

СВІТ ЛЮДСЬКИХ ПОЧУТТІВ

Як явища природи вносять різноманітність у клімат і погоду, так і почуття забарвлюють життя людини. Світ людських почуттів цікавий і різноманітний. У цьому світі зустрічаються: почуття, настрої, емоції, афект.

Як виникають емоції?

Розпізнати, наскільки значущим є те, що відбувається з людиною, ми можемо завдяки емоціям, які включені до всіх психічних процесів і станів людини і виступають як внутрішня мова або як система сигналів. Певні емоції (такі як гнів, радість, туга, сум, страх, подив, відраза, інтерес, презирство, байдужість, образа) є вродженими і виявляються вже після народження. Усі інші емоції є похідними і утворюються внаслідок поєднання природних емоцій.

Емоції – суб'єктивні реакції людини на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що виявляються у вигляді задоволення чи незадоволення, радості, страху тощо.

Характер емоцій визначається актуальною потребою і прогнозуванням можливості її задовольнити. Якщо можливість задоволення потреби низька, емоції виявляються негативними, зростання можливості задоволення потреби робить емоцію позитивною.

У головному мозку існують центри, подразнення яких веде до задоволення чи до страждання. Завдяки роботі цих центрів людина оцінює отриману інформацію з погляду важливості її для організму.

Природу виникнення і характер емоцій можна представити в символічній формі: $E = Ч (П (I_n - I_c))$, де E – емоція, її сила і якість; $Ч$ – чинники зовнішнього і внутрішнього середовища, які впливають на людину; $П$ – величина і специфіка актуальної потреби; I_n – інформація про засоби, що необхідні для задоволення потреби; I_c – інформація про засоби, які є в наявності в людини на даний момент. Іншими словами, згідно з наведеною формулою, *сила та якість виниклої в людини емоції, врешті-решт, визначається силою потреби й оцінюванням здатності її задовольнити в наявній ситуації.*

Прагнення до повторного переживання позитивних емоцій спонукає людину активно шукати незадоволені потреби і нові способи їх задоволення. Якщо негативні емоції. Головним чином слугують самозбереженню особи і її потомства, то позитивні сприяють їхньому саморозвитку у процесі засвоєння нових галузей дійсності.

Емоційні реакції (плач, сміх, страх тощо) притаманні всім людям. Вони мають безумовно-рефлекторну природу. Від емоційних реакцій слід відрізняти **емоційні стани** – люди можуть переживати радість чи сум, зіткнувшись з тією чи іншою подією в побуті чи на роботі, читаючи книгу, слухаючи музику.

Іноді людина може перебувати в стані *афекту* – бурхливого емоційного спалаху, і втратити над собою вольовий контроль. Стан афекту може виявлятися в панічній

утечі, приступі агресії, у заціпенінні. Свідомість у цей час втрачає чіткість. Афект зазвичай триває недовго; після цього людина звичайно переживає жаль з приводу вчиненого. Емоції людини за своєю природою виконують такі функції:

Сигнальна – повідомляє про те, наскільки потрібно нам те, що відбувається, яке має значення.

Регулятивна – визначає спрямованість та інтенсивність поведінки людини.

Експресивна – дає змогу виразити внутрішні переживання людини в зовнішній формі – міміці, жестах, особливостях голосу тощо.

Комунікативна – дає можливість обмінюватись інформацією про свої переживання з іншими.

Життя людини без емоцій неможливе; утрата емоцій є патологією. Без емоцій неможливе розуміння душевного стану інших людей, співчуття. Психічно здорове життя людини повинно бути емоційно насиченим і різноманітним, з перевагою позитивних емоцій. Бурхливі негативні емоційні реакції призводять до розвитку різноманітних психічних і соматичних хвороб, завдають шкоди людям, що нас оточують.

Практика. Створити сенкан до слова «Емоції»

Емоції як чинник спілкування

Поряд з емоційними реакціями і станами існують емоційні стосунки між людьми. Їх зазвичай називають почуттями. Емоційні стосунки завжди спрямовані на конкретну особу. Любов, дружба, ворожнеча, ревності, заздрість – усе це приклади емоційних взаємин, що можуть виникати між людьми.

Почуття людини супроводжуються виразними рухами: мімічними (рухи м'язів обличчя) і пантомімічними (рухи м'язів тіла, жести). Ці виразні рухи є експресивною стороною емоцій, вони доповнюють переживання, роблять їх яскравішими і доступнішими для сприйняття іншими людьми.

Голосова і мімічна сигналізація налаштовують людей на певний стиль спілкування зі співбесідником, створюють атмосферу взаємних контактів. Мовні інтонації, голосові реакції, мімічні вияви – найтонший інструмент спілкування. Наприклад, посмішка може бути стриманою, натягнутою, штучною, сумною, саркастичною, щирою тощо.

У далекому минулому у тварин – пращурів людини – виразні рухи були доцільними виявами і допомагали вистояти в жорстокій боротьбі за існування. У процесі історичного розвитку людства змінювалися форми відносин людей з довкіллям, втратили своє колишнє значення і виразні рухи. У сучасної людини виразні рухи виконують нове призначення – вони є однією з форм спілкування. Завдяки їм ми визнаємо, які почуття переживає людина.

Психіка людини є настільки складною, що не завжди за виразними рухами ми можемо говорити про переживання людини. Наприклад, у підлітків емоції не

відповідають формам їх вираження. Чим старшою стає людина, тим тонше й багатше її переживання, тим складніші і своєрідніші форми їх вираження. Нагромаджуючи життєвий досвід, людина навчається вправно керувати своїми переживаннями і виявами. Наприклад, досить часто під веселощами маскується збентеженість, розгубленість, а за зовнішнім спокоєм приховується незадоволення, переживання, що стримуються.

Емоційну сторону спілкування можна розглядати як своєрідний «бумеранг» - наше ставлення, яке ми посилаємо іншим людям, неодмінно вернеться до нас. Якщо ми спілкуємося з іншими людьми з роздратуванням, не вміємо стримувати свої емоції, то, будьте певні, що в цих людей ми викличемо відповідне ставлення до себе. І навпаки, людина привітна, товариська, чуйна викликає в інших людей відповідно такі самі емоції. Отже, від нас самих залежить, які емоційні реакції і почуття супроводжуватимуть наше спілкування з іншими людьми.

Коли емоції взаємодіють, вони створюють у людини доволі усталені комплекси, як, наприклад, тривожність, депресія, ворожнеча тощо. Своєрідна сукупність цих комплексів утворює емоційні типи особистості: *емоційні, сентиментальні, пристрасні, холодні*.

Люди *емоційного типу* легко збуджувані, емоційно вразливі, імпульсивні. Свої дії вони глибоко переживають, часто про них шкодують, але потім однаково припускаються емоційних зривів. Їх характерною рисою є вразливість.

Люди *сентиментального типу* емоційно споглядають весь світ крізь призму своїх емоційних станів. Це *чуттєво-насивні типи*. Їхні почуття спрямовані на самих себе, і тому їм притаманне самомилування своїми почуттями.

Пристрасні натури емоційно *стрімкі*, надто *дієві, уперті* в досягненні своїх цілей. Вони живуть напруженим, емоційно насиченим життям, у них постійно є предмет пристрасті, який може бути як значним, так і незначним. Кипуча енергія, втрачання сил без залишку – їхня характерна особливість. Це люди великих, глибоких почуттів, що переростають у пристрасті.

Емоційно-холодні типи – це люди холодного розсуду. Їхні емоційні вияви мінімальні і практично не впливають на поведінку і дії цих людей. Вони не здатні перейматися емоційним станом інших людей, передбачати їхні можливі емоційні реакції в певних ситуаціях, зокрема, вони *позбавлені почуття співпереживання*. Для них типові *знижена емоційна збуджуваність і слабка вразливість, діловитість*.

Отже, кожна людина по-своєму реагує на довколишній світ. Не є винятком і ситуації спілкування з іншими людьми. Адже *однією з основних функцій спілкування є обмін емоціями між людьми*.