

## **Содержание:**

# **ВВЕДЕНИЕ**

К настоящему времени большинство ученых (к которым можно отнести В.Вундта, Н.Я. Грота, К.Г. Юнга, К. Изарда и многих других) придерживаются единой точки зрения на проблему непрерывно возникающей субъективной окраски воспринимаемого человеком, независимо от того, происходит ли воспринимаемое из внутреннего мира личности или из окружающего мира. Это субъективное отношение к воспринимаемому проявляется в виде эмоционального отклика, переживания, состояния. Таким образом, любое наше восприятие и взаимодействие с миром уже наделено эмоциональной окраской (даже безразличие – это форма эмоционального реагирования). Эмоции – один из ключевых регуляторных механизмов, обеспечивающий адаптацию к изменяющимся условиям, они обеспечивают наиболее эффективное реагирование, которое организм осуществляет иногда еще до осознания воспринимаемого. Однако эмоции играют не только приспособительную роль, посредством регуляции поведения они обеспечивают коммуникативные и социальные функции, что позволяет нам успешнее проявлять себя в социальном взаимодействии.

## **Актуальность исследования**

В последнее время благодаря новым открытиям в области физиологии мозга и новым теориям когнитивной психологии интерес к влиянию эмоций на поведение и деятельность человека значительно возрос. Прежде всего, в психологической науке, прежде всего под влиянием идей когнитивистов, возникает устойчивое убеждение в том, что эмоциональные и когнитивные процессы тесно взаимосвязаны. Далее, благодаря новым исследованиям появились данные о роли эмоций в адаптационных процессах.

Влияние эмоций на самочувствие, восприятие, внимание, мышление, память, поведение и деятельность человека было отмечено давно. Проблема влияния эмоций на деятельность и поведение интересовала исследователей из различных областей науки: психологии и педагогики, философии и социологии, этологии и этнологии. Некоторые психологические теории (теории дезадаптивной роли эмоций) принижали значение эмоциональных переживаний для современного человека, подчеркивая значимость рациональных механизмов анализа и принятия

решений, противопоставляя инстинктивное и эмоциональное реагирование животных рациональному суждению человека. В популярной психологической литературе современности нередко можно встретить утверждения о том, насколько неблагоприятно эмоции сказываются на мышлении и деятельности. Современные исследования показали, что деятельность и даже мышление невозможны без эмоционального оценивания мира. Эмоции только частично доступны осознанию и сознательной корректировке, что позволяет путем тренинга обрести частичный контроль над собственным эмоциональным реагированием, однако полностью подчинить и даже понять этот многосторонний и сложнейший механизм на данном этапе развития науки практически невозможно.

**Объект исследования** – влияние эмоций на процесс выполнения компьютеризированных профессиональных задач.

**Предмет исследования** – эффективность выполнения компьютеризированных профессиональных задач педагогами общеобразовательной школы в различных эмоциональных состояниях.

**Цель работы** - изучение изменений в характере выполнения компьютеризированных профессиональных задач под влиянием эмоций.

**Гипотеза исследования:**

Негативные эмоции оказывают дестабилизирующее влияние на процесс выполнения компьютеризированных профессиональных задач, в то время как позитивные эмоции способствуют повышению эффективности данной деятельности. Соответственно, реципиенты под влиянием отрицательных эмоций будут затрачивать больше времени на выполнение задачи и при этом совершать больше ошибок. Наоборот, под влиянием благоприятных эмоций испытуемые затратят меньше времени на выполнение поставленных задач при меньшем количестве ошибок.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Раскрыть понятие и сущность эмоции.
2. Систематизировать теоретические подходы к проблеме механизмов воздействия эмоциональных состояний на индивида.
3. Систематизировать представления о влиянии эмоций на физиологическое состояние, когнитивные процессы, поведение и деятельность человека.

4. Исследовать изменения объективных показателей эффективности при выполнении компьютеризированных профессиональных задач под влиянием различных эмоций.
5. Подготовить рекомендации о направлениях работы с персоналом по предотвращению негативного влияния эмоций на деятельность.

**Методологической базой исследования** стали работы У. Джеймса, К. Изарда, Я. Рековского, Ф.Е. Василюка, А.Н. Леонтьева, Р. Райзенцайна.

**Методики исследования:** метод теоретического анализа и обобщения, метод индуцирования эмоций, метод саморегистрации объективных показателей эффективности деятельности (время выполнения и количество ошибок), дифференциальные шкалы эмоций по К. Изарду, методы количественного и качественного анализа.

**Экспериментальная часть работы выполнена на базе** государственного учреждения образования «Средняя школа № 12 г. Светлогорска».

**Практическая значимость исследования:** результаты исследования могут быть использованы при подготовке методических, информационных и рекомендательных материалов для работы с персоналом, выполняющим компьютеризированные задачи в условиях эмоциональной напряженности. Также материалы работы можно использовать в исследовательских работах по теме влияния эмоций на самочувствие, когнитивные процессы, поведение и деятельность человека.

**Характеристика библиографии:** значительная часть использованной научной литературы является современной и актуальной для психологической науки. Труды, написанные до 2000 года играют ключевую роль как методическая база исследования (к ним можно отнести работы К. Изарда, В.Вундта, Я. Рейковского, А.Н. Леонтьева, К.Г. Юнга, П.В. Симонова). В основном это монографические труды, реже – учебные материалы, которые помогают не только систематизировать полученные данные, но и позволяют сопоставлять подходы к проблеме стресса.

В работе использован ряд трудов молодых ученых, студентов из российских вузов, опубликованных в электронных версиях научных сборников (вестников). Использование данных работ имеет значение для работы в целом, поскольку позволяет определить актуальное состояние проблемы влияния эмоций на поведение и деятельность человека. Студенческие работы в полной мере соответствуют требованиям к научным работам, содержат проверенные ссылки на

исходные материалы.

Также в работе используется несколько работ из области популярной практической психологии, данные методические материалы позволили подобрать упражнения для тренинга с реципиентами, который проводился для снятия индуцированных эмоций.

**Структура работы:** работа состоит из двух глав, введения, заключения, библиографии, приложений.

Во введении раскрыта актуальность проблемы, определены объект и предмет исследования, сформулированы цель и задачи работы, дана характеристика методов и методик исследования, указана база исследования, обозначена практическая значимость работы и дан обзор библиографии работы. В первой главе раскрываются теоретические подходы к пониманию эмоций и дается обзор взглядов на проблему влияния эмоций на физиологические процессы, когнитивные процессы, поведение и деятельность человека. Во второй главе дано детальное описание базы исследования и процедуры эксперимента. Приводится анализ результатов проведенного исследования и даны соответствующие выводы. Также в данной главе сформулированы краткие рекомендации по итогам проведенного исследования.

Заключение подводит итог работы и позволяет сделать выводы о перспективах дальнейших исследований.

Список использованных источников включает 46 наименований.

Приложения содержат сырые данные исследования и дополнительные материалы.

## **1. Теоретические подходы к проблеме влияния эмоций на деятельность человека**

### **Проблема кризиса в теории эмоций**

Несмотря на то, что первые попытки определить, что же представляют собой человеческие эмоции, были предприняты уже в античности, несмотря на то, что уже более 100 лет прошло с тех пор, как Уильям Джеймс<sup>[1]</sup> – автор одной из первых физиологических теорий эмоций – опубликовал свою статью «Что такое эмоция?», даже в современных научных работах мы находим утверждения, что дать полное

научное определение этому состоянию не представляется возможным (например, в руководстве «Физиология человека» [цитируется по: 2., с. 110]). Действительно, современная психологическая наука еще не пришла к общепризнанному мнению о сущности эмоционального переживания, не разработано еще общепризнанной теории эмоций, не существует точных данных о том, в каких нервных центрах возникают эмоции, не найден и их материальный субстрат. По мнению Б. Райма, современное состояние изучения эмоций представляет «разрозненные знания, непригодные для решения конкретных проблем». К выводу о кризисном состоянии исследования эмоций склоняются и И.А. Васильев[2], Ф.Е. Василюк[3] и другие. Проблему кризиса в психологии затрагивают и современные ученые (например, Ю. Лапшина[4]).

Тем не менее, далеко не все ученые согласны признать проблему кризиса в изучении эмоций, особенно на уровне междисциплинарных исследований. Так, С. Б. Куликов[5] указывает, что в современных когнитивных теориях эмоций прослеживается отчетливая связь с теориями, раскрывающими физиологические аспекты эмоций. С философско-антропологической точки зрения большинство современных теорий эмоций обладают такими общими чертами, как преемственный характер животных реакций и человеческих переживаний, признание роли эмоций во взаимодействии человека с окружающим миром и социумом [27., с. 14].

### **Понятие «эмоция»**

Несмотря на то, что ученые еще не пришли к общему мнению по проблеме определения эмоций, рассмотрим наиболее распространенные и общепризнанные определения. В житейской психологии эмоции и чувства синонимичны, однако психология эмоциональных состояний дифференцирует эти процессы следующим образом: эмоции – это переживание отношений, возникающее в текущий момент, оно носит ситуативно-оценочный характер. Чувства более устойчивы и более длительны[6].

Большая советская энциклопедия[7] определяет эмоцию «как субъективную реакцию человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющаяся в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т. д.» [8., с. 169].

В.В. Давыдов[8] определяет эмоции как «особую сферу психических явлений, которая отражает субъективную оценку внешней и внутренней ситуации,

результатов своей практической деятельности с точки зрения их значимости, благоприятности или неблагоприятности для жизнедеятельности данного субъекта». Данное определение расширяет понятие эмоций. приведенное выше, и позволяет делать предположения о функциональной значимости эмоций, однако оно не позволяет в полной мере отразить роль эмоций в жизни человека и их влияние на поведение [16., с. 22].

А.Н. Леонтьев[9] рассматривает эмоции как «результат и механизм движения деятельности», при этом он указывает, что «эмоции не подчиняют себе деятельность» [30., с. 209]. Находясь в активном взаимодействии с окружающим миром, человек реагирует на происходящее с ним и с миром, что вызывает соответствующий эмоциональный отклик. Почти все значимые для человека интеракции с миром внешним или миром внутренним обретают определенную окраску. Как отмечает К.Г. Юнг[10], «даже «безразличное» ощущение имеет «чувственную окраску», а именно окраску безразличия, что опять-таки выражает известную оценку» [46., с. 529]. Подобной точки зрения придерживается В. Вундт [11]. По его мнению, «любое воспринимаемое событие является значимым, то есть эмоциональным, уже в силу того, что в момент восприятия оно является частью жизни индивида, не знающей беспристрастного состояния и во всем способный найти хотя бы незначительный оттенок интересного, неожиданного, неприятного и т.п.» [14., с. 7].

Н.В. Зоткин и М.Е. Серебрякова[12] приводят самое распространенное определение эмоций в современной психологии: это «переживание отношений, возникающие в данный момент». Если исходить из данного определения, можно утверждать, что эмоции, как правило, носят ситуативно-оценочный характер. Также Н.В. Зоткин и М.Е. Серебрякова подчеркивают, что эмоции тесно связывают с удовлетворением потребностей [35., с. 105]. Первые научные предположения о связи эмоций с потребностями можно встретить уже в работах Ч. Дарвина[13]. По его представлению, эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа определяли значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. У В. Квинна[14] мы находим близкое к дарвиновскому определение эмоции как субъективного отношения человека к миру, переживаемое как удовлетворение или неудовлетворение потребностей [25., с. 150].

Идея о существовании у эмоций мотивационной функции разрабатывается в двух основных направлениях. Р. Райзенцайн[15] в своих трудах обозначает их как гедонистическую теорию мотивации и теорию эмоциональной готовности. В

действительности первая объединяет целый ряд теоретических подходов, в основе которых лежит представление о том, что в процессе удовлетворения человеческих потребностей возникают эмоциональные переживания и состояния. Собственно эмоции, согласно подобным теориям, становятся целью действий. В своем обзорном труде А.А. Белик[16] очень ярко раскрыл сущность одной из таких теорий, анализируя наблюдения Б. Малиновского. Б. Малиновский[17] отмечал, что на Тробрианских островах ценятся многие, бесполезные с точки зрения нашего современника, вещи. Однако бессмысленный и не обладающий экономической ценностью дар обретает эмоциональную ценность в тот момент, когда с его помощью можно осуществить коммуникацию посредством встречного дара [33., с. 182-185]. Исследователь делает вывод о том, что большую роль в жизни обитателей Тробрианских островов играют вещи, которые в той или иной степени вызывают позитивные переживания. Ценность же дара становится малозначительным фактором возникновения положительной эмоции.

Таким образом, заключает Р. Райзенцайн[18], основанием гедонистических теорий мотивации становится представление о том, что едва ли не единственным важнейшим мотивом для человека становится стремление к переживанию положительных и избеганию отрицательных эмоций. Он указывает, что в гедонистических теориях мотивации стремление к переживанию позитивных эмоций и избеганию негативных распространяется как на актуальные переживания, так и на предполагаемые: актуальные хочется сохранить или прекратить, предполагаемые – приблизить или избежать [41., с. 482].

С позиции же теории эмоциональной готовности к действию, эмоции, напротив, оказывают прямое (не опосредованное мотивом на получение позитивных эмоций и избегание негативных) воздействие на поведение. Р. Райзенцайн указывает, что с позиций данной теории страх, например, должен напрямую побуждать к бегству или уклонению, гнев – к нападению или другим проявлениям агрессии.

Подтверждение данной теории мы находим у К. Изарда[19]. Он указывает, что страх может вызывать побуждение к бегству. Однако там же мы находим и противоположное утверждение: нередко вместо бегства страх буквально вынуждает человека замереть на месте. К. Изард, как и многие другие исследователи, видит в этом действие двух различных эволюционно сложившихся механизмов защиты: бегства и маскировки [22., с. 61]. На основании данных стратегий Х. Христозов[20] выделяет следующие виды страха по особенностям проявления: страх астенический (который проявляется через оцепенение, слабость, нецелесообразность поступков) и стенический (который находит свое

выражение в приступах паники, бегстве, агрессии) [13., с. 6].

Отдельно Р. Райзенцайн[21] рассматривает теорию Н. Шварца и Дж. Клора. Согласно данной теории мотивирующее воздействие эмоций основано на их информационном эффекте: эмоции предоставляют информацию о неосознанных оценках, которые, в свою очередь, активируют соответствующие этим эмоциям адаптивные цели поведения [41., с. 476].

Современные когнитивисты видят определенные перспективы в дальнейшем развитии потребностно-информационной теории эмоций. Привлекательность подобных теорий во многом заключается в кажущейся возможности упорядочить знания психологии подобно знаниям точных наук. Так, П.В. Симонов[22] предлагает рассматривать эмоцию в виде следующей структурной формулы:

$$\text{Э} = f [ -\text{П} ( \text{Ин} - \text{Ис} ) ],$$

где Э – эмоция, ее сила, качество и знак; П – сила и качество актуальной потребности в самом широком смысле слова; (Ин – Ис) – оценка вероятности удовлетворения потребности на основе филогенетического и ранее приобретенного индивидуального опыта, Ин – информация о средствах и времени, необходимых для удовлетворения потребности; Ис – информация о средствах и времени, которыми субъект располагает в данный момент [43., с. 46].

Ю.И. Александров[23] также представляет эмоции как функции, связанные с процессами удовлетворения потребностей и оценкой вероятности их удовлетворения полагает, что на основе данной формулы возможно выведение «правила возникновения эмоций». Такой механистический подход, несмотря на привлекательность, вряд ли отражает действительное переживание эмоции, поскольку, как мы знаем, эмоции субъективны и слабо поддаются оценке со стороны, хотя и раскрывает механизм возникновения эмоционального переживания [2., с. 110].

Р. Райзенцайн[24] указывает, что в когнитивной психологии, как и в обыденной, под эмоциями понимаются, в первую очередь, психические состояния (чувства), такие как радость, печаль, страх, гнев, сочувствие, гордость, вина и т.д. Определить состояние как переживание эмоции нам позволяет определенное качество данного переживания (на базовом уровне это удовольствие или неудовольствие), вектор направленности (эмоции возникают не сами по себе, они направлены на некоторый объект). Соответственно, эмоция возникает в том случае, когда объекты оцениваются как значимые с точки зрения мотивов переживающего [41., с. 476].



В своих исследованиях О.И. Кашавкина[25] обобщает наблюдения и исследования эмоций М.Б. Арнольда, Дж. Клейна, А.Н. Леонтьева, указывая, что эмоциональная реакция опережает когнитивную оценку информации и является ключевым связующим звеном между восприятием воздействия и реакцией на это воздействие [24.]. Хоудж[26] объясняет опережающий характер возникновения эмоции тем, что «высшие мозговые центры не могут обеспечить адекватный ответ на воспринятую ситуацию или когда существует сомнения относительно возможности успешного ответа» [43., с. 44]. Здесь отчетливо прослеживается эволюционная значимость эмоций, возникших как одно из средств адаптации к среде. Именно необходимостью выживания можно объяснить возникновение механизмов, которые обеспечивают реакцию до осмысления ситуации. В своих работах Д.В. Жабин[27] указывает, что влияние эмоций на поведение человека определено эволюционно. С помощью эмоций живое существо определяет значимость внутренних состояний и внешних воздействий среды [21.]. Обобщая работы современных исследователей в своей статье, О.В. Липунова[28] отмечает важнейшую роль эмоциональных состояний в регуляции поведения человека. Обеспечивая взаимодействие индивида со средой, эмоции выполняют в том числе приспособительную функцию [31.].

Р. Райзенцайн[29] в своем обзоре теоретических подходов к проблеме эмоций указывает, что информационные теории эмоций видят назначение эмоций прежде всего в том, чтобы переводить на уровень сознания информацию о неосознаваемых (с точки зрения этих теорий) оценках. Соответственно, благодаря позитивным переживаниям сознание получает информацию о том, что событие, объект или субъект, вызвавший данную эмоцию, благоприятен для человека (соответствует его потребностям или желаниям). Благодаря негативным эмоциям сознание получает информацию о неблагоприятном характере явления или объекта. Таков общий механизм действия эмоции с позиций информационных теорий. Каждая конкретная эмоция, с точки зрения информационных теорий, сообщает сознанию специфическую оценку ситуации (сигнал угрозы, например). Согласно представлениям А. Ортони и его соавторам[30], информационный посыл эмоции состоит в том, результаты оценки ситуации предоставляются в распоряжение тех сознательных процессов мышления и принятия решения, которые необходимы для разрешения важных ситуаций. Эмоции, как указывают авторы. Способствуют оптимизации и упрощению процесса принятия решения, способствуют образованию оценочных суждений. А. Дамасио[31] также полагает, что эмоции создают необходимые условия для облегчения и ускорения предварительного отбора поведенческих реакций в ситуациях принятия решения.

В завершение обзора приведем понятие эмоций, которое вывели в своей работе Н.В. Зоткин и М.Е. Серебрякова[32]. Они рассматривают эмоции как протяженные во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, несущие смысловую значимость для его процесса жизнедеятельности [35., с. 109].

Однако роль эмоций в жизни человека не ограничивается регуляторной и адаптационной функциями. Эмоции – это сложный, многогранный, во многом неосознаваемый механизм. В зависимости от условий и характера переживаний они могут нести как организующую, так и дезорганизующую функцию. Эмоции активизируют центральную нервную систему, влияют на самочувствие, когнитивные процессы, мышление, поведение человека. Рассмотрим особенности влияния эмоций на когнитивные процессы, поведение и деятельность человека.

### **Влияние эмоций на поведение и деятельность человека**

Уже в работах К. Изарда[33] подчеркивается, что эмоции оказывают мотивирующее и организующее воздействие, влиянию эмоционального переживания подвержено, по наблюдениям К. Изарда, восприятие, мышление и действия. Каждый аспект данного определения чрезвычайно важен для понимания природы эмоции [22., с. 15].

Н.В. Зоткин и М.Е. Серебрякова[34], рассматривая позитивные и негативные эмоции, подчеркивают, что положительные переживания побуждают к действиям по поддержке позитивного события; отрицательная – побуждает к действиям по устранению контакта с негативным событием. Они указывают, что позитивные эмоции вызывают прилив активности, побуждают к действию, к поступкам, высказываниям, способствуют уличению сил. Также они указывают, что некоторые отрицательные эмоции, например, гнев, могут вызвать не меньший прилив сил, чем позитивное переживание, однако при этом, как правило, человек подвергается негативному воздействию эмоции, например, теряет над собой контроль. Н.В. Зоткин и М.Е. Серебрякова подчеркивают, что ряд негативных эмоций, называемых астеническими (тоска, грусть, разочарование, горе) ведут к пассивности, подавленности, уходу в себя [35., с. 105].

С.В. Березин и К.С. Лисецкий[35], обобщая данные известных на сей день исследований, указывают, что эмоции оказывают значительное влияние на физиологическое состояние человека: под влиянием эмоций изменяется пульс и кровяное давление, сужаются и расширяются сосуды. П.В. Симонов[36] указывает на изменения в функционировании кровеносной и дыхательной систем.

Подобные изменения неизбежно оказывают влияние когнитивные процессы (восприятие, внимание, память, мышление) и поведение человека. Многочисленные исследования показали, что в крайних случаях эмоции, особенно негативные, могут приводить к соматическим и психическим нарушениям.

Федак Б. С. и Сарвир И. Н.[\[37\]](#) в своем исследовании показали, что негативные переживания и прежде всего тревожность способствует развитию острых соматических состояний. К. Изард[\[38\]](#) подчеркивает: какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, - мощной или едва выраженной - она всегда вызывает физиологические изменения в его организме.

Однако эмоции сказываются не только на физиологических процессах в теле человека. К. Изард[\[39\]](#) подчеркивает, что эмоции, переживаемые человеком, оказывают влияние на качество выполняемой им деятельности. Интерес к объекту деятельности может привести к повышению эффективности, в то время как интерес к стороннему объекту приведет к ее понижению. При этом в зависимости от качества и силы переживания улучшаться могут отдельные показатели результативности деятельности при снижении других и наоборот [\[22., с. 19\]](#).

Негативное влияние эмоциональных состояний на физиологические показатели и самочувствие человека подтвердилось в многих исследованиях и послужило формированию теорий дезорганизующей функции эмоций. Однако считать функцию дезорганизации ключевой в плане воздействия эмоций на человека невозможно. Так, в своих трудах В.К. Вилюнас[\[40\]](#) показал, что данная характеристика эмоций может быть принята лишь с определенными оговорками. Он подчеркивает, что основное назначение эмоции - организация некоторой деятельности, концентрация сил и внимания на выполнении определенной задачи, что, естественно, может помешать нормальному протеканию проводимой в тот же момент другой деятельности. Таким образом, нельзя утверждать, что эмоция сама по себе несет дезорганизирующую функцию. Эффект дезорганизации может проявиться в определенных условиях, которые могут сказаться как на характере эмоции, так и на особенностях ее переживания и восприятия. В.К. Вилюнас[\[41\]](#) подчеркивает, что даже аффективное состояние, которое многими исследователями рассматривается как сугубо дезадаптивная, грубая биологическая реакция, обладает своими организующими факторами: мобилизует силы организма, концентрирует внимание, повышает восприимчивость к сигналам определенного рода. Следовательно, при определенных условиях даже аффект может оказаться полезным (например, в случае опасности) [\[40., с. 12\]](#).

Значительно и влияние эмоций на перцептивно-когнитивную сферу. Так, О.В. Липунова[42] указывает, что эмоции, обладая адаптивными функциями, организуют восприятие, внимание, мышление и другие когнитивные процессы. Эксперименты Кона[43] показали, что эмоции незаметно влияют на особенности восприятия. Так, правильность восприятия эмоциональных слогов лучше, чем нейтральных, при этом не имеет значения, несут ли эти слоги негативную или позитивную окраску [42., с. 183-185]. Исследования Мак-Гинниса[44] позволили продемонстрировать, что слова-табу требуют больше времени для восприятия, в то время как сами испытуемые не фиксировали осознанно эту «задержку» восприятия табуированных слов. Эти же выводы подтвердил эксперимент Карпентера, в котором был зафиксирован высокий порог распознавания табуированных слов, при этом количество ошибок при распознавании табуированных слов значительно повышалось [35., с. 165].

Исследования влияния эмоций на особенности восприятия, количество и характер ошибок восприятия, проводились и в отечественной психологии. Так, в лаборатории М.В. Фролова[45] в процессе исследования перцептивной деятельности пришли к заключению о том, что увеличение эмоционального напряжения сопровождается уменьшением количества ошибок определенного типа («пропуск сигнала», то есть отсутствие реакции на заданный стимул) и увеличением количества ошибок другого типа («ложных тревог», то есть реакция на сторонний стимул). Что интересно, в отношении третьего типа ошибок («ошибка идентификации», когда один стимул ошибочно принимается за другой, после чего следует ошибочная реакция), то их количество, по наблюдениям М.В. Фролова, сперва уменьшается, а потом начинает увеличиваться [2. , с. 110-134].

Эмоции, как указывает в своем справочнике Ю.Ю. Елисеев[46], обладают значительным влиянием на поведение, состояние и самочувствие человека. Помимо прочего, эффект от негативных переживаний может накапливаться и проявиться в нарушениях настроениях и даже психосоматических заболеваниях. Н.В. Зоткин и М.Е. Серебрякова[47], обобщая результаты современных исследований влияния эмоций на перцептивно-когнитивные процессы приходят к заключению о том, что эмоции призваны актуализировать, мобилизовать и организовывать мышление и деятельность. И.Л. Аристова[48] приводит данные о том, что в состоянии переживания позитивных эмоций человек более успешен в деятельности, его восприятие расширено, в то время как негативные эмоции сужают восприятие и подавляют активность, что приводит к снижению результативности деятельности [1, с. 64]. Исследования А.М. Прихожан[49]

показали, что состояния тревоги и страха оказывают негативное влияние на деятельность и личность детей и подростков, особенно выраженное в случае длительного доминирования этих переживаний.

Р. Райзенцайн[50] указывает, что, в противоположность ранее принятой точке зрения, в последние 25 лет все больше укрепилось – с исторической точки зрения также не новое – мнение о том, что даже негативные эмоции, без сомнения, иногда имеющие негативные последствия для человека, в целом адаптивны. Исследования мыслительных процессов, процессов восприятия и памяти показало, что осуществление адаптивных функций мышления и поведения «даже невозможно без участия эмоциональных процессов» [41., с. 475].

В результате своих исследований Р. Райзенцайн[51] пришел к выводу о том, что в своем преимущественном большинстве любые эмоции адаптивны в плане воздействия на мышление человека, однако невозможно ожидать, что данный механизм будет действовать идеально в любой ситуации. Тем не менее, по его наблюдениям, при учете всех случаев воздействие эмоций в целом приносит скорее пользу, чем вред.

Исследования, проведенные в лаборатории М.В. Фролова[52] показали, что на результативность деятельности оказывает негативное влияние и отсутствие эмоций, особенно в условиях монотонии. При падении уровня активации ниже определенного оптимума, снижается внимательность, увеличивается количество пропущенных сигналов.

## **Индивидуальные особенности**

Следует отметить, что влияние эмоций на когнитивные процессы, поведение и деятельность человека определяются не только особенностями и силой переживаемой эмоции, но и его индивидуальными особенностями эмоционального реагирования. Так, В.А. Бодров[53] указывает, что эмоциональная реакция человека на различные, в том числе и экстремальные воздействия, восприятие и оценка этого воздействия обуславливается не только биологическими механизмами, но и личностными качествами человека [7., с. 235-236]. Н.В. Зоткин и М.В. Серебрякова [54] в своей обзорной работе приводят данные разработанной М. Фридманом и Р. Розенманом концепции поведенческого фактора риска. Эти ученые-кардиологи пришли к заключению о том, что чаще всего сердечными заболеваниями страдают люди определенного поведенческого типа. Этот тип поведения стали называть типом А. В дальнейшем исследования показали, что люди типа А по-своему

воспринимают происходящее во внешнем и в их внутреннем мире, их переживания и особенно способы реагирования отличаются от поведенческих реакций других типов [35., с. 109]. Водопьянова и Сарченкова[55] приводят такие характеристики типа А, как большая степень готовности к энергетическим затратам и низкой устойчивостью к негативным переживаниям, что способствует возникновению стрессов и соматических заболеваний [11., с. 113]. Для типа В, характерна низкая устойчивость перед негативными эмоциями. Люди этого типа не всегда способны к релаксации, не умеют выделить время для отдыха. Тип S отличает умение рационально реагировать на ситуацию, средний уровень мотивации и энергетических затрат. Этот тип благодаря своей рациональности и несколько отстраненному отношению к воспринимаемому, менее чувствителен к негативному влиянию эмоций [11., с. 113]. И, наконец, тип G отличает активность, которая благополучно сочетается с умением контролировать свои переживания. Представители данного типа нацелены на конструктивное решение проблем и не склонны предаваться отчаянию и другим негативным эмоциям. Этот тип личности в малой степени подвержен негативному влиянию эмоций [39., с. 45].

Таким образом, индивидуальные особенности личности проявляют себя и в той сфере жизнедеятельности, которая в большей или меньшей степени оказывается под влиянием эмоций.

## **Выводы по Главе 1**

Широко обсуждаемая в научной литературе проблема кризиса в психологии эмоций во многом сводится к невозможности точного определения на современном уровне развития науки данных о том, как именно и в каких центрах мозга протекают эмоциональные процессы, существует ли их материальный субстрат. В связи с этим нет и возможности полного определения сущности эмоционального явления. Тем не менее, в рамках отдельных теорий и исследований формулируются свои определения эмоции. Обобщая эти определения, можно сделать вывод, что эмоция рассматривается как психическое явление, реакция (отношение) на внутреннюю или внешнюю ситуацию и несет определенную оценку данной ситуации. В информационных теориях мы прослеживаем связь эмоций с потребностями, где эмоция выступает как средство оценки вероятности достижения благоприятных или избегания неблагоприятных условий. В таких определениях уже начинает проявляться роль эмоций и их влияние на деятельность человека.



Эмоции оказывают комплексное влияние на человека, их действие проявляется и на физиологическом, и на когнитивном и на поведенческом уровне. В психологической, медицинской и философской литературе нет однозначного мнения относительно качества влияния эмоций на человека. Отдельные теории приписывают эмоциям в основном дезорганизующую функцию. Тем не менее, последние исследования в области когнитивной психологии и физиологии мозга позволяют утверждать, что большинство реакций организма, вызываемых эмоциональным переживанием, в целом адаптивно, более того, без эмоций невозможно (по мнению ряда когнитивистов) осуществление адаптивных функций мышления и поведения.

При этом следует учитывать, что характер влияния эмоций на поведение человека определяется не только условиями возникновения эмоции, но и его индивидуальными особенностями.

## **2. Исследование влияния эмоций на выполнение компьютеризированных профессиональных задач**

### **Характеристика организации**

Исследование было проведено на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 12 г. Светлогорска». Это новая школа (основана в 1986 году, строительство полностью завершилось в 2005 году). Школа рассчитана на обучение до 1100 учащихся, в настоящее время в ней проходят обучение 850 учащихся в 44 классах-комплектах. ГУО «СШ № 12» современная школа, с высоким уровнем материально-технического обеспечения: в школе созданы 4 специальных блока для обучения первых классов, 2 столовые, 2 спортивных зала, 2 тренажерных зала, зал для занятий ритмикой, бассейн.

В соответствии со Стратегией информатизации учреждений образования Республики Беларусь до 2015 года [\[56\]](#) значительное число школ Беларуси в настоящее время оснащены компьютерными классами, коммуникациями для организации локальной сети в учреждении образования и подключения к сети интернет. В ГУО «СШ № 12» уделяется значительное внимание информатизации образовательного процесса, помимо двух кабинетов информатики, компьютерами оснащен информационно-библиотечный центр, мультимедийный кабинет, лингафонный кабинет, также кабинеты специалистов психологической и

социально-педагогической службы (СППС) и администрации. В школе созданы 4 локальные сети: в двух компьютерных классах, в лингафонном кабинете и между компьютерами администрации, они объединены в единую внутришкольную локальную сеть. В школе выделена ставка инженера-программиста, который обеспечивает и техническое сопровождение оборудования, и оказывает методическую помощь педагогам в работе с информационными ресурсами и программным обеспечением.

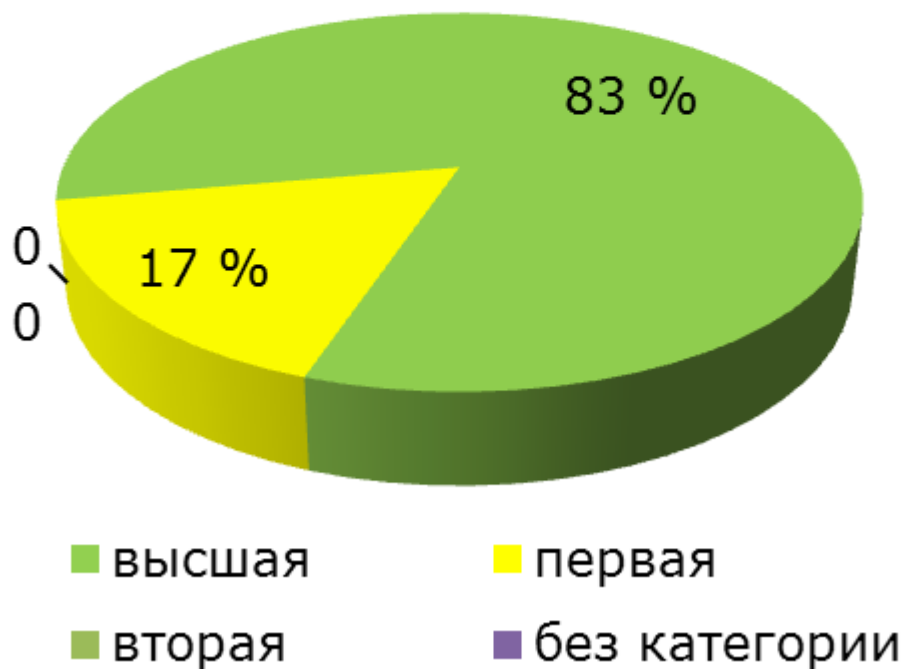
Администрация школы в соответствии с Концепцией информатизации системы образования Республики Беларусь на период до 2020 года ориентирована на внедрение информационных технологий на всех уровнях образовательного процесса от использования ИКТ на уроках и в воспитательной деятельности до автоматизации управленческой деятельности. Ведется активная работа по формированию информационного пространства школы: создаются цифровые информационные ресурсы, в том числе школьный сайт [\[57\]](#), поощряется участие педагогов и учащихся в проектах с использованием сервисов web 2.0, стартовал проект по внедрению электронных дневников, в информационно-библиотечном центре ведется электронный учет литературы, второй год формируется банк данных документов об образовании. Администрацией запланирована дальнейшая реализация электронного документооборота, как внутри школьной информационной среды, так и во взаимодействии с другими учреждениями образования и отделом образования, спорта и туризма Светлогорского райисполкома.

Такая ориентация на информационные и инновационные технологии в образовательном и управленческом процессе предполагает определенные требования к педагогическому коллективу и администрации. Показатели высшего образования административных работников школы составляют 100%. На рисунке 1 отражены показатели квалификационного уровня административных работников ГУО «СШ № 12 г. Светлогорска». Как видно из диаграммы, более 80 % административных работников школы имеют высшую категорию.



# Рисунок 1

## Квалификация административных работников ГУО "СШ № 12"



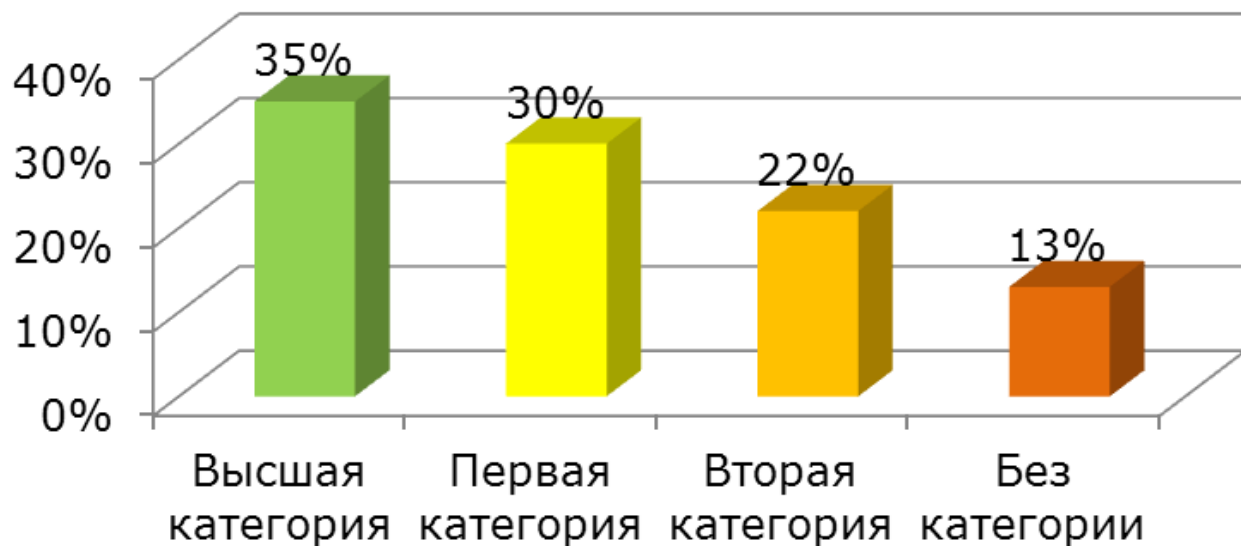
В педагогическом коллективе всего 3% педагогов не имеют высшего профессионального образования (рисунок 2). Следует отметить, что даже эти 3% педагогов в настоящее время заканчивают заочное обучение в вузах страны и получают высшее образование по специальности. Развернутая система курсовой подготовки позволяет удерживать уровень квалификации в соответствии с меняющимися требованиями современной школы.

**Рисунок 2**  
**Показатели образования педагогов**  
**ГУО "СШ № 12"**



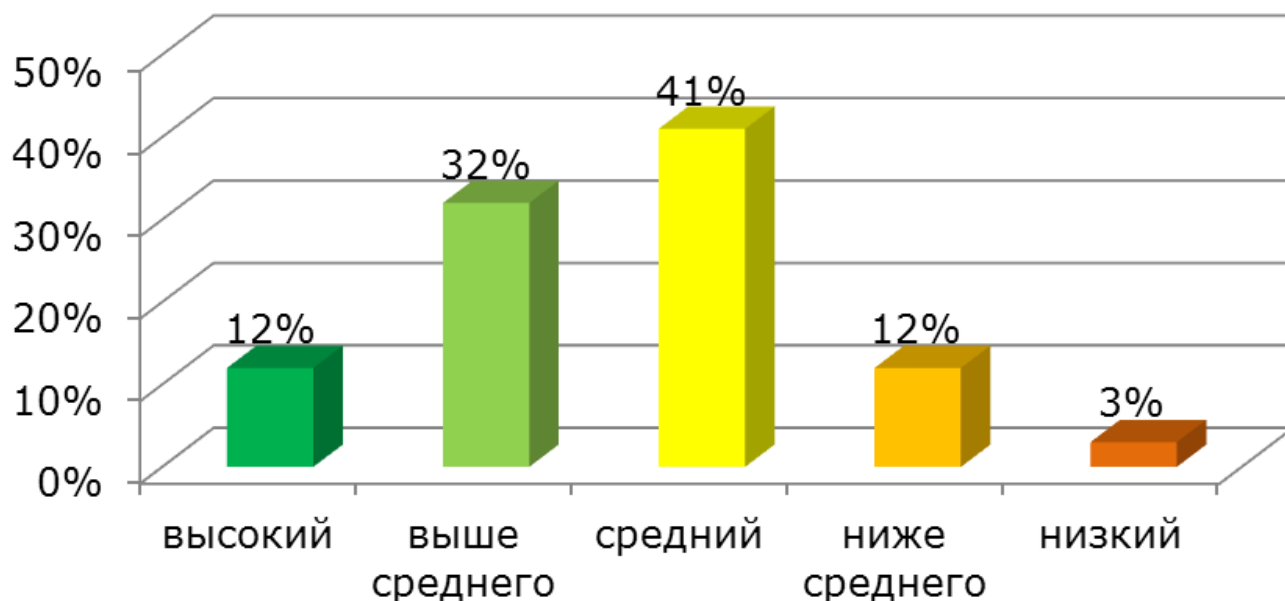
В своих исследованиях И.В. Усольцева[58] показала, что уровень квалификации педагогов во многом определяет их информационную культуру и предпосылки к формированию информационно-коммуникационной компетентности, необходимой для работы с электронными информационными и образовательными ресурсами. В государственном учреждении «Средняя школа № 12 г. Светлогорска» 65 % педагогов имеют высшую или первую квалификационную категорию (рисунок 3).

**Рисунок 3**  
**Показатели категорий педагогов**  
**ГУО "СШ № 12"**



В ГУО «СШ № 12» реализуется система методической работы с педагогами, призванная учитывать особенности групп педагогов с различной квалификацией (см. Приложение 1). Работает школа молодого педагога, ежегодно проводится конкурс методических объединений. Ежегодно отдел образования, спорта и туризма Светлогорского райисполкома проводит мониторинг информационной грамотности педагогов и администрации школ города, технической обеспеченности компьютерных классов, использования электронных средств обучения и администрирования. По показателям 2016 года в ГУО «СШ № 12» количество педагогов, в большей или меньшей степени владеющих информационными технологиями, составляет 85% (рисунок 4). И.В. Усольцева<sup>[59]</sup> указывает, что уровень методической компетенции во многом определяет информационную грамотность педагога, его готовность к восприятию новых информационных технологий в своей профессиональной деятельности, а также результативность использования электронных образовательных ресурсов.

**Рисунок 4**  
**Показатели уровня компьютерной грамотности педагогов ГУО "СШ № 12"**



В учреждении ежегодно выполняются следующие компьютеризированные задачи: заполнение электронных дневников, ведение библиотечной базы данных, заполнение базы данных документов об образовании. Эти задачи оказались оптимальными для нашего исследования, поскольку требуют одинакового времени выполнения (около 10 минут в состоянии ровного эмоционального фона). Помимо времени выполнения профессиональных компьютеризированных задач регистрировалось количество ошибок.

### **Порядок проведения эксперимента**

#### **1. Индуцирование эмоций.**

Мы предположили, что преимущественно у испытуемых будет преобладать ровное настроение со слабо выраженным эмоциональным фоном. Чтобы получить данные о влиянии разнообразных эмоций на решение профессиональных компьютеризированных задач, мы воспользовались методикой индуцирования эмоций, приведенной в исследованиях В.В. Овсянниковой[60]. По согласованию с администрацией испытуемые перед тем, как приступить к выполнению компьютеризированных задач, просматривали отрывки из видеофильмов, социальных и рекламных роликов, которые вызывали у них определенное эмоциональное состояние. Наиболее сложной в плане индуцирования оказалось

эмоциональное состояние вины. Для каждого испытуемого видеоматериал подбирался индивидуально. Так, для индуцирования удивления были выбраны сюжеты познавательных передач, для индуцирования вины – социальные ролики, отвращения – фрагменты американских комедий, презрения – сюжеты с наркоманами. Для поддержания индуцированных эмоций во время выполнения задания испытуемые слушали музыкальные фрагменты, соответствующие необходимому эмоциональному состоянию.

#### 1. Диагностика эмоционального состояния.

Чтобы подтвердить успешное индуцирование необходимого эмоционального состояния, с реципиентами перед началом выполнения компьютеризированных профессиональных задач проводилась оценка эмоционального состояния с помощью методики дифференциальных шкал эмоций по К. Изарду[61]. Текст диагностической методики приведен в Приложении 2.

Выбор методики самооценивания основан на двух аспектах, лежащих в разных областях жизнедеятельности человека. Первый основывается на том, что исследование проводится в условиях трудовой деятельности, что не позволяет надолго отвлекать реципиентов от текущих задач; второй же основан на потенциальной осознаваемости эмоций[62] – человек способен осознать переживаемое эмоциональное состояние. Основой осознания эмоций является умение держать в фокусе внимания не только события и физические ощущения, но и свое душевное состояние.

#### 1. Выполнение компьютеризированной профессиональной задачи и регистрация объективных характеристик эффективности выполнения.

Далее реципиенты приступали к выполнению профессиональной компьютеризированной задачи – внесению записей в базу данных. После внесения каждой записи испытуемые регистрировали время, затраченное на внесение данных, и количество ошибок, совершенных в процессе выполнения задачи. Поскольку для повышения надежности эти задачи выполнялись в паре (причем второй участник не подвергался индуцированию эмоций, в его задачи входила только проверка правильности внесенных данных), мы можем с уверенностью утверждать, что все ошибки были своевременно выявлены.

#### 1. Экология исследования: релаксационный тренинг для реципиентов.

Несмотря на то, что индуцированные с согласия реципиента эмоции отличаются силой и характером воздействия от реальных, тем не менее, с согласия администрации школы и совместно с психологической службой школы через 30 минут после начала выполнения профессиональных компьютеризированных задач в индуцированном эмоциональном состоянии с реципиентами проводился релаксационный тренинг, призванный снять нервно-психическое напряжение и предотвратить любые негативные последствия воздействия индуцированных эмоций. В тренинге использовались упражнения из книг Г.Х. Бакировой[63], И. Авидона и О. Гончуковой[64], Т.Л. Буки и М.Л. Митрофановой[65], О. Гадецкого[66].

#### 1. Отбор данных для анализа.

Для анализа влияния эмоций на выполнение профессиональных компьютеризированных задач мы отобрали данные только тех испытуемых, которые набрали максимум баллов по одной из эмоций дифференциальных шкал эмоций К. Изарда. Данные, в которых наблюдалось смешение эмоций или недостаточная выраженность эмоционального переживания, были исключены из анализа. Сырые данные, полученные в результате исследования, приведены в Приложении 3.

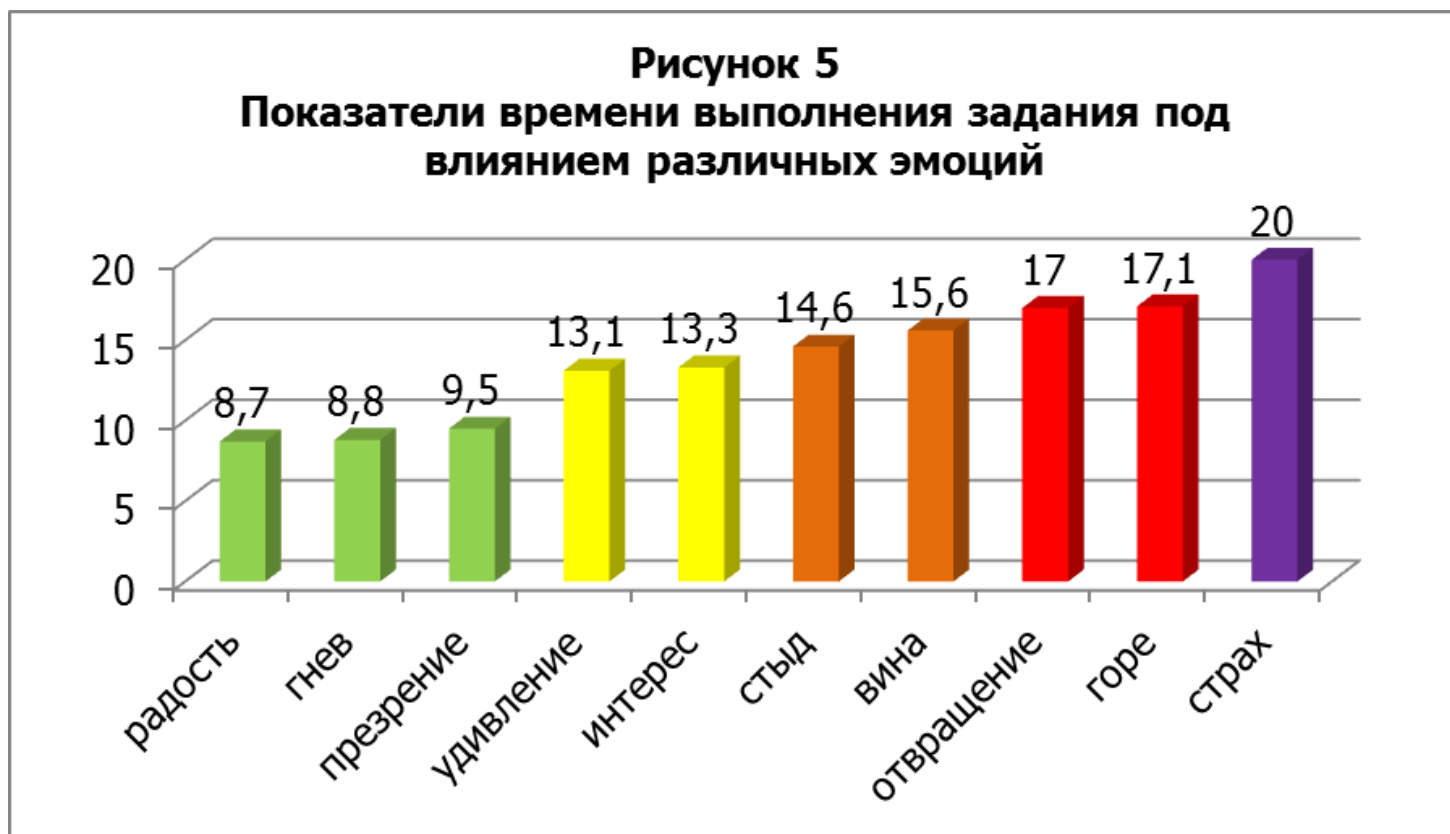
Рассмотрим усредненные показатели эффективности выполнения профессиональных компьютеризированных задач для каждой из эмоций (таблица).

**Таблица 1 Показатели эффективности деятельности под влиянием различных эмоций**

Эмоция	Показатели эффективности выполнения профессиональных компьютеризированных задач	
	среднее время, мин	среднее количество ошибок
интерес	13,3	1,1
радость	8,7	0,2
удивление	13,1	0,8

горе	17,1	2
гнев	8,8	1,7
отвращение	17	0,5
презрение	9,5	1,1
страх	20	0,2
стыд	14,6	0,2
вина	15,6	0,2

Представим полученные данные в виде гистограммы (рисунок 5).



Как видно из графика, сильные позитивные переживания, такие, как радость, повышают эффективность выполнения профессиональных компьютеризированных задач. Наши выводы подтверждаются исследованиями Н.Н. Низябовой[67], которая показала, что позитивные переживания повышают продуктивность образовательной деятельности [низябова, с. 10-12].

В то же время стоит отметить, что наша гипотеза о том, что позитивные эмоции будут способствовать повышению эффективности решения компьютеризированных профессиональных задач, подтвердилась не полностью. Как видно из графика, в состоянии гнева реципиенты выполняют поставленные перед ними задачи быстрее, чем реципиенты с ровным эмоциональным фоном. С точки зрения В.В. Воловиковой[68] гнев можно рассматривать как способ контроля над ситуацией [воловикова, с. 259]. Наше исследование позволило подтвердить данный тезис, поскольку гнев усиливает концентрацию, и, следовательно, снижает временные затраты на выполнение поставленной задачи.

Также неожиданным результатом оказалось то, что такие в целом благоприятные переживания, как удивление и интерес не способствовали повышению эффективности реципиентов в выполнении компьютеризированных профессиональных задач. Вероятно, факты, которые реципиенты узнали перед началом деятельности, произвели на них сильное впечатление и заставили отвлекаться на обдумывание посторонних вопросов во время выполнения профессиональной деятельности. Таким образом, мы можем заключить, что не все позитивно окрашенные эмоции способствуют повышению эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач.

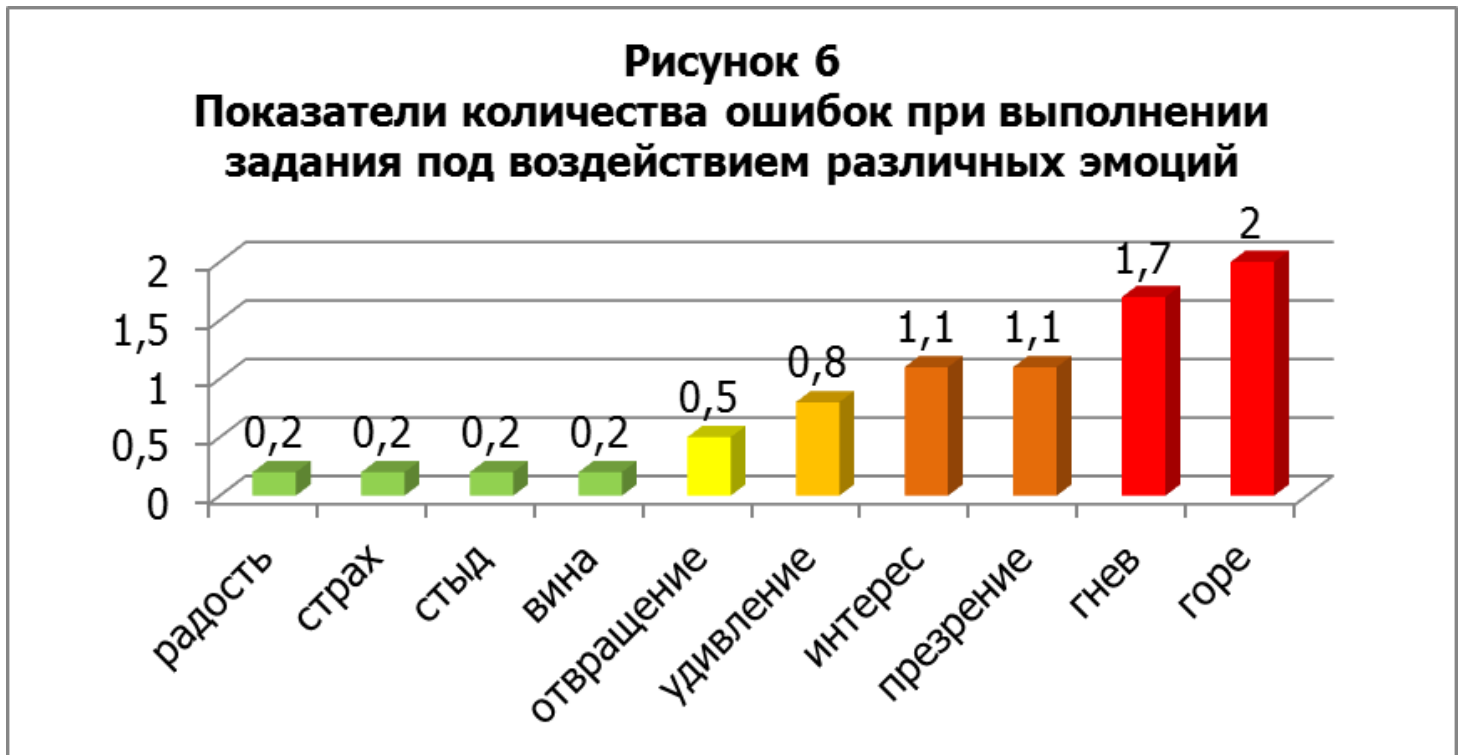
В то же время стоит отметить, что такие отрицательные эмоции, как стыд, вина, отвращение, горе, страх в большей или меньшей степени оказали негативное влияние на сроки выполнения компьютеризированных профессиональных задач. В исследовании Л.В. Куликова и А.В. Пилишиной[69] приводятся данные о том, что все негативные чувства мобилизуют организм, способствуют концентрации внимания, повышают эффективность восприятия. Однако результат воздействия эмоции определяется фокусом концентрации реципиента – сосредоточен ли он на своей текущей деятельности или на внутренних переживаниях [27., с. 3-4].

Уже в работах К. Изарда[70] мы встречаем отсылку к тому, что страх может вызвать реакцию защиты [22., с. 35], сужает восприятие [22, с. 38], закликает мысли человека на пугающем объекте [22, с. 39]. Результат подобного негативного воздействия страха мы наблюдаем в нашем исследовании: в состоянии страха



реципиенты в среднем затрачивали на выполнение стандартной задачи до 20 минут, что в 2 раза превышает стандартное время выполнения профессиональной компьютеризированной задачи.

Рассмотрим влияние эмоций на количество ошибок при выполнении компьютеризированных профессиональных задач (рисунок 6).



Как видно из графика, в состоянии позитивных переживаний (радости, счастья), реципиенты быстрее и точнее выполняли поставленные перед ними задачи.

Таким образом, мы можем заключить, что состояние приподнятого настроения способствует повышению эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач. В то же время, вопреки изначально выдвинутой нами гипотезе о негативном влиянии отрицательных переживаний на эффективность деятельности реципиентов, в состоянии страха, стыда и вины испытуемые совершали минимум ошибок. Следовательно, эти переживания позитивно влияют на точность, однако оказывают негативное влияние на скорость выполнения компьютеризированных профессиональных задач. Таким образом, мы находим подтверждения тому, что чувство вины и стыда повышает стремление выполнить задачу наиболее эффективно, чтобы избежать негативных переживаний и найти подтверждение своим способностям. Эти же выводы сделала Дж. Джакет [71] в своем исследовании стыда [джакет, с. 26-30].

Испытываемое отвращение незначительно повышает количество ошибок и значительно увеличивает время на выполнение задания. Близкое к нему по сущности чувство презрения оказывает практически такое же негативное влияние, только несколько более выраженное.

Исследование показало, что такие позитивно окрашенные переживания как интерес и удивление увеличивают количество ошибок и время, затрачиваемое на выполнение компьютеризированных профессиональных задач. Это связано с тем, что переживания интереса и удивления играют сильную отвлекающую роль в процессе деятельности.

Максимальное количество ошибок реципиенты совершили, выполняя задание в состоянии гнева и горя. Очевидно, эти переживания не позволяют сконцентрироваться на выполняемой деятельности. Однако механизм их воздействия существенно различается: так, в гневе человек стремится выполнить работу максимально быстро, находя таким образом способ разрядки негативной эмоции. При этом в спешке он совершает значительное количество ошибок, на проверку которых не желает тратить времени. В состоянии же горя человек тратит на выполнение задания значительное время, однако при этом не концентрируется на содержании выполняемой деятельности, что приводит также к большому количеству ошибок.

Таким образом, мы можем утверждать, что наше исследование показало верность заявления К. Изарда[72] о том, что и положительные, и отрицательные эмоции могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на самочувствие и деятельность человека. При этом каждая эмоция в зависимости от характера переживаний, фокуса внимания, связанных чувств может повышать эффективность деятельности человека в некоторых аспектах, и при этом одновременно препятствовать успешному выполнению задач в других. Наша гипотеза подтвердилась частично: в исследовании мы показали, что негативные эмоциональные состояния, такие, как страх, вина, гнев, стыд, презрение, отвращение могут препятствовать успешному выполнению профессиональных компьютеризированных задач. Несмотря на то, что некоторые отрицательные эмоции (например, гнев или стыд) могут способствовать улучшению некоторых показателей деятельности, их негативное влияние проявляется в других аспектах данной же деятельности (так, в гневе человек выполняет задание быстрее, но при этом совершает больше ошибок, в состоянии же стыда, наоборот, при минимальном количестве ошибок человек затрачивает на выполнение деятельности значительно большее время).

В условиях государственного учреждения «Средняя школа № 12 г. Светлогорска», на базе которого проводилось исследование, администрация не испытывает необходимости в оптимизации выполнения компьютеризированных профессиональных задач, поскольку они выполняются периодически, через довольно значительный промежуток времени (от 3 месяцев для электронных дневников до года для электронного банка документов об образовании). Внесение данных организовано таким образом, чтобы при работе в паре максимально исключить вероятность ошибки. Точность и ответственность в заполнении требуются только в отношении документов об образовании, поэтому записи из этой базы данных проходят дополнительную проверку.

В то же время в определенных видах деятельности умение не подвергаться негативному влиянию собственного эмоционального состояния при решении компьютеризированных профессиональных задач может оказаться существенным. Для таких условий мы разработали ряд рекомендаций.

### **Рекомендации**

В тех областях жизнедеятельности человека, где существенную роль играет точность и правильность выполнения профессиональных компьютеризированных задач, мы рекомендуем организовать целенаправленную работу психолога по обучению персонала самоконтролю и управлению своим эмоциональным состоянием (возможно проведение цикла тренинговых занятий), при этом важно учитывать следующие аспекты:

1. Одним из важнейших направлений работы с персоналом должны стать занятия по осознанию эмоций. Так, Н.В. Зоткин<sup>[73]</sup> подчеркивает, что степень контроля эмоций зависит не только от волевой регуляции, но и от осознания эмоций [35., с. 110]. При этом Н.В. Зоткин подчеркивает, что по мере усиления эмоционального переживания снижается степень контроля и осознанности собственного эмоционального состояния.
2. Следующим аспектом на пути к обретению контроля над собственным эмоциональным состоянием может стать обретение знаний о физиологических проявлениях эмоций и умение их распознавать. В практических занятиях участники тренинга могут убедиться, что целенаправленное управление физическим состоянием может приводить к ослаблению соответствующего эмоционального состояния (например, ровное дыхание, расслабленность мышц помогает снять или ослабить состояние гнева, страха).

3. Из этого положения логически вытекает, что обучение контролю над собственным эмоциональным состоянием возможно через освоение приемов снятия нервно-психического напряжения, таких, как дыхательная гимнастика, приемы релаксации. Как показало исследование А.Н. Лункина[74], системы самоуправления своим психическим состоянием обеспечивает позитивный эффект по самоконтролю и саморегуляции эмоций. Эффективными оказалось ознакомление с приемами мышечной релаксации, дыхательными упражнениями. В практическом исследовании было доказано, что такой эмоциональный тренинг способствует преодолению мышечной скованности, улучшению координации движений в состоянии эмоционального возбуждения, позволяют сформировать стрессоустойчивость, снижают негативное влияние эмоций на память, внимание и мышление [32., с. 41-42].

Р. Райзенцайн[75] предлагает интересный вариант преодоления негативного влияния эмоций: если исходить из того, что любая эмоциональная реакция сопровождается усилением концентрации внимания, то проблема дезадаптивного влияния эмоций сводится к проблеме фокуса внимания: если внимание фокусируется на переживании, а не на деятельности, мы получаем негативный эффект, если же фокус остается на деятельности, ее эффективность может возрастать, что мы и показали в нашем исследовании. Таким образом, формирование навыков управления фокусом внимания, развитие навыков самоконтроля и саморегулирования эмоций поможет сформировать такие паттерны эмоциональных реакций, которые будут приводить к повышению результативности деятельности. Однако данный прием нельзя рассматривать как универсальный, целенаправленное переключение фокуса внимания возможно только при высоком уровне развития навыков эмоционального самоконтроля [41., с. 480-485]. Тем не менее, упражнения на смену фокуса внимания можно с успехом включать в любой тренинг по формированию навыков самоконтроля и управления эмоциями.

## **Выводы по Главе 2**

Для исследования влияния, которое оказывает эмоциональное состояние человека на выполнение компьютеризированных профессиональных задач, мы воспользовались описанными В.В. Овсянниковой приемами индуцирования эмоций с помощью видеофрагментов и музыкальных произведений, после чего регистрировали такие объективные показатели эффективности деятельности, как

время выполнения задания и количество ошибок.

Проведенное исследование позволило частично подтвердить предположение о том, что негативные эмоции оказывают отрицательное влияние на характер выполнения профессиональных компьютеризированных задач, а позитивные – благоприятствуют их выполнению. Исследование показало, что позитивные, но не окрашенные интересом или удивлением эмоции способствуют повышению эффективности, в то время как эмоции удивления и интереса не позволяют в полной мере сосредоточиться на выполнении задачи, и, следовательно, препятствуют успешной деятельности.

Негативные эмоции, как показало наше исследование, в той или иной степени оказывают отрицательное воздействие на эффективность выполнения компьютеризированных профессиональных задач, однако их воздействие неоднозначно: так, под воздействием гнева человек быстрее выполняет задание, однако совершает больше ошибок, под влиянием презрения, отвращения, страха, стыда и вины скорость выполнения задания снижается (то есть повышаются временные затраты на выполнение задания), при этом количество ошибок снижается также; и, наконец, в состоянии горя человек совершает больше ошибок при снижении скорости.

В условиях, когда необходимо эффективное выполнение профессиональных компьютеризированных задач, возможно проведение тренингов по развитию навыков самоконтроля и управления собственным эмоциональным состоянием.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основе анализа теоретической литературы мы сделали вывод о том, что в современной психологии не существует общепринятого определения эмоций, равно как и единой теории эмоций. Тем не менее, можно сделать обобщающее определение эмоции как комплексной оценочной реакции на внешние или внутренние события (объекты, явления). Эмоции тесно связаны с потребностной сферой, где они становятся своеобразными средствами оценки вероятности достижения желательных или избегания нежелательных условий. Влияние эмоций на человека проявляется как в физиологическом, так и в поведенческом, когнитивном, мыслительном и деятельностном планах. При этом большинство авторов придерживаются позиции, что негативные эмоции оказывают преимущественно негативное влияние на когнитивные процессы, поведение и

деятельность человека, а позитивные - благоприятное. Однако последние исследования в области когнитивных наук показали, что даже выражено негативные эмоции и аффекты несут прежде всего адаптивную и, следовательно, организующую функцию. Когнитивисты утверждают, что протекание процессов восприятия, памяти, мышления, проявление особенностей внимания невозможно без эмоциональной составляющей.

Тем не менее, если рассматривать эмоции не с позиций их адапционной и эволюционной значимости (с которой несомненна позитивная роль даже негативных эмоций), а с точки зрения их влияния на текущую деятельность человека, исследователи сходятся на преобладающем негативном воздействии эмоций.

Проведенное на базе государственного учреждения образования «Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Светлогорска» исследование позволило нам проверить гипотезу о благоприятном влиянии положительных эмоций и неблагоприятном влиянии отрицательных эмоций на эффективность выполнения компьютеризированных профессиональных задач.

Для того, чтобы получить данные о влиянии всех десяти базовых эмоций (интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина) на эффективность выполнения профессиональных компьютеризированных задач, мы воспользовались приемами индуцирования эмоций посредством разнообразных видеофрагментов. Индуцированные эмоции в большей степени осознаются реципиентами и в меньшей степени оказывают влияние на их деятельность, тем не менее, в полученных результатах мы наблюдаем достаточно значимые различия в объективных показателях эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач (время выполнения и количество ошибок).

Исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Не все положительные эмоции способствуют повышению эффективности выполнения данных задач. Так, если в состоянии радости реципиенты более продуктивно трудились над заданием, то вызванные ранее чувства интереса и удивления способствовали отвлечению от текущей деятельности.
2. Воздействие эмоции может по-разному сказаться на различных параметрах эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач. Так, гнев способствует увеличению темпа деятельности, однако в таком состоянии человек совершает больше ошибок, чем в состоянии душевного

равновесия.

3. Негативные эмоции оказывают дезорганизирующий эффект на процесс выполнения компьютеризированных профессиональных задач, что может проявиться в увеличении показателей по одному или каждому из двух выбранных нами для оценивания объективным параметрам эффективности их выполнения (время выполнения и количество ошибок).
4. В условиях, когда эффективное и безошибочное выполнение профессиональных компьютеризированных задач играет значительную роль для безопасности или общей эффективности деятельности, возможно проведение тренингов по развитию навыков самоконтроля и управления собственным эмоциональным состоянием.

Таким образом, мы можем утверждать, что наша гипотеза преимущественно подтверждена результатами проведенного экспериментального исследования.

Дальнейшее развитие данной темы возможно по следующим направлениям:

- динамика развития эмоциональных состояний в благоприятных и неблагоприятных условиях при выполнении профессиональных компьютеризированных задач;
- возможности тренинговой работы и приемов саморегуляции в преодолении негативных воздействий эмоциональных состояний на эффективность деятельности;
- особенности протекания и снятия индуцированных эмоций в сравнении с эмоциональными состояниями, возникающими спонтанно.

Результаты данной работы можно использовать при подготовке информационных и методических материалов для работы с людьми, выполняющими компьютеризированные профессиональные задачи. Также данный материал может быть использован в исследовательских работах на тему влияния эмоций на когнитивные процессы, поведение и деятельность человека, особенностей поведения в различных эмоционально значимых ситуациях и т.п.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. — СПб.: Речь, 2010. — 256 с.

2. Александров Ю.И. (ред.) Основы психофизиологии / Ю.И. Александров. — М.: ИНФРА-М, 1997. — 340 с.
3. Аристова И.Л. Общая психология. Мотивация, эмоции, воля / И.Л. Аристова. — Владивосток: ДВГУ, 2003. — 105 с.
4. Бакирова Г. Х. Тренинг управления персоналом / Г.Х. Бакирова. — СПб.: Речь, 2006. — 400 с.
5. Белик А.А. Психология экономики А. Маслоу, теория ценностей в традиционном обществе и роль эмоционального настроения в теории Дж. М. Кейнса. — Экономический журнал. — № 4 (32). — 2013. — С. 41-50.
6. Березин С.В., Лисецкий К.С. Как и каким образом эмоции вызывают физические заболевания / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. — Изд. 2-е, перераб. — Самара: Изд-во «Универс-групп», 2007. — 32 с.
7. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.
8. Большая советская энциклопедия. Изд. 3-е. В 30 томах. — Т. 30. М.: Советская энциклопедия, 1978. — 631 с.
9. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. Учебное пособие / Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. — М.: Институт Психотерапии, 2008. — 144 с.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. — М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.
11. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — 358 с.
12. Воловикова В.В. Способы разрешения ситуации фрустрации в зависимости от вида репрезентаций агрессии и переживаемых эмоций / В.В. Воловикова // Сборник работ 65-ой научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета: в 3 ч. — БГУ, 2008. — Ч. 1. — С. 257-260.
13. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. — 53 с.
14. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоций. 2-е изд. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. — М.: МГУ, 1993. — С. 48-65.
15. Гадецкий О. Лучшие психологические методики, или что делать, когда не везет / О. Гадецкий. — М.: АСТ, 2016. — 140 с.
16. Давыдов, В.В. Лекции по общей психологии : учебное пособие для вузов / В. В. Давыдов. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 176 с.



17. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. — М.: Педагогика, 1991. — 368 с.
18. Джекет Д. Зачем нам стыд? Человек vs. общество / Дженнифер Джекет; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2016. — 244 с.
19. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. 3-е изд., перераб. / О.П. Елисеев. — СПб.: Питер, 2010. — 512 с.
20. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания / Ю.Ю. Елисеев. — М.: АСТ, 2003. — 311 с.
21. Жабин Д.В. О необходимости междисциплинарного подхода к понятию «эмоция». / Д.Б. Жабин // Вестник Самарского Государственного Университета, Серия «Гуманитарные Науки». — № 2. — 2005. URL: <http://www.vestnik.vsu.ru/pdf/hyman/2005/02/zhabin.pdf> (дата обращения: 05.09.2016).
22. Изард К. Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. — СПб.: Питер, 2007. — 464 с.
23. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с.
24. Кашавкина О.И. Эмоции — механизмы регуляции психической деятельности и поведения в осуществлении конструктивного влияния в коммуникативной деятельности. // Международная научно-практическая конференция «Современное профессиональное образование: теоретические основы и прикладные аспекты». URL: <http://econf.rae.ru/article/6501> (дата обращения: 05.09.2016).
25. Квинн В. Прикладная психология / В. Квинн. СПб.: Питер, 2000. — 560 с.
26. Киселева Л. А., Помазуева Т. Н. Мир эмоций человека и регуляция деятельности: учебно-методическое пособие / Л.А. Киселева, Т. Н. Помазуева. — Екатеринбург, Урал. гос. лесотехн. Ун-т, 2007. — 68 с.
27. Куликов Л.В., Пилишина А.В. Психологический смысл интеракционных негативных чувств / Л.В. Куликов, А.В. Пилишина // Петербургский психологический журнал №5, 2013. — 14 с.
28. Куликов С. Б. Философский анализ становления современной теории эмоций / С.Б. Куликов // Вестник ТГПУ. 2010. Выпуск5 (95). — с. 12-15.
29. Лапшина Ю. Проблема исследования эмоционального развития / Ю. Лапшина // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 5. — Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2005. — С. 227-228.
30. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения / Под. ред. В.В. Давыдова и др. — В 2т. — М.: Педагогика, 1983. — Т.2. — 391с.
31. Липунова О.В. Эмоции, поведение и личность как психологическая проблема / О.В. Липунова // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 6.

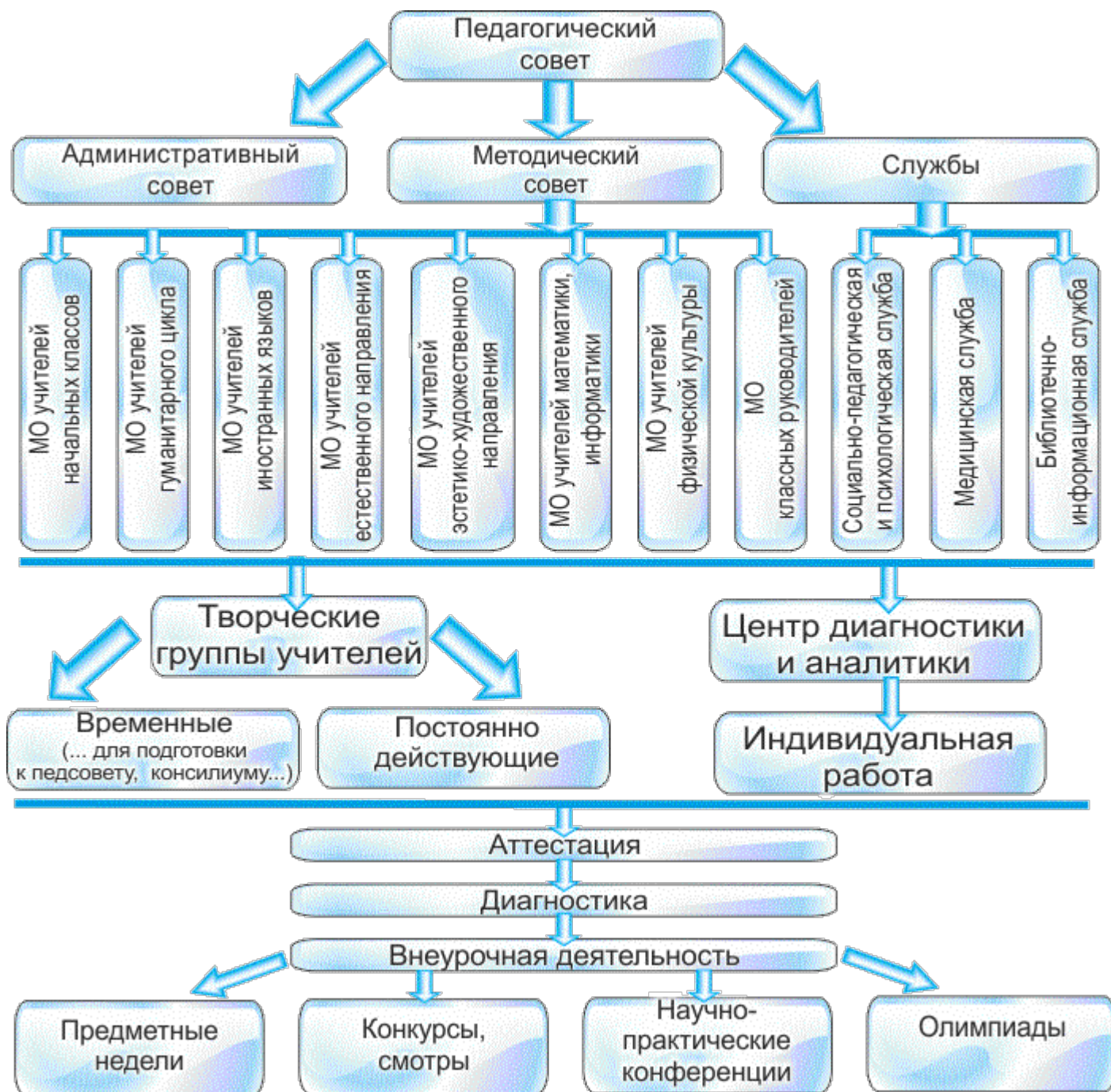
32. Лункин А. Н. Об эмоциях в профессиональном образовании и их влиянии на физическую подготовку / А.Н. Лункин // Материалы научной конференции, 16-18 октября 2012 г. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2012. — 512 с.
33. Малиновский Б. Избранное: Аргонавты западной части Тихого океана / Б. Малиновский. — М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. — 552 с.
34. Ниязбаева Н. Н. Психологическое обоснование обеспечения комфорта младших школьников в образовательной деятельности / Н.Н. Ниязбаева // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». — 2009, № 3. — 18 с. URL: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) (дата обращения 05.09.2016).
35. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. — Самара : Изд-во «Универсгрупп», 2007. — 196 с.
36. Овсянникова В.В. Влияние эмоционального состояния на распознавание эмоций / В.В. Овсянникова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 1. — С. 86-101.
37. Плюс информатизация всей страны / М. М. Ковалев, Т. И. Кардаш // Беларуская думка: штомесячны навукова-тэарэтычны і грамадска-публіцыстычны часопіс. — 2010. — N 11. — С. 84-89.
38. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
39. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. — М.: Смысл, 2007. — 319 с.
40. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. — 288 с.
41. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции / Р. Райзенцайн (в переводе) // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), pp. 475-484.
42. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. / Я. Рейковский. — М.: Прогресс, 1979. — 392 с.
43. Симонов П.В. Потребностно—информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Вопросы психологии. — 1982.— № 6. — 44-56.
44. Усольцева И. В. Информационная грамотность как одна из составляющих методической компетенции педагога / И.В. Усольцева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова — № 3, 2013. — С. 182-185.

45. Федак Б. С., Сарвир И. Н. Особенности эмоционально—аффективной сферы у пациентов с острыми соматическими заболеваниями / Б.С. Федак, И.Н. Сарвир // Международный медицинский журнал, 2015, № 1 — С. 84-88.
46. Юнг К.Г. Психологические типы: Пер с нем./ Под общ. ред. В. В. Зеленского. — Мн.: Попури, 1998. — 656 с.

## **Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Структура методической службы ГУО «СШ № 12 г. Светлогорска»**



## Приложение 2

### Методика «Дифференциальные шкалы эмоций по К. Изарду»

Цель: изучение эмоциональных отклонений и выявление доминирующих эмоций, оценки наличия или отсутствия депрессивных симптомов и депрессии в целом.

Описание методики: Бланковый вариант изучения фундаментальных эмоций представляет собой набор эмоций (всего 10), где каждой из них соответствует три определенных эмоции в понятиях (30 понятий).

Процедура проведения: Каждую эмоцию, выраженную в понятиях, испытуемый должен оценить в четырех бальной шкале в зависимости от того, в какой степени она проявляется в данный момент.

Возможны 4 варианта ответов:

1. Совсем не подходит.
2. Пожалуй, верно.
3. Верно.
4. Совершенно верно.

Инструкция: «Оцените по 4 –х бальной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент».

Бланк ответов

**Инструкция:** «Оцените по 4 –х бальной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент».

Шкалы эмоций в понятиях

Сумма Эмоция

Внимательный	Концентрированный	Собранный	1.Интерес
Наслаждающийся	Счастливый	Радостный	2. Радость
Удивленный	Изумленный	Пораженный	3. Удивление
Унылый	Печальный	Сломленный	4. Горе
Взбешенный	Гневливый	Безумный	5. Гнев

Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение	Чувствующий омерзение	6. Отвращение
Презрительный	Пренебрегающий	Надменный	7. Презрение
Пугающий	Страшный	Сеющий панику	8. Страх
Застенчивый	Робкий	Стыдливый	9. Стыд
Сожалеющий	Виноватый	Раскаивающийся	10. Вина

### **Приложение 3 Сырые данные исследования**

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности**  
выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии  
интереса

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	заполнение эл. дневников	12	0
2	ведение библиотечной БД	13	1
3	ведение БД документов	15	2
4	ведение библиотечной БД	10	2
5	заполнение эл. дневников	18	0

6	ведение библиотечной БД	12	1
7	ведение БД документов	9	3
8	ведение БД документов	18	0
9	заполнение эл. дневников	14	0
10	ведение библиотечной БД	12	2

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии радости**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	заполнение эл. дневников	9	0
2	ведение библиотечной БД	8	0
3	ведение БД документов	5	0
4	ведение библиотечной БД	9	0
5	заполнение эл. дневников	10	1
6	ведение библиотечной БД	9	0
7	ведение БД документов	12	0

8	ведение БД документов	10	1
9	ведение библиотечной БД	8	0
10	заполнение эл. дневников	7	0

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии удивления**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	заполнение эл. дневников	12	1
2	ведение БД документов	16	1
3	заполнение эл. дневников	10	1
4	заполнение эл. дневников	15	0
5	ведение библиотечной БД	14	0
6	ведение библиотечной БД	12	1
7	ведение БД документов	11	1
8	ведение БД документов	16	0
9	заполнение эл. дневников	11	2



10	ведение БД документов	14	1
----	-----------------------	----	---

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии горя**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	ведение БД документов	15	3
2	заполнение эл. дневников	19	1
3	ведение библиотечной БД	16	0
4	заполнение эл. дневников	14	4
5	ведение библиотечной БД	18	2
6	ведение БД документов	16	1
7	заполнение эл. дневников	17	4
8	ведение библиотечной БД	15	3
9	ведение библиотечной БД	19	0
10	ведение БД документов	22	2

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии**

**гнева**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	заполнение эл. дневников	12	2
2	ведение библиотечной БД	11	2
3	ведение библиотечной БД	9	1
4	ведение БД документов	5	2
5	заполнение эл. дневников	8	2
6	ведение БД документов	6	1
7	заполнение эл. дневников	9	2
8	ведение библиотечной БД	11	2
9	заполнение эл. дневников	10	2
10	ведение БД документов	7	1

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии отвращения**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
-----------------	---	---------------------	----------------------

1	заполнение эл. дневников	16	0
2	ведение библиотечной БД	18	1
3	ведение библиотечной БД	12	0
4	ведение БД документов	15	0
5	заполнение эл. дневников	17	1
6	ведение библиотечной БД	16	1
7	ведение БД документов	19	0
8	заполнение эл. дневников	20	1
9	ведение библиотечной БД	21	1
10	ведение БД документов	16	0

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии презрения**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	ведение БД документов	9	1
2	заполнение эл. дневников	7	3

3	ведение библиотечной БД	8	1
4	ведение БД документов	11	0
5	заполнение эл. дневников	12	2
6	ведение библиотечной БД	9	1
7	заполнение эл. дневников	7	0
8	ведение библиотечной БД	9	0
9	ведение БД документов	12	1
10	заполнение эл. дневников	11	2

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии страха**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	ведение БД документов	16	0
2	заполнение эл. дневников	21	0
3	ведение библиотечной БД	29	0
4	ведение библиотечной БД	18	0

5	ведение БД документов	26	1
6	заполнение эл. дневников	17	0
7	ведение библиотечной БД	15	0
8	ведение БД документов	21	0
9	ведение БД документов	19	0
10	заполнение эл. дневников	18	1

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии стыда**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	ведение БД документов	16	0
2	заполнение эл. дневников	15	0
3	ведение библиотечной БД	17	1
4	ведение БД документов	15	0
5	ведение библиотечной БД	14	0
6	заполнение эл. дневников	12	0

7	заполнение эл. дневников	11	0
8	ведение БД документов	16	1
9	заполнение эл. дневников	18	0
10	ведение БД документов	12	0

**Таблица - результаты оценки объективных показателей эффективности выполнения компьютеризированных профессиональных задач в состоянии вины**

№ реципиента	Тип компьютеризированной профессиональной задачи	Время выполнения	Количество ошибок
1	ведение библиотечной БД	12	0
2	заполнение эл. дневников	18	0
3	ведение библиотечной БД	14	0
4	ведение БД документов	19	1
5	ведение БД документов	15	0
6	заполнение эл. дневников	17	0
7	ведение библиотечной БД	16	0
8	заполнение эл. дневников	12	0

9	ведение библиотечной БД	16	1
10	заполнение эл. дневников	17	0

1. Джеймс У. Психология / У.Джемс. — М.: Педагогика, 1991. — с. 273-285. [↑](#)
2. Александров Ю.И. (ред.) Основы психофизиологии / Ю.И. Александров. — М.: ИНФРА-М, 1997. — с. 110 [↑](#)
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. — М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с. [↑](#)
4. Лапшина Ю. Проблема исследования эмоционального развития / Ю. Лапшина // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 5. — Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2005.— С. 227-228. [↑](#)
5. Куликов С. Б. Философский анализ становления современной теории эмоций / С.Б. Куликов // Вестник ТГПУ. — 2010. — Выпуск 5 (95). — с. 14. [↑](#)
6. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. — Самара : Изд-во «Универсгрупп», 2007. — с. 105-106. [↑](#)
7. Большая советская энциклопедия. Изд. 3-е. В 30 томах. — Т. 30. М.: Советская энциклопедия, 1978. — С. 169. [↑](#)
8. Давыдов, В.В. Лекции по общей психологии : учебное пособие для вузов / В. В. Давыдов. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — с.22. [↑](#)
9. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения / Под. Ред. В.В. Давыдова и др. — В 2т. — М.: Педагогика, 1983. — Т.2. — с. 209. [↑](#)

10. Юнг К.Г. Психологические типы: Пер с нем./ Под общ. ред. В. В. Зеленского. – Мн.: Попури, 1998. – С. 529. [↑](#)
11. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоций. 2-е изд./ Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1993. – С. 51. [↑](#)
12. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. — Самара : Изд-во «Уни-версгрупп», 2007. – С. 105. [↑](#)
13. Цитируется по: Давыдов, В. В. Лекции по общей психологии : учебное пособие для вузов / В. В. Давыдов, 2008.- 176 с. – с.22. [↑](#)
14. Квинн В. Прикладная психология. СПб.: Питер, 2000. — с. 150. [↑](#)
15. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 482 [↑](#)
16. Белик А.А. Психология экономики А. Маслоу, теория ценностей в традиционном обществе и роль эмоционального настроения в теории Дж. М. Кейнса. N. 4 (32) /2013. – Москва: Изд-во Ипполитова, 2013. – С. 43 - 44. [↑](#)
17. Малиновский Б. Избранное: Аргонавты западной части Тихого океана. Пер. с англ. — М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. — с. 182-185. [↑](#)
18. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 482 [↑](#)
19. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2007. — с. 61. [↑](#)



20. Цитируется по: Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – с. 6. [↑](#)
21. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 476 [↑](#)
22. Симонов П.В. Потребностно-информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Вопросы психологии. — 1982.— № 6. — 46. [↑](#)
23. Александров Ю.И. (ред.) Основы психофизиологии / Ю.И. Александров. — М.: ИНФРА-М, 1997. – с. 110 [↑](#)
24. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 476 [↑](#)
25. Кашавкина О.И. Эмоции - механизмы регуляции психической деятельности и поведения в осуществлении конструктивного влияния в коммуникативной деятельности / О.И. Кашавкина // Международная научно-практическая конференция «Современное профессиональное образование: теоретические основы и прикладные аспекты». URL: <http://econf.rae.ru/article/6501> (дата обращения: 05.09.2016). [↑](#)
26. Цитируется по: Симонов П.В. Потребностно-информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Вопросы психологии. — 1982.— № 6. — С. 44. [↑](#)
27. Жабин Д.В. О необходимости междисциплинарного подхода к понятию «эмоция». / Д.В. Жабин // Вестник Самарского Государственного Университета, Серия «Гуманитарные Науки». — № 2. — 2005. URL: <http://www.vestnik.vsu.ru/pdf/hyman/2005/02/zhabin.pdf> (дата обращения: 05.09.2016). [↑](#)

28. Липунова О.В. Эмоции, поведение и личность как психологическая проблема / О.В. Липунова // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 6. [↑](#)
29. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 478 [↑](#)
30. Приводится по: Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 478 [↑](#)
31. Приводится по: Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 478 [↑](#)
32. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. — Самара : Изд-во «Уни-версгрупп», 2007. – С. 105. [↑](#)
33. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2007. — 464 с. - с. 15. [↑](#)
34. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. — Самара : Изд-во «Уни-версгрупп», 2007. – С. 105. [↑](#)
35. Березин С.В., Лисецкий К.С. Как и каким образом эмоции вызывают физические заболевания / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. — Изд. 2-е, перераб. — Самара: Изд-во «Универс-групп», 2007. — с. 15-19. [↑](#)
36. Симонов П.В. Потребностно-информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Вопросы психологии. — 1982.— № 6. — 48. [↑](#)

37. Федак Б. С., Сарвир И. Н. Особенности эмоционально-аффективной сферы у пациентов с острыми соматическими заболеваниями // Международный медицинский журнал, 2015, № 1 – С. 86. [↑](#)
38. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2007. — 464 с. - с. 17. [↑](#)
39. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2007. — 464 с. - с. 19. [↑](#)
40. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 288 с - С. 12. [↑](#)
41. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 288 с - С. 12. [↑](#)
42. Липунова О.В. Эмоции, поведение и личность как психологическая проблема / О.В. Липунова // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 6. [↑](#)
43. Приводится по: Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. - С. 183-185. [↑](#)
44. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. - Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. - С. 163. [↑](#)
45. Приводится по: Александров Ю.И. (ред.) Основы психофизиологии / Ю.И. Александров. — М.: ИНФРА-М, 1997. - с. 125-126 [↑](#)
46. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания. М.: АСТ, 2003. - 311 с. - с. 110-134. [↑](#)
47. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. - Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. - С. 165. [↑](#)

48. Аристова И.Л. Общая психология. Мотивация, эмоции, воля. ДВГУ, 2003. 105 с. – с. 64 [↑](#)
49. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 304 с. - (Серия: Библиотека педагога-практика). - с. 160. [↑](#)
50. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 475 [↑](#)
51. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 484 [↑](#)
52. Александров Ю.И. (ред.) Основы психофизиологии / Ю.И. Александров. — М.: ИНФРА-М, 1997. - с. 128 [↑](#)
53. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2000. — С. 235-236. [↑](#)
54. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. — Самара : Изд-во «Уни-версгрупп», 2007. - С. 105. [↑](#)
55. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2008. - С. 113. [↑](#)
56. Плюс информатизация всей страны [Текст] / М. М. Ковалев, Т. И. Кардаш // Беларуская думка: штомесячны навукова-тэарэтычны і грамадска-публіцыстычны часопіс. - 2010. - N 11. - С. 88-89. [↑](#)
57. <http://sv12school.of.by> [↑](#)

58. Усольцева И. В. Информационная грамотность как одна из составляющих методической компетенции педагога // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова - № 3, 2013. - С. 183. [↑](#)
59. Усольцева И. В. Информационная грамотность как одна из составляющих методической компетенции педагога // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова - № 3, 2013. - С. 184-185. [↑](#)
60. Овсянникова В.В. Влияние эмоционального состояния на распознавание эмоций / В.В. Овсянникова // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11. № 1. С. 90. [↑](#)
61. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. 3-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2010. — с. 226. [↑](#)
62. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. - Самара : Изд-во «Универсгрупп», 2007. - 196 с. - с. 114 [↑](#)
63. Бакирова Г. Х. Тренинг управления персоналом. — СПб.: Речь, 2006. — 400 с. [↑](#)
64. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. - СПб.: Речь, 2010. - 256 с. [↑](#)
65. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. Учебное пособие. - М.: Институт Психотерапии, 2008. - 144 с. [↑](#)
66. Гадецкий Олег. Лучшие психологические методики, или что делать, когда не везет. - М.: АСТ, 2016. — 140 с. [↑](#)
67. Ниязбаева Н. Н. Психологическое обоснование обеспечения комфорта младших школьников в образовательной деятельности // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru / - 2009, № 3. - с. 10-12.

[↑](#)

68. Воловикова В.В. Способы разрешения ситуации фрустрации в зависимости от вида репрезентаций агрессии и переживаемых эмоций // Сборник работ 65-ой научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета: в 3 ч. – БГУ, 2008. – Ч. 1. – С. 259. [↑](#)
69. Куликов Л.В., Пилишина А.В. Психологический смысл интеракционных негативных чувств // Петербургский психологический журнал №5, 2013. – с. 3. [↑](#)
70. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. — 464 с. [↑](#)
71. Джеккет Д. Зачем нам стыд? Человек vs. общество / Дженнифер Джеккет; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2016. — с 26-30. [↑](#)
72. Изард Кэррол Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999. — с. 42-44. [↑](#)
73. Общая психология. Психология мотивации и эмоций : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / авторы-составители Н.В. Зоткин, М.Е. Серебрякова. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. – С. 105. [↑](#)
74. Лункин А. Н. Об эмоциях в профессиональном образовании и их влиянии на физическую подготовку // Материалы научной конференции, 16–18 октября 2012 г. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. / Отв. ред. Бордовская Н.В. 2012. - 512 с. – с. 41-42. [↑](#)
75. Райзенцайн Р. Мышление и эмоции // Funke, J. & Frensch, P. A. (Hrsg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Kognition (Handbuch der Psychologie, Band 4). Goettingen: Hogrefe (2006), С. 480-485 [↑](#)