

Емоції в житті людини

Специфічною формою взаємодії людини з навколишнім світом є її емоції. Емоції – це все наше життя. Якщо ми благополучні, то наші емоції переважно позитивні, якщо ні – здебільшого негативні. Поведінка людини завжди зумовлює появу певних емоцій. На її обличчі позначаються переживання, думки, прагнення, ставлення до оточуючих. З виразу обличчя можна зрозуміти, що відчуває людина, чи вона збирається оборонятися, чи відчуває відразу до чогось чи когось.

Ось найбільш розповсюджені і, так би мовити, «вживані» емоції.

- **Інтерес, цікавість** – емоційний вияв пізнавальних потреб, основа творчості, проявляється у ставленні до нового, мотивує і збільшує працездатність. Інтерес допомагає налагоджувати і підтримувати позитивні стосунки між людьми, мотивує до навчальної діяльності, стимулює розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, сприяє допитливості.

- **Радість** – позитивне емоційне збудження, яке виникає за появи можливості повного задоволення актуальної потреби. Це емоційний вияв щастя. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію.

- **Горе (страждання, сум)** – емоція, яку викликає комплекс причин, пов'язаних із життєвими втратами. Вона супроводжується відчуттям «порожнечі». Водночас допомагає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, згуртовує людей. Часто переживається як самотність, жалість до себе, відчуття непотрібності, нерозуміння тими, хто поряд.

- **Гнів** – виникає за явного розходження поведінки іншої людини з нормами етики, моралі. Це бурхлива реакція на обмеження автономності особи. Гнів мобілізує енергію організму для власного захисту, відстоювання своєї свободи, подолання перешкод. Гнів проявляється у спалахах люті, грубих, невічливих словах і вчинках. Злопам'ятність, гнівливість як постійний стан душі, прихована лють, що не демонструється, образа – це також види гніву.

- **Відраза** – часто виникає разом із гнівом. Відраза являє собою бажання позбутися когось або чогось. Це одна з емоцій та чуттєвих реакцій на щось огидне за смаком. Відраза, огида, презирство, зневага виражаються мімікою і жестами, що демонструють відкидання неприємного предмета, дистанціювання від нього.

- **Презирство** – емоція, що відображає деперсоналізацію певної людини або групи людей, втрату їх значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ними.

- **Страх** – емоція, що виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху. Страх є найсильнішою негативною емоцією.

- Здивування (подив) – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція швидко як виникає, так і зникає, спрямована на виживання.

- Сором – переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу. Відчуття сорому виникає і при спогаді про принизливий вчинок, що був у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоління, опускання очей тощо. Сором – це емоція, яку людині найважче дозволити собі переживати, тому він іноді маскується іншими емоціями.

- Провина – емоція, схожа на сором, оскільки також виникає в результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає в разі порушень морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність.

Існують сотні емоцій і ще більше – емоційних відтінків. Досить часто людина переживає дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передує її тілесному вияву. Часом важко підібрати «потрібні слова» для опису своїх відчуттів.

Емоції і почуття є своєрідним особистим ставленням людини і до навколишньої дійсності, і до себе. Через них виявляється задоволеність або незадоволеність своєю або чиеюсь поведінкою, вчинками, висловлюваннями, діяльністю, в тому числі й навчальною.

Навчальна діяльність студента породжує цілий спектр емоційних переживань: занепокоєння – задоволення, розчарування – радість, подив – байдужість. Із основних емоцій та почуттів найбільше дидактичне значення мають інтерес, радість, сумнів, здивування. Позитивні емоції від будь-якої праці визначаються її успішністю. Найбільш значущі результати праці викликають сильні задоволення та радість, помірні результати, відповідно, – слабші емоції.

Чимало професій висуває вимоги до вміння керувати власними емоціями й адекватно визначати емоційні стани та виразні рухи оточуючих. Розуміння поведінки інших людей і правильне реагування на вияви почуттів в умовах спільної діяльності – невід'ємна складова успіху в багатьох професіях. Нездатність домовитися, зрозуміти іншу людину, поставити себе на її місце може призвести до повної професійної некомпетентності. Розуміти і відповідно реагувати на емоції людей особливо важливо для професій, пов'язаних зі спілкуванням (наприклад, лікаря, психотерапевта, вчителя, тренера, слідчого, дипломата, соціального працівника, менеджера тощо).

Емоція мотивує, мобілізує енергію, і ця енергія в деяких випадках відчувається як тенденція до поштовху, до дії. Емоція керує думкою, фізичною активністю індивіда, спрямовує до певних вчинків. Емоція регулює і фільтрує сприйняття особистості. Скажімо, щастя спонукає людину позитивно сприймати світ, радіти буденним речам, жити з легкістю.

.....
Т.О. Ковалькова, старший викладач кафедри психології Університету «КРОК»