

Скалозуб Лина Олеговна, м. Одеса

студентка ОНУ ім. І.І. Мечникова

ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Емоція - це сила, яка спонукає розвиток індивідуальності, сприяє розвиткові особистості. Всі внутрішні зміни мають емоційну складову. Емоції являються одним з психічних станів. Вони відіграють важливу роль у житті людини. Все, що відбувається у житті має певне емоційне забарвлення. Будь-які події життя забарвлені тими чи іншими емоціями. Згадуючи минуле, в першу чергу ми пригадуємо пережиті емоції, а вже потім самі події та їх деталі. Якби людина не переживала емоції, її життя було б сірим та безбарвним, схожим на життя робота. В залежності від ситуації, вони бувають позитивними та негативними. Інколи узгоджені з нашим внутрішнім світом, а інколи -навіпаки. За допомогою емоцій ми можемо досягати мети, а іноді вони можуть стати на заваді, створити реальну перешкоду. Негативні емоції можуть знизити захисні властивості організму та, навіть, можуть мати руйнівний вплив на здоров'я людини. Для того аби навчитися розпізнавати та керувати емоціями їх треба вивчати. Емоції, які найчастіше переживає людина(частіше ніж інші) характеризують особистість людини, та являються її основою. За допомогою

емоційного стану людини ми пізнаємо і вивчаємо її. Отже, тема емоцій і їх значення є актуальними для кожної людини.

Переживання бурхливих емоцій як позитивних, так і негативних здатні виснажувати психіку та організм. Людські емоції докорінно змінилися в процесі історичного розвитку людини, вони олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати свій голод, відмовлятися від їжі. У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття - моральні, естетичні, пізнавальні, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, вказував Ч. Дарвін, властиве лише людині.

Емоції є такими реакціями, які безпосередньо пов'язані з поточним моментом. Це своєрідне ситуативне реагування людини на зміни поточного стану. У людини, що переживає емоцію, можна зафіксувати зміну електричної активності м'язів обличчя. Деякі зміни спостерігаються при цьому і в електричній активності мозку, у функціонуванні кровоносної та дихальної систем (Симонов, 1975). Пульс розгніваного або переляканого людини може на 40-60 ударів на хвилину перевищувати нормальний. Такі різкі зміни соматичних показників при переживанні людиною сильної емоції вказують на те, що в цьому процесі задіяні практично всі нейрофізіологічні і соматичні системи організму. Ці зміни неминуче позначаються на сприйнятті, мисленні і поведінці індивіда, і в крайніх випадках можуть призводити до соматичних психічних порушень.

Захоплення особистості в цілому і об'єднання всіх функцій організму в єдине ціле – це є характерна особливість емоцій. Вони мають універсальне значення для життя організму, бо сигналізують про корисні або шкідливі впливи на організм. Можуть викликати порушення пам'яті, навичок, заміну складних дій легшими, простішими. Відповідно до ситуації ця дезорганізація зумовлюється активною реакцією суб'єкта. В певних ситуаціях дезорганізація може бути корисною (наприклад, заплакати, щоб вплинути на іншу людину;

виявити наполегливість у подоланні труднощів). Людина не безсторонній споглядач подій, вона їх активний учасник.

Вивченням емоцій займалися такі видатні вітчизняні та зарубіжні психологи і нейрофізіологи як Петро Кузьмич Анохін, Лев Семенович Виготський, Чарльз Дарвін, Вільям Джеймс, Керолл Ізард, Карл Георг Ланге, Олексій Миколайович Леонт'єв, Конрад Лоренц, Олександр Романович Лурія, Аріадна Юхимівна Ольшаннікова, Герберт Спенсер, Костянтин Вікторович Судаков, Поль Фресса та інші.

Емоції існують для забарвлення нашого життя. Емоційні процеси набувають стійкість від постійного однотипового переживання в схожих ситуаціях. Від типу нервової системи та темпераменту залежить такі емоційні властивості, як врівноваженість, запальність, образливість. Емоції можуть сприяти підвищенню та зниженню працездатності.

Емоційність – це інтегративна властивість особистості, яка характеризує зміст, якість і надає динаміку емоцій і механізмів почуттів. Емоції відображають навколишній світ і відповідно до цього регулюють нашу поведінку. Під впливом емоцій у людини змінюється діяльність органів кровообігу, дихання, травлення, залоз внутрішньої і зовнішньої секреції та інших органів. Крім регуляції стану організму, емоції виконують функцію регуляції поведінки людини в цілому. Емоції мають велике значення в оптимізації всієї діяльності організму.

Емоції надають виборче вплив на процеси пам'яті. Цей вплив може складатися як в полегшенні, так і в скрутні тих чи інших актів пригадування. Таким чином, ми не можемо заперечувати зв'язку емоцій з пізнавальними процесами. Емоції виконують функцію регулювання активності суб'єкта, шляхом відображення значимості зовнішніх і внутрішніх ситуацій для здійснення його життєдіяльності, тим самим сприяючи орієнтації людини в різних ситуаціях.