

# ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ.

*Ручкова Наталья Александровна,  
Пензенский государственный университет, г. Пенза*

*E-mail: [ru\\_n\\_a@mail.ru](mailto:ru_n_a@mail.ru)*

*Февралёв Андрей Александрович,  
студент Пензенский государственный университет, г. Пенза*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основополагающие исследования эмоций в рамках психологической дисциплины отечественных и зарубежных специалистов. В данном практическом исследовании представлено многообразие ключевых изменений эмоциональных состояний.

**Ключевые слова:** эмоции, эмоциональное состояние, положительные и отрицательные эмоции.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией, отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее.

«**Эмоции** — физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения.»[1]

Школьники, преуспевающие в учёбе довольно часто испытывают радость по результатам эмпирических исследований, однако от них не отстают и другие эмоциональные состояния.

Как и все психические процессы, *эмоциональные состояния – результат деятельности мозга*. Возникновение их вызвано изменениями, которые совершаются во внешнем мире. Эти изменения ведут к повышению или понижению жизнедеятельности, побуждению одних потребностей и угасанию других, к переменам в процессах, происходящих внутри человеческого организма. *Физиологические процессы, характерные для эмоций, имеют своей основой как сложные безусловные, так и условные рефлексы.*

Не менее важный фактор развития эмоций у подростка относится к взаимодействию подростка со своими одноклассниками. Друзья, или же наоборот, их отсутствие, влияние дружеских отношений на становление эмоциональных состояний индивида и т.п.- всё это влияет на нервную систему подростка, на его, так сказать чувствительность.

Таким образом, актуальность данной статьи обусловлена:

- существующими данными в научной литературе об эмоциях и эмоциональных состояниях.

- проявлениями своих эмоций подростками средней школы.

**Эмоции** - это тема, которая интересует специалистов-психологов в различных областях психологии. Эмоциональное состояние - один из центральных аспектов изучения человеческих эмоций.

Эмоции играют важную роль в жизни человека. Они сопровождают нас всю жизнь. Через эмоции мы можем выразить свои чувства, свои отношения к другим людям. Так же эмоции играют большую роль в нормализации отношений между людьми.

Понимание эмоций другого человека является важным для процесса общения между людьми как в быту, так и в профессиях типа «человек-человек». Кроме того, визуальное слежение за эмоциональным состоянием человека в процессе осуществления им профессиональной деятельности позволяет вовремя принимать меры по регуляции его состояния, что снижает травматизм на производстве, повышает производительность труда.

Существует много определений эмоций, ниже приведены некоторые из них:

**Эмоции** — одна из важнейших сторон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности. Эмоции представляют интегральное выражение измененного тонуса нервно-психической деятельности, отражающееся на всех сторонах психики и организма человека [2].

**Эмоции** есть форма «отражения действительности, сущность которой заключается в саморегуляции функций организма, согласно требованиям условий внешнего мира [3].

**Эмоции** — особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами. Эмоции выполняют функцию регулирования активности субъекта путем отражения значимости внешних и внутренних ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [4].

Среди форм эмоциональных состояний, выделяют положительные и отрицательные:

1. Положительные эмоции определяют такое состояние организма, которое характеризуется активными усилиями животного и человека, направленными на сохранение и усиление этого состояния.

2. Отрицательные эмоции проявляются в усилиях, направленных на устранение неблагоприятного состояния организма, вызванного неудовлетворением потребности или воздействиями вредоносного фактора.

Психологи выделяют семь основных эмоций:

Радость; гнев; презрение; удивление; страх; отвращение; печаль.

Подростковый возраст- один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность (с 14 до 18 лет), он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь индивидуума. Именно в подростковом возрасте преобладают эмоции и происходит серьёзная перестройка психики. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма - делают подростка особенно уязвимым и склонным к отрицательным влияниям среды и, тем самым, способствует проявлению отрицательных эмоций и эмоциональных состояний.

Эмоциональные состояния человека разделяют на 5 категорий, которые идентифицируются по силе, качеству и длительности проявления:

Настроение.

Аффективные эмоциональные состояния.

Стрессовые эмоциональные состояния.

Фрустрация.

Эмоциональные состояния страсти.

«К. Изард выделил следующие основные, «фундаментальные эмоции».

1. Интерес.

2. Радость.

3. Удивление.

4. Страдание.

5. Гнев.

6. Отвращение.

7. Презрение.

8. Страх.

9. Стыд.

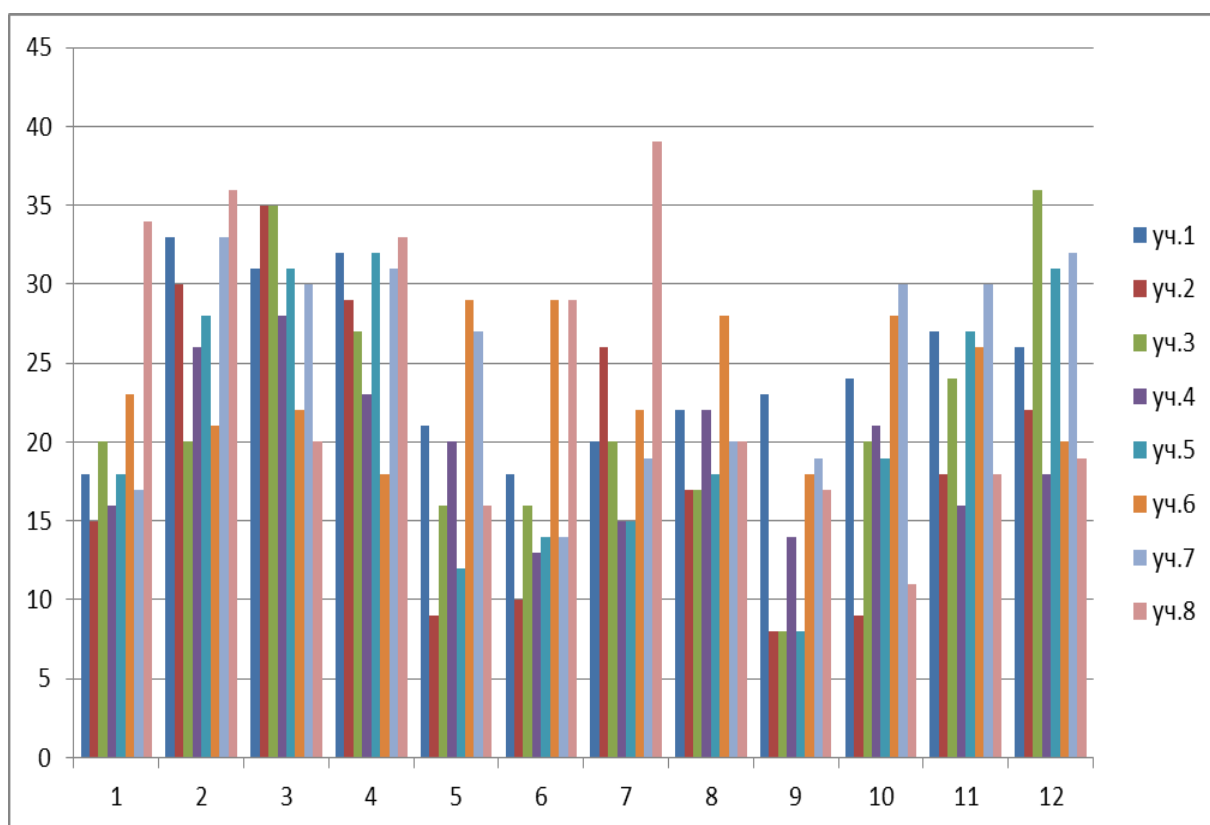
10. Вина.» [5]

Ниже приведены эмпирические исследования подростков преуспевающих в учебных дисциплинах.

На основе теорий об эмоциях, было проведено исследование эмоциональных состояний у учеников 8 класса.

В классе 15 человек и выборка составила 8 человек. Выборка определялась и состоит из испытуемых, преуспевающих в учебных дисциплинах.

После проведения исследования мы получили определённые результаты, приведённые в следующей диаграмме:



По данным диаграммы у большинства выборки преобладает эмоциональное состояние №3 «Радость» из опросника Изарда. Переживание радости отличается от удовлетворения потребности или чувственного удовольствия, хотя они мог и уменьшить порог радости. Она характеризуется чувством уверенности в себе. Варьируется от активности до созерцательности. Индивидуальные различия в порогах радости приводят к выработке различных жизненных стилей. Наименьший же результат показало большинство в эмоциональном состоянии №9 «Страх и виды тревожности»

Приведена таблица результатов исследования по Опроснику Изарда, выборки из 8 человек:

| № \ Имя | уч.1 | уч.2 | уч.3 | уч.4 | уч.5 | уч.6 | уч.7 | уч.8 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1       | 18   | 15   | 20   | 16   | 18   | 23   | 17   | 34   |
| 2       | 33   | 30   | 20   | 26   | 28   | 21   | 33   | 36   |
| 3       | 31   | 35   | 35   | 28   | 31   | 22   | 30   | 20   |
| 4       | 32   | 29   | 27   | 23   | 32   | 18   | 31   | 33   |
| 5       | 21   | 9    | 16   | 20   | 12   | 29   | 27   | 16   |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6  | 18 | 10 | 16 | 13 | 14 | 29 | 14 | 29 |
| 7  | 20 | 26 | 20 | 15 | 15 | 22 | 19 | 39 |
| 8  | 22 | 17 | 17 | 22 | 18 | 28 | 20 | 20 |
| 9  | 23 | 8  | 8  | 14 | 8  | 18 | 19 | 17 |
| 10 | 24 | 9  | 20 | 21 | 19 | 28 | 30 | 11 |
| 11 | 27 | 18 | 24 | 16 | 27 | 26 | 30 | 18 |
| 12 | 26 | 22 | 36 | 18 | 31 | 20 | 32 | 19 |

### **Выводы.**

По данным исследования выясняется, что у учеников 8 класса преуспевающих в учебных дисциплинах преобладает эмоция радости и эмоциональное состояние Радость.

### **Список использованной литературы:**

1. Анохин П. К. Эмоции.— БМЭ, 2-е изд., 1964, т. 35, с. 339
2. Лебединский М. С, Мясищев В. Я. Введение в медицинскую психологию. Л.: Медицина, 1966. с. 222
3. Шингаров Г. Х. Интересное исследование по проблеме эмоций.— Журн. высш. нервн. деят., 1970, т. 20, вып. 6, с. 1320
4. Леонтьев Л. Я. Эмоции.—В кн.: Философ, энциклопедия, т. 5. М., 1970, с. 553.
5. Ручкова Н.А., Макшанова Л.А., Ледовских И.А. Психология эмоций.. С. 8-9. 2007. Пенза