

**Симовоник А.И., г. Одесса**

студентка ОНУ им. И.И. Мечникова

**РОЛЬ ПОЗИТИВНЫХ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ  
ЧЕЛОВЕКА**

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

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

У человека главная функция эмоций состоит в отражении в форме переживания личной значимости и оценки внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности. Также, благодаря эмоциям, мы лучше понимаем друг друга, можем на довербальном уровне, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Универсальность эмоций в культурном континууме определяется тем, что люди способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, иногда относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом. Всё это вызывает чрезвычайный интерес в плане исследования значимости эмоций в жизни человека, а, следовательно, делает данную тему актуальной.

В связи с этим, мы поставили себе цель: исследовать взаимосвязь между эмоциональными состояниями личности и успешностью её обучения в университете. Для достижения цели были обозначены следующие задачи:

1. Рассмотреть основные теоретические подходы к пониманию сущности эмоций.
2. Изучить роль позитивных и негативных эмоций в жизни человека.
3. Проанализировать среднестатистические значения, полученные в результате анкетирования группы испытуемых.

Объектом исследования данной работы является эмоциональная сфера личности. А предметом - роль позитивных и негативных эмоций в жизни человека.

Методы исследования: теоретические (анализ первоисточников); анкетирование, тест САН.

Контингент испытуемых был представлен двумя группами:

1. 28 студентов 2 курса специальности «Психология»;
2. 29 студентов 3 курса специальности «Психология».

В ходе анкетирования были выявлены следующие особенности:

Показатели студентов второго курса по шкалам самочувствия, активности и настроения оказались выше результатов, которые получили студенты третьего курса. Причем, у студентов третьего курса вариативность показателей настроения больше, чем у студентов второго курса. Второкурсники же выигрывают у третьекурсников по шкале активности. Амплитуда показателей самочувствия для испытуемых обеих групп сильных различий не имеет.

Для определения взаимосвязи между эмоциональными состояниями личности и успешностью её обучения в университете, студенты второго и третьего курсов были поделены на три категории: отличники; «хорошисты» и «троечники». Для каждой из этих групп были определены средние характеристики показателей методики САН, а также общегрупповые показатели.

Самые низкие результаты по опроснику САН были получены третьей категорией («троечники») в обеих группах. Так, студенты, имеющие в университете средний балл успеваемости от 60 до 75 (по 100-бальной шкале), показали низкий уровень самочувствия, активности и настроения.

Самые высокие показатели самочувствия, активности и настроения были выявлены у студентов - «хорошистов», чей средний балл успеваемости варьируется в пределах от 75 до 90 баллов.

Результаты студентов, отнесенных к категории «отличников» (средний балл успеваемости – выше 90), соответственно, заняли среднее положение по показателям методики САН между «троечниками» и «хорошистами».

Однако, имеются некоторые различия в показателях студентов второго и третьего курсов. Студенты категории «отличники» на втором курсе показывают

самую высокую активность и настроение, а студенты той же категории на третьем курсе - имеют самый низкий показатель настроения среди трех групп и средний уровень активности.

Как известно, эмоции – это состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов. Они выражаются, прежде всего, в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей и являются одним из главных регуляторов деятельности. Исходя из результатов, полученных нами в ходе исследования, можно сделать вывод, что существует взаимосвязь между эмоциональными состояниями личности и успешностью её обучения в университете. А именно, можно предположить, что положительное настроение вырабатывает стойкую установку на достижение поставленной цели. Судя по всему, без правильного настроения, в том числе эмоционального, достичь чего-то, просто невозможно.