

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Ершова  
Саратовской области»

# ПРОЕКТ

по направлению: психология

## Как в организме возникают эмоции и что с этим делать?

Тип проекта: исследовательский

Работа допущена к защите:  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Работа защищена:  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

С оценкой:  
« \_\_\_\_\_ »

Председатель АК

Члены АК:

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

Автор проекта:  
Кадышева Екатерина  
Класс: 10

Руководитель:  
Авкешова Карлгаш  
Кенжегалиевна,  
педагог-психолог

Ершов, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |       |
|--|-------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | с.3   |
| <b>РАЗДЕЛ I (теоретический)</b> .....                              | с.5   |
| <b>1.1 Понятие эмоций. Основные теории</b> .....                   | с.5   |
| <b>1.2. Виды эмоций</b> .....                                      | с.6   |
| <b>1.3. Как в организме возникают эмоции?</b> .....                | с.7   |
| <b>1.4. Гормоны и нейромедиаторы. Основные виды гормонов</b> ..... | с.8   |
| <b>РАЗДЕЛ II (практический)</b> .....                              | с.11  |
| <b>2.1. Подавление негативных эмоций. Вред или польза?</b> .....   | с.11  |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....  | с.15  |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....                                     | с.16  |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....  | с. 17 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность темы:**

Тема эмоций всегда являлась важной для человека, ведь от эмоций зависит наше настроение, состояние, ментальное и физическое здоровье, восприятие различных ситуаций и окружающего нас мира. Но, к сожалению, лишь немногие разбираются в этой непростой теме, умеют распознавать свои ощущения и проживать их правильно. Также мало тех, кто может выяснить причину появления негативных чувств и их влияние на наше здоровье в целом. Значимость выбранной мною темы заключается в том, чтобы рассказать об опасности подавленных эмоций и раскрыть причины их возникновения в нашей голове, а также поделиться методами проработки сильных негативных чувств.

**Цель проекта:** узнать, что способствует возникновению эмоций и как их проживать правильно.

### **Задачи:**

1. Выяснить, что такое эмоции и их влияние на организм.
2. Установить взаимосвязь гормонов и эмоций.
3. Провести опрос среди учащихся.
4. Узнать, какими способами можно выпустить сильные чувства без вреда для окружающих.
5. Создать буклет с рекомендациями.

**Гипотеза:** любые эмоции необходимо проживать, иначе их подавление приносит вред здоровью.

**Объект исследования:** подростки 11-17 лет.

**Предмет исследования:** эмоциональные переживания.

**Этапы работы над проектом:**

1. Сбор и анализ информации по данной теме.
2. Организация анкетирования.
3. Представление полученных результатов работы.

**Методы и приёмы:**

1. Анализ и систематизация информации.
2. Обобщение и синтез.
3. Вербально-коммуникативный метод - анкетирование обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет, обработка и анализ полученной информации.

## **РАЗДЕЛ I (теоретический)**

### **1.1 Понятие эмоций. Основные теории.**

**Эмоции** (от лат. Emoveo – потрясаю, волну) - психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Эмоции даны нам природой, и даже если мы не осознаём своих эмоций, мы их испытываем. Ч. Дарвин в работе «О выражении эмоций у человека и животных» предположил, что эмоции необходимы для выживания. Например, страх помогает избежать опасности, гнев и агрессия готовят к схватке, борьбе за пищу и т. п. Простые, низшие эмоции направлены на поддержание жизни организма, обеспечении продолжения рода. Они являются сигналом полезного или вредного воздействия на организм. Человеку элементарные эмоции свойственны с раннего детства. В течение первого года жизни ребёнку свойственны лишь простые эмоции: плач, смех. В дальнейшем его эмоции начинают приобретать определённую взаимосвязь с нормами социального поведения.

Высшие эмоции и чувства возникают при наличии определённого интеллекта человека, они осуществляют не саморегуляцию организма, а саморегуляцию личности человека, влияя на взаимодействие эмоций личности с обществом.

#### **Круг Папеса**

Теория Кэннона-Барда подчеркивала роль таламуса как «центра» эмоций. Благодаря работам анатома Джеймса У. Папеса (1937) и его продолжателей мы сегодня знаем, что эмоции – это не функция специфических «центров» мозга, а результат активности сложной сети – «круга Папеса».

Структуры, объединенные в круг Папеса, составляют большую часть того, что сегодня называют лимбической системой. Папес называл свою схему «поток эмоций». Он также говорил о «потоке движения», который передает ощущения (т. е. сенсорные сигналы) через таламус к полосатому телу, и о «потоке мысли», который передает ощущения через таламус к главным отделам коры мозга. Папес утверждал, что при объединении этих потоков «сенсорные возбуждения... получают свою эмоциональную окраску». Вклад Папеса даже сегодня составляет основу того, что ученые знают о нейроанатомии эмоций.

## 1.2. Виды эмоций

Авторитетный американский исследователь Керол Изард выделил десять фундаментальных эмоций:

**Радость** - внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия, весёлого настроения и счастья.

**Интерес-волнение** - положительная эмоция, мотивирующая обучение, развитие навыков и умений, творческие стремления.

**Удивление** - когнитивная эмоция, возникающая при неожиданной ситуации. Ответная реакция на отклонение от нормы.

**Гнев** - отрицательно окрашенная эмоция и реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением, негодованием или возмущением, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева.

**Горе-страдание** - эмоция, испытывая которую, человек падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе. Это глубокая печаль по поводу утраты какого-либо или чего-либо ценного, необходимого.

**Отвращение** - эмоциональная реакция неприятия или отвращения к чему-то потенциально заразному или чему-то, что считается оскорбительным или неприятным.

**Презрение** - отрицательно окрашенное чувство, возникающее по отношению к объекту, демонстрирующему качества, которые субъект считает недостойными, так как воспринимает их социально неприемлемыми.

**Страх** - эмоция, вызванная восприятием или распознаванием явлений, которые могут представлять опасность или угрозу.

**Стыд** - чувство или внутреннее сознание, объектом которого является какой-либо поступок или качество субъекта.

**Вина** - отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок субъекта, который кажется ему причиной негативных для других людей, или даже для самого себя, последствий.

### **1.3. Как в организме возникают эмоции?**

У эмоционального процесса есть три компонента: переживание (осознание на уровне психики), физиологические процессы в нервной, эндокринной, дыхательной и других системах организма, а также «ответ» — комплекс выражения эмоции, например в виде мимики, смеха или плача. То есть, когда организм реагирует на некоторый раздражитель, запускаются реакции, которые в конечном счете приводят к проявлению эмоций. Но те же самые реакции могут быть запущены и иными способами, например химическими веществами или другими процессами организма, которые затрагивают похожие пути обмена веществ. Это значит, что мы можем испытать грусть или радость без видимой причины. Отсутствие «настоящего повода» для печали не делает ненастоящим само переживание. Но понимание того, как и почему оно возникает, поможет контролировать нежелательные эмоции и не стыдиться их, если сдержать не получилось.

Так что же стоит за нашими эмоциями и какие внутренние и внешние факторы могут на них повлиять?

#### **1.4. Гормоны и нейромедиаторы. Основные виды гормонов.**

Все органы в нашем теле работают не сами по себе. Они подвержены нейрогуморальной регуляции: все процессы контролирует нервная и сопряженная с ней система гормонов. Эмоции не исключение. Гормоны не только управляют ростом и работой клеток, тканей и органов, но и служат нейромедиаторами — «посредниками» между нервной системой и телом.

**Нейромедиаторы** (нейротрансмиттеры, посредники, «медиаторы») - это биологически активные вещества, вырабатываемые нервными клетками, передающие информацию от нейрона к нейрону или другим клеткам.

**Гормоны** (др.греч. ὁρμάω — двигаю, побуждаю, привожу в движение) - сигнальные химические вещества органической природы, выделяемые эндокринными железами непосредственно в кровь и оказывающие сложное и многогранное воздействие на организм в целом, либо на определённые органы и ткани-мишени. Гормоны служат гуморальными (переносимыми с кровью) регуляторами определённых процессов в определённых органах и системах. Они не только руководят всеми процессами, происходящими в организме, гормоны – это то, что отвечает за поведение человека. Кроме этого, любовь, привязанность, самопожертвование, желание близости, альтруизм, романтика – все эти чувства зависят от гормонов.

##### **Физиологическое действие гормонов направлено на:**

1) обеспечение гуморальной, т. е. осуществляемой через кровь, регуляции биологических процессов.

2) поддержание целостности и постоянства внутренней среды, гармоничного взаимодействия между клеточными компонентами тела.



3) регуляцию процессов роста, созревания и репродукции.

### **Основные гормоны и нейромедиаторы в нашем организме:**

**Серотонин** - химическое вещество, которое обеспечивает передачу сигналов между нервными клетками, участвует в сокращении гладких мышц, и, помимо прочего, способствует положительным эмоциям.

**Адреналин** - «гормон страха и действия», вырабатываемый мозговым веществом надпочечников, основная задача которого - адаптировать организм к стрессовым ситуациям.

**Кортизол** – это гормон, который образуется в коре надпочечников. Он защищает организм от стресса, регулирует уровень артериального давления, участвует в обмене белков, жиров и углеводов.

**Эндорфин** - это гормоны и нейросигнальные молекулы, которые действуют как болеутоляющие. Они подавляют передачу болевых сигналов в центральной нервной системе, связываясь с опиоидными рецепторами (естественным морфином организма).

**Дофамин** (гормон удовольствия) - это один из нейромедиаторов, продуцируемых эндокринными клетками головного мозга. Любые моменты, доставляющие человеку радость, - вкусная еда, приятные запахи, общение с домашним питомцем, долгожданный отдых - сопровождаются выбросом в кровь этого биологически активного вещества.

**Окситоцин** (гормон любви) - гормон, который вырабатывается в мозге (гипоталамусе), задача которого - объединить людей и создать чувство доверия, привязанности, безопасности.

### **Половые гормоны:**

**Эстрогены** – женские половые гормоны, содержащие в молекуле 18 атомов углерода (Эстрадиол).

**Андрогены** – мужские половые гормоны, в основе молекулы которых лежит скелет молекулы углеводорода сложного строения – андростана (тестостерон, андростандиол).

**Прогестерон** – женский половой гормон, является кетоном и содержит в молекуле две карбонильные группы.

Таким образом, все процессы в организме взаимосвязаны, но при этом определенный гормон не может влиять только на определенную эмоцию. На самом деле, различные сочетания химически активных веществ вызывают у человека весь спектр эмоций, чувств, переживаний. Эти процессы взаимосвязаны: эмоциональное состояние влияет на гормональный фон и наоборот. Знания этих процессов, приобретаемые во время изучения химии, необходимы при диагностике и лечении эндокринных заболеваний, психических, психологических и других нарушений.

## **РАЗДЕЛ II (практический)**

### **Исследование качества знаний учащихся об эмоциях.**

#### **2.1. Подавление негативных эмоций. Вред или польза?**

При выполнении практической части моего проекта я следовала следующим этапам:

1. Сбор и анализ информации по теме эмоций и их возникновению в нашем организме. Информация предоставлена в теоретической части работы.

2. Организация анкетирования.

Следующим этапом работы стало проведение опроса среди подростков в возрасте от 11 до 17 лет. Цель опроса - определение знаний различных видов эмоций, умений распознавать их и проживать. Респондентам было предложено ответить на вопросы, касающиеся их эмоционального состояния, а именно - какие эмоции преобладают у каждого человека; как каждый из опрошенных проживает свои переживания.

3. Обработка полученных данных по итогам анкетирования.

По результатам проведенного исследования, получены следующие результаты:

Как выяснилось, на вопрос о том, какие эмоции известны опрошенным, 65% назвали негативные, 35% - положительные.

На вопрос о том, по каким признакам возможно распознавать преобладающие эмоции у человека, большинство отметило такие признаки, как: мимика - 39%; жестикуляция - 35%; тремор (тряска рук) - 15%; дрожание голоса, внятность речи - 11%.

Следующим вопросом было уточнение эмоций, которые в обществе принято скрывать. Исходя из полученных ответов на данный вопрос, можно

сделать вывод о том, что как правило, многие скрывают гнев, грусть, печаль, отвращение, зависть, ненависть.

Также было предложено назвать причины сокрытия эмоций. Респонденты назвали такие причины, как личная необходимость в маскировке эмоций от других и наличие права на это; неуместность выражения сильных эмоций в каких-либо ситуациях; общество может счесть человека неуравновешенным, неадекватным, представляющим угрозу для других; боязнь человека показывать слабость при людях; возникновение чувства стыда и стеснение показывать эмоции; нежелание портить спокойную обстановку рядом с людьми.

На вопрос о том, подавляют ли обучающиеся негативные эмоции, 85% ответили положительно, 15% - отрицательно.

Ответы на вопрос «что вы чувствуете, когда пытаетесь подавить негативные эмоции?»:

«Подавление эмоций вошло в привычку, поэтому ничего не чувствую» - 1%.

«Боль в горле, появление кома» - 10%.

«Появление навязчивых мыслей, мешающих успокоиться» - 5%.

«Упадок сил» - 13%.

«Опустошенность, тяжесть, замкнутость» - 30%.

«Повышенная тревожность (переедания/пропадание аппетита)» - 8%.

«Повышение артериального давления, температуры тела (отечность лица, слезотечение, напряжение в теле, головокружение, кровотечение из носа)» - 11%.

«Тремор (тряска рук)» - 22%.

На вопрос «По вашему мнению, подавление негативных эмоций способно навредить здоровью и самочувствию человека?» вариант «Да» выбрали 96% опрошенных, вариант «Нет» - 4%.

На вопрос о методах проживания негативных эмоций были получены следующие ответы:

-При грусти, печали: поговорить с близкими, поделиться с ними переживаниями; выписать свои чувства и прочитывать их вслух; порисовать, раскрасить рисунок; вспомнить счастливые моменты из жизни; послушать музыку.

-При гнев, злости: прогуляться, «проветриться»; выписать свои чувства и прочитывать их вслух; сделать уборку рабочего места/комнаты; выполнить интенсивную тренировку, заняться йогой; выполнить дыхательную практику (прилож.3); покричать в подушку/побить боксерскую грушу; спеть/станцевать.

-При тревоге: воспользоваться антистрессом (слайм, раскраска, сквиш и т.д.), выполнить дыхательные упражнения; зафиксировать внимание на определенном предмете, чтобы «заземлиться»; заняться любимым делом.

По завершении исследования можно сделать вывод о том, что подростки знают основные виды эмоций, могут распознать их признаки. Также были озвучены причины, по которым в обществе принято скрывать некоторые эмоции. На собственном опыте, подростки знакомы с последствиями подавления негативных чувств и используют методы для их проживания. Опрашиваемые проявили неподдельный интерес к данной теме

и сделали вывод о том, что разные подходы к выражению эмоций способны влиять на наше физическое и ментальное здоровье.

Подводя итог исследованию темы эмоций, можно отметить, что поставленные мною цель и задачи решены. Гипотеза нашла свое подтверждение. Эмоции – это естественный процесс в организме, и его подавление негативно сказывается на нашем здоровье.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше эмоциональное состояние, причины возникновения положительных эмоций в одной ситуации и отрицательных в другой. Тема эмоций заинтересовала меня, поэтому я решила углубиться в данную тему, изучить соответствующую литературу и провести собственное исследование.

В ходе работы были рассмотрены значимость эмоций в жизни живых существ, влияние гормонов и нейромедиаторов на наш организм. Также изучено действие эмоций в нашем мозге, что называется «кругом Папеса», и, благодаря вкладу Папеса, мы знаем, что эмоции - это не функция специфических «центров» мозга, а результат активности сложной сети.

Далее были рассмотрены компоненты эмоционального процесса, сделан вывод о том, что понимание возникновения определенных чувств помогает контролировать и не стыдиться нежелательных эмоций, если скрыть их не удалось. Также установлена взаимосвязь гормонов и эмоций, основные виды гормонов и их свойства. Таким образом, цель моей работы достигнута, задачи выполнены.

По итогам практической работы я сделала вывод о том, что тема эмоциональных переживаний актуальна и вызывает интерес у людей разных возрастов, поскольку нам всем свойственно переживать. За время опроса гипотеза о том, что подавление негативных эмоций вредит здоровью, и необходимо их проживать правильно, подтвердилась. Заданные этапы работы пройдены, по окончании исследования создан продукт проекта - буклет с рекомендациями.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Печатные издания:

1. Ч. Дарвин. «О выражении эмоций у человека и животных». 1872 г .
2. О. С. Габриелян. «Химия. 10 класс. Базовый уровень». Издательство «Просвещение/ДРОФА». 2013 г.

Электронные ресурсы:

1. <https://style.rbc.ru/health/5a816a779a79473088fa4bb3>
2. <https://meduniver.com/Medical/Physiology/2.html>
3. <https://smileclub.my1.ru/news/2009-05-03-10>
4. [https://rosuchebnik.ru/material/kak-bystro-uspokoitsya-5-dykhatelnykh-tekhnik/?utm\\_source=yandex.ru&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=yandex.ru&utm\\_referrer=yandex.ru](https://rosuchebnik.ru/material/kak-bystro-uspokoitsya-5-dykhatelnykh-tekhnik/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru)



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Анкета

1. Какие виды эмоций вы знаете?
2. По каким признакам вы распознаете их у другого человека?
3. Какие эмоции принято скрывать? Как вы думаете, почему?
4. Подавляете ли вы негативные эмоции? Что вы чувствуете, когда пытаетесь это делать?
5. По вашему мнению, подавление негативных эмоций способно навредить здоровью и самочувствию человека?
6. Какими методами по проживанию негативных эмоций вы можете поделиться?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты опроса

| Вопросы   | Результаты  |
|---|---|
| 1. Какие виды эмоций вы знаете?   | 65% назвали негативные, 35% - положительные.  |
| 2. По каким признакам вы распознаете их у другого человека?                           | Мимика - 39%; жестикауляция - 35%; тремор (тряска рук) - 15%; дрожание голоса, внятность речи - 11%.  |
| 3. Какие эмоции принято скрывать? Как вы думаете, почему?                             | <p>Принято скрывать: гнев, грусть, печаль, отвращение, зависть, ненависть.</p> <p>Респонденты назвали такие причины: личная необходимость в скрытии эмоций от других и наличие права на это; неуместность выражения сильных эмоций в каких-либо ситуациях; общество может считать человека неуравновешенным, неадекватным, представляющим угрозу для других; боязнь человека показывать слабость при людях; возникновение чувства стыда и стеснение показывать эмоции; нежелание портить спокойную обстановку рядом с людьми.</p> |
| 4. Подавляете ли вы негативные эмоции? Что вы чувствуете, когда пытаетесь это делать? | «да, подавляю» - 85%.<br>«нет, не подавляю» - 15%.  |
|   | «Подавление эмоций вошло в привычку, поэтому ничего не  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>чувствую» - 1%.</p> <p>«Боль в горле, появление кома» - 10%.</p> <p>«Появление навязчивых мыслей, мешающих успокоиться» - 5%.</p> <p>«Упадок сил» - 13%.</p> <p>«Опустошенность, тяжесть, замкнутость» - 30%.</p> <p>«Повышенная тревожность (переедания/пропадание аппетита)» - 8%.</p> <p>«Повышение артериального давления, температуры тела (отечность лица, слезотечение, напряжение в теле, головокружение, кровотечение из носа)» - 11%.</p> <p>«Тремор (тряска рук)» - 22%.</p> |
| <p>5. По вашему мнению, подавление негативных эмоций способно навредить здоровью и самочувствию человека?</p> | <p>«Да» - 96%.</p> <p>«Нет» - 4%.</p>  |
| <p>6. Какими методами по проживанию негативных эмоций вы можете поделиться?</p>                               | <p><b>При грусти, печали:</b> поговорить с близкими, поделиться с ними переживаниями; выписать свои чувства и прочитывать их вслух; порисовать, раскрасить рисунок; вспомнить счастливые моменты из жизни; послушать музыку.</p> <p><b>При гневe, злости:</b> прогуляться, «проветриться»; выписать свои</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>чувства и прочитайте их вслух;<br/>сделать уборку рабочего<br/>места/комнаты; выполнить<br/>интенсивную тренировку, заняться<br/>йогой; выполнить дыхательную<br/>практику; покричать в<br/>подушку/побить боксерскую грушу;<br/>спеть/станцевать.</p> |
|  | <p><b>При тревоге:</b> воспользоваться<br/>антистрессом (слайм, раскраска,<br/>сквиш и т.д.), выполнить<br/>дыхательные упражнения;<br/>зафиксировать внимание на<br/>определенном предмете, чтобы<br/>«заземлиться»; заняться любимым<br/>делом.</p>     |

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Техника дыхания 4-7-8**

Данная техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном. Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите у доски — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.