

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ

Цибуляк Юлії

Емоції та почуття є невід'ємною складовою всіх психічних процесів і стану людини. Усі види активності особистості супроводжуються емоційним забарвленням. Вони формують єдину підструктуру особистості – емоційну сферу. При цьому емоції здатні передбачати ситуації та події, які ще не настали, виникати на основі попереднього досвіду або уявлень про можливі ситуації. Вони тісно пов'язані із задоволенням природних потреб, адже емоція – це насамперед переживання. Часто емоції залишаються неусвідомленими, тому їх важко співвіднести з конкретним об'єктом. Одна й та ж емоція може бути викликана різними об'єктами або ситуаціями [1–2].

Метою тези є обґрунтування основних функцій почуттів та емоцій.

Почуття та емоції мають фундаментальне значення для психологічного функціонування людини, адже вони не лише відображають її внутрішній стан, а й відіграють ключову роль у формуванні мотивації, поведінки, міжособистісних стосунків та самосприйняття.

Емоції – це короткочасні, ситуативні переживання, які виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні подразники. Вони сигналізують про важливість подій для людини й можуть змінюватися залежно від обставин (наприклад, радість, страх, здивування, злість).

Почуття – це стійкі емоційні стани, пов'язані з глибоким і ціннісним ставленням людини до навколишнього світу, людей чи самої себе. Вони формуються на основі життєвого досвіду, є результатом усвідомлення значущих об'єктів або подій (наприклад, любов, дружба, ненависть, патріотизм).

Важливу роль у вираженні емоцій відіграють виразні рухи, які є зовнішньою формою їхнього прояву. Серед таких форм виділяють [1, 2]: жести (рухи рук); міміку (рухи обличчя); пантоміміку (рухи всього тіла); емоційні аспекти мови (тембр, інтонація,

сила голосу); вегетативні зміни (почервоніння шкіри, блідість, потовиділення).

Почуття ж мають іншу природу, властиву тільки людині. Вони є предметними за своєю суттю і виникають у зв'язку з уявленнями чи ідеями про певний об'єкт. На відміну від емоцій, почуття пов'язані із задоволенням соціальних і духовних потреб. Форми прояву почуттів можна описати через їх основні різновиди [1, 2]:

Афект – це інтенсивне, але короткочасне емоційне переживання, яке виникає раптово. Воно супроводжується різкими змінами як у моторній активності, так і у функціонуванні внутрішніх органів.

Стрес визначається як стан психологічної напруги, що виникає у людини в повсякденному житті під час виконання різних завдань чи взаємодії з навколишнім середовищем. Початкова реакція на стрес (тривожність) є способом мобілізації захисних механізмів організму.

Настрій характеризує загальний емоційний стан людини, що може змінюватись протягом певного часу. Настрій може бути радісним, спокійним, сумним, пригніченим або бадьорим.

Пристрасть проявляється в особливій прив'язаності людини до інших людей або до певної сфери діяльності, наприклад науки, мистецтва, спорту та інших занять [2].

Емоції й почуття виконують кілька важливих функцій [1, с.170]:

1. *Сигнальна функція* повідомляє про те, наскільки ефективно відбувається задоволення потреб людини.

2. *Мотивуюча функція* спонукає до вираження таких емоцій, як страх, здивування чи тривога.

3. *Комунікативна функція* вказує на ключову роль емоцій у взаємодії між людьми, адже без них спілкування ускладнюється.

4. *Оцінна функція* дозволяє узагальнено оцінювати ситуацію, в якій перебуває людина.

5. *Стабілізуюча (або захисна) функція* регулює поведінку, зберігаючи життєві процеси в оптимальних межах і забезпечуючи стабільність емоційного стану.

Емоції тісно пов'язані з індивідуальними психічними рисами людини, а також із її особистісними й фізіологічними особливостями. За тривалістю впливу емоції поділяються на короткострокові та довготривалі [2, с.11]:

1. *Позитивні емоції* (наприклад, любов і радість) сприяють позитивному сприйняттю явищ або об'єктів і завжди мають сприятливий результат.

2. *Негативні емоції* (такі як страх чи гнів) діють як стимул для подолання труднощів і перешкод.

3. *Нейтральні типи емоцій* визначаються залежно від потреб.

Таким чином, види, форми та функції емоцій і почуттів слугують яскравим підтвердженням взаємозв'язку між емоційними та інтелектуальними процесами. У цьому контексті почуття виконують роль своєрідного регулятора розумової діяльності. Емоції виконують сигнальну функцію: вони миттєво інформують людину про значущість подій, допомагають орієнтуватися в ситуаціях небезпеки або радості, запускають адаптивні реакції (наприклад, страх – мобілізація сил, радість – відкритість до взаємодії). Почуття, будучи стійкішими емоційними утвореннями, формують основу ціннісного ставлення до світу. Вони відображають глибину прив'язаностей (любов, патріотизм, довіра), сприяють цілісності особистості та визначають життєві пріоритети.

В педагогіці, психології, психотерапії розуміння емоцій та почуттів дає змогу: розвивати емоційну компетентність (емпатію, саморегуляцію), виявляти емоційні порушення, зміцнювати емоційне здоров'я в умовах стресу. Інакше кажучи, без емоцій людина була б логіко-раціональною машиною, а без почуттів – позбавленою глибини прив'язаності та моральної основи.

Список використаних джерел

1. Медведєв О. Розвиток емоційної сфери особистості дитини як психолого-педагогічна проблема. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. № 44. С. 173-179.
2. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.