

УДК 159

**Рубанова Евгения Юрьевна**

кандидат психологических наук,  
кафедра социальной работы и психологии,  
Тихоокеанский государственный университет  
blizru@bk.ru

**Evgenia Yu. Rubanova**

candidate of psychology.  
Pacific National University  
680035 Khabarovsk, Pacific street, 136  
Department of Social Work and Psychology,  
blizru@bk.ru

### **Роль положительных и отрицательных эмоций в жизнедеятельности человека**

#### **The role of positive and negative emotions in human life**

*Аннотация.* Эмоции - группа психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, которые отражают в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для его жизнедеятельности или реализации целей [5, с.110]. Эмоции – постоянные спутники человека на протяжении всей его жизнедеятельности, сложно представить абсолютно безэмоционального человека. Эмоции также можно рассматривать как мотиватор поведения, источник стимула к тому или иному процессу, в виду этого можно говорить о высокой значимости эмоций для жизнедеятельности человека. В статье автором рассмотрены некоторые аспекты роли положительных и отрицательных эмоций в жизнедеятельности человека.

**Ключевые слова:** эмоции, негатив, умеренные эмоции, интенсивные эмоции, характер эмоций.

**Annotation.** Emotions are a group of mental processes and states associated with instincts, needs and motives that reflect in the form of direct experience the significance of phenomena and situations acting on an individual for his life or the realization of goals[5, p. 110]. Emotions are constant companions of a person throughout his life, it is difficult to imagine an absolutely emotionless person. Emotions can also be considered as a motivator of behavior, a source of stimulus to a particular process, in view of this, we can talk about the high importance of emotions for human life. In the article, the author considers some aspects of the role of positive and negative emotions in human life.

**Keywords:** emotions, negativity, moderate emotions, intense emotions, the nature of emotions.

Под ролью эмоций в жизнедеятельности человека стоит понимать участие эмоций в чем-либо, исходя из функции эмоций, отражающих степень участия и характер этого участия. Побочным эффектом влияния эмоций является их влияние на что-либо идущее вразрез с их природными функциями. Эмоции могут играть в жизнедеятельности человека положительную и отрицательную роль. Функции эмоций – это биологическая составляющая, появляющаяся в тех случаях, когда человеку становится что-то необходимо. Роль эмоций в отличие от их функции правильно рассматривать с позиции личностного развития/роста: то как влияет эмоция на здоровье человека, как помогает или не помогает достигать цель, какие мотивы ей движут и т.д.

К роли разного характера эмоций ученые относятся неоднозначно. По мнению некоторых, например, как полагает Б. И. Додонов[1], отрицательные эмоции несут в себе более значимую роль, чем положительные в биологическом плане. Это, отчасти, может быть подтверждено исследованием, что сразу после рождения у ребенка проявляются негативные эмоции, положительные же появятся позже. Отрицательные эмоции сигнализируют человеку о некоей опасности, в виду этого, такой сигнал, исходя из благополучия человека, должен подаваться до тех пор, пока угроза не будет устранена, положительные же эмоции, наоборот, не требуют такого длительного периода работы.

Изучением роли отрицательных эмоций начали заниматься уже достаточно давно, в частности в 1975 году[3] был проведен опыт на крысах, показывающий определенную степень полезности не избыточных отрицательных эмоций, в результате которого было установлено, что группа животных, регулярно испытывавших умеренные отрицательные эмоции, прожили дольше других групп животных. В отличие от умеренных эмоций, избыточные эмоции негативно отражаются на человеке любые, и отрицательные, и положительные.

Б. И. Додонов[1] в своих работах отмечал важность динамических проявлений разного вида умеренных эмоций, тогда как стагнация тех или иных эмоций только негативно сказывается на развитие личности. Тем не менее, в более поздних исследованиях проскальзывают выводы о том, что у детей с преобладанием положительных эмоций более развит интеллект, чем у детей с преобладанием негативных эмоций.

Симонов П. В.[6] отмечал, что положительные эмоции отличаются более сложно организованной структурой, чем негативные; наивысшая цель таких эмоций заключается в динамичном нарушении равновесия с окружающей средой. В отличие от положительных, отрицательные эмоции, по мнению Симонова, наоборот стараются достичь равновесия с тем балансом, который уже достигнут человеком/эволюцией. Положительные эмоции, в этом плане, играют роль революционеров, заставляя человека искать и находить новые, до этого не изведенные способы получения наслаждения. Однако это не значит, что положительные эмоции несут однозначную ценность, например, они могут быть обусловлены эгоистическими потребностями личности. Первостепенную роль имеет именно мотив; в этом плане негативные эмоции, наделенные социально значимым мотивом, несут больше пользы человеку (сострадание, тревога за ближнего). Отмечаем, что, по мнению Симонова, некоторые виды

жизнедеятельности человека (например, творчество), имеют преобладающее влияние положительных эмоций, отрицательных же сведено к минимуму.

Одной из важных составляющих жизнедеятельности человека является его здоровье, физическое и моральное состояние. Эмоции однозначно имеют большое значение в этом вопросе; особенно, влиянию эмоций подвержена нервная система.

Высокочастотные или положительные эмоции, однозначно улучшают настроение, мотивацию, дают заряд бодрости, радости, оптимизма и что немаловажно способствуют повышению иммунитета человека и способности сопротивляться болезням.

Низкочастотные или отрицательные эмоции, наоборот, негативно сказываются на состоянии физического и психологического здоровья, а в некоторых случаях приводят к возникновению психосоматических болезней, например, болезни ЖКТ, сердца, лихорадка и др.

Диагностику роли/уровня влияния положительных и отрицательных эмоций на жизнедеятельность человека можно проводить посредством методики «4-х модальный эмоциональный опросник». В диагностике представлена одна положительная и три отрицательных эмоции:

1. Страх. Данная модальность показывает чувство незащищенности человека, невозможность состояться в чем-то, данные эмоции порождают тревогу и напряжение.

2. Гнев. Данная модальность указывает на высокий уровень критичности по отношению к окружению, желание быть выше/превосходить других людей, также данная категория является признаком высокого самонадеяния/самооценки человека и повышенные (выше нормы) притязания, что в свою очередь, так же, как и страх, рождает напряжение и тревогу.

3. Печаль. Данная модальность указывает на дисбаланс гармонии, в отсутствии понимания с миром, окружение в данном случае только порождает для человека некую угрозу и проблемы.

4. Радость. Данная модальность указывает на внутреннюю гармонию, принятие мира и себя в этом мире, человек уверен в себе и легко приспосабливается к тем или иным условиям жизнедеятельности.

Чаще всего, результаты по данной методике показывает равное преобладание радости и печали, меньше страх, еще меньше гнев.

Эмоции не просто контролировать, чаще всего, они рождаются самопроизвольно. Сложно ответить на вопросы: Для чего и с какой целью у человека появляется та или иная эмоция? Можно только попробовать понять роль тех или иных эмоций, пользу и вред, которую они несут человеку. Нельзя однозначно сказать, что положительная роль эмоций – это обязательно положительные эмоции, а негативная роль эмоций – в отрицательных. В первую очередь, надо обратиться к мотиву, на основании которого действует человек, к его воспитанию, к восприятию его мира.

### *Литература*

1. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – М. : Политиздат, 1978. – 272 с

2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства, глава 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/rol-i-funkcii-emociy-e.p.-ilin>.
3. Исследование, проведенное в 1975 году на лабораторных крысах. Автор д-р. Альфред Л. Голдберги // *Medicine and Science in Sports*, 1975, №7, с. 248-261
4. Питанова М. Е. Психология человека: рабоч. тетр. / сост. М. Е. Питанова, И. В. Михалец. / Под ред. М. Е. Питановой. - Пенза: Изд-во ПГУ, 2019. - 44 с.
5. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 274 с. - (Серия: Профессиональное образование).
6. Симонов П. В. Эмоциональный мозг, Монография. М., 1981, Наука. -216 с.

### *Literature*

1. Dodonov, B. I. *Emotion as a value* / B. I. Dodonov. - М.: Politizdat, 1978 .-- 272 p.
2. Ilyin EP *Emotions and feelings, chapter 4. [Electronic resource]*. - Access mode: <https://www.psychologos.ru/articles/view/rol-i-funkcii-emociy-e.p.-ilin>.
3. *Study conducted in 1975 on laboratory rats.*  
Author dr. Alfred L. Goldbergs // *Medicine and Science in Sports* ", 1975, No. 7, p. 248-261
4. Pitanova ME *Human psychology: workers. tetr. / comp. M. E. Pitanova, I. V. Mikhalets. / Ed. M. E. Pitanova. - Penza: PSU Publishing House, 2019 .-- 44 p.*
5. Ramendik D. M. *General psychology and psychological practice: textbook and workshop for SPO / D. M. Ramendik. - 2nd ed., Rev. and add. - М .: Yurayt Publishing House, 2018 .-- 274 p. - (Series: Professional Education).*
6. Simonov PV *Emotional brain, Monograph. М., 1981, Science. -216 s.*