрессия: охота за настроением. — М.: Торобоан, 2008. — С. 126. — 352 с. — (Конкретная психология). [↑](#footnote-ref-5)
6. https://ourmind.ru/kakim-byvaet-nastroenie [↑](#footnote-ref-6)
7. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции / Под ред. А.И.Смирнова, А.В. Трохачева. Л., 1974. [↑](#footnote-ref-7)