

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Голдина Елена Андреевна

студент Педагогический институт имени В. Г. Белинского Пензенского государственного университета, РФ, г. Пенза

Михалец Ирина Викторовна

канд. психолог. наук, доцент, Педагогический институт имени В. Г. Белинского Пензенского государственного университета, РФ, г. Пенза

POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS IN HUMAN LIFE

Elena Goldina

Student of the Belinsky Pedagogical Institute, Russia, Penza

Irina Mikhalets

PhD in Psychology, Associate Professor of the Belinsky Pedagogical Institute, Russia, Penza

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования эмоционального состояния студентов, обучающихся в ПИ им. В. Г. Белинского г. Пенза.

Abstract. The article discusses the results of a study of the emotional state of students studying in the Belinsky Pedagogical Institute.

Ключевые слова: эмоция, виды эмоций, эмоциональный интеллект.

Keywords: emotion, types of emotions, emotional intelligence.

В современной психологии большую актуальность приобретает проблема влияния положительных и отрицательных эмоций на здоровье и психологическое состояние человека. Под эмоциями понимают реакции человека на внешние и внутренние раздражители. Ежедневно каждый из нас испытывает огромный спектр эмоций, которые впоследствии влияют на качество жизни.

Эмоции можно разделить на положительные и отрицательные.

Положительные эмоции связаны с удовлетворением наших потребностей, а отрицательные соответственно с неудовлетворением потребности.[3]

Конечно положительные эмоции создают у человека оптимистический настрой и

способствуют развитию его волевой сферы.

В физиологическом плане положительные эмоции, воздействуют на нервную систему человека, способствуют оздоровлению организма.[1]

Повторяющиеся затяжные отрицательные эмоции достаточно опасны, они могут вызвать патологические состояния, такие как неврозы, психопатии, заболевания внутренних органов, поэтому с ними нужно бороться. [2]

Для этого, необходимо работать над развитием эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект- это способность определять, использовать, понимать и управлять своими собственными эмоциями, облегчать стресс, эффективно общаться, сопереживать другими, преодолевать трудности и решать конфликты.[4]

Более того, эта способность также позволяет распознавать и понимать эмоции и чувства других людей.

Эмоциональный интеллект можно развить.

Разумеется, обучиться эмоциональному интеллекту можно в любой период жизни.[5]

Поддержание эмоционального состояния является важнейшей задачей человека любого возраста.

Студенты являются одной из самой активных частей населения, их жизнедеятельность очень насыщена и многогранна, поэтому эмоции, которые они испытывают, довольно разнообразны.

Исходя из этого цель нашего исследования в следующем: изучить эмоциональное состояние студентов.

Данное исследование проводилось на базе ПИ.им.В.Г.Белинского г. Пензы. В эксперименте приняли участие 28 человек, среди которых студенты 1-5 курсов возраста от 18 до 23 лет.

В опросе принимали участие юноши и девушки. Исследование проводилось со второй половины марта по апрель. В исследовании были применены следующие методы: тестирование и анкета.

Методики исследования: опросник Ч. Спилбергера «Шкала личной тревожности», методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.Зунга (адаптация Т.И. Балашовой).

Результаты исследования представлены на рис. 1-2.

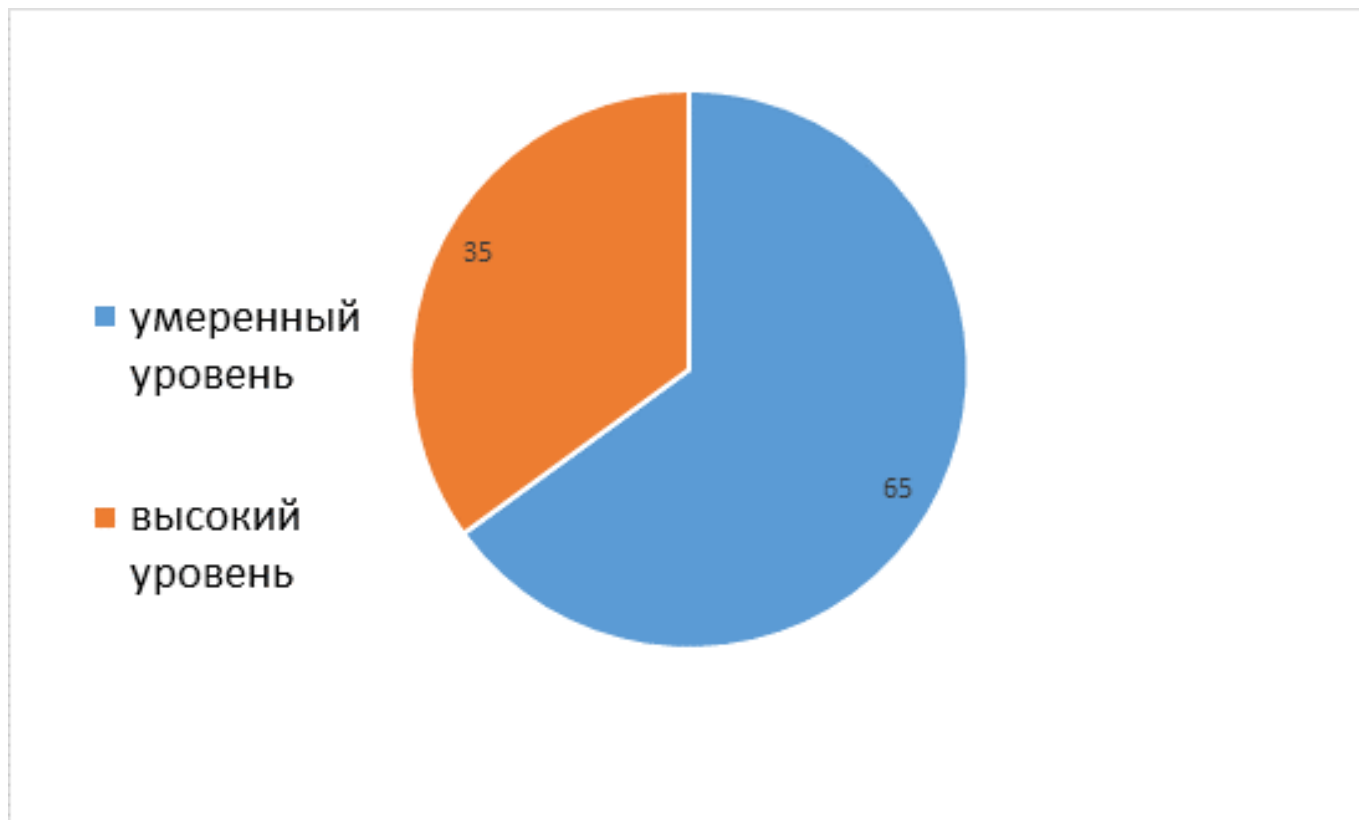


Рисунок. 1. Уровень тревожности

В результате проведения первой методики был определён уровень тревожности опрашиваемых. Таким образом, было выяснено, что у большинства студентов преобладает умеренная личностная тревожность.(65 процентов) Эти данные свидетельствуют о том, что эмоциональное состояние студентов стабильно и устойчиво.

Однако, к сожалению, часть студентов имеет высокий уровень тревожности (35 процентов), что говорит о необходимости тщательно следить за эмоциональным состоянием и работать над развитием эмоционального **ИНТЕЛЛЕКТА**.



Рисунок. 2. Исследование наличия депрессивного состояния

Вторая методика показала отсутствие депрессии у 100 процентов опрошенных. Результаты представлены на рисунке 2. Кроме того, полученные данные показали, что негативные эмоции практически не влияют на опрошенных, и у них преобладают позитивные эмоции, у студентов наблюдается устойчивое эмоциональное состояние.

Сравнивая полученные результаты по первой и второй методике, можно сделать вывод, что у студентов преобладают положительные эмоции, способствующие **внутреннему равновесию и гармоничному развитию личности.**

Список литературы:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
2. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания. – М.: АСТ, 2003. – 311 с.
3. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
5. Карамышева, Е. О. Эмоции человека / Е. О. Карамышева, Д. А. Головченко. // Молодой ученый, 2016. 433-437 с.