

Поняття емоційних станів у психологічній науці

Анастасія Сокалюк

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: SokaliukAV@krok.edu.ua

Ольга Петрунько

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,

професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: olgapv@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0001-9023-5265

Проводячи аналіз стану опрацювання проблеми емоційних станів, важливо підкреслити безпосередню складність самого об'єкта, який досліджується. Варто зауважити, що емоційні стани, як і інший об'єкт аналізу психологічного, є багатовимірним та багатоаспектним явищем, при цьому вони залишаються лише індивідуальними, різноманітними та не можуть не піддаватися рефлексії.

Емоції визначають певний специфічний спосіб, з використанням якого людина взаємодіє із навколишнім світом та своїми почуттями. Вони є певною реакцією на відповідні ситуації, що стимулюють людську нервову систему, а також – можуть бути важливими для розуміння власного місця у суспільстві та самопізнанні [1].

У складні моменти життя не всі особи вміють виражати, розпізнавати та управляти власними емоціями, що має безпосередній вплив на їх поведінку, відносини та, загалом, на стан психологічного і психічного самопочуття й здоров'я [2].

Різні люди можуть переживати різні емоції, що можуть бути, як позитивними (інтерес, радість), так і негативними (гнів, страх, смуток). Це досить важливий аспект регулювання поведінки людини та надання сенсу життю, проте – вони також можуть і перетворитися із корисних позитивних у негативні шкідливі, а, особливо, в тому випадку, коли стають досить інтенсивними чи неадекватними [3].

Існує периферична концепція, яка ґрунтується на ідеї, що всі емоції можуть з'являтися як певний результат змін фізіологічних у різних системах людського організму. Людина відчуває певні емоції не тому, що має деякі відповідні почуття, а має чіткі почуття, завдяки яким відчуває емоції [4].

Емоційні стани є результатом певної взаємодії двох компонентів, а саме – активації, а також висновків людини про основні причини її збудження, які засновані на проведенні аналізу тієї ситуації, яка спричинила виникнення тієї чи іншої емоції. Ці стани – це досить тривалі переживання та наслідок емоційної сильної реакції. До них належать: пригнічення (депресія), збудження, тривога та страх [5].

Емоційний стан людини охоплює досить широкий спектр почуттів, емоцій та їх проявів, що має безпосередній вплив на сферу психічну особистості та

визначає її поведінку і діяльність. Чим сильнішою та важливішою для людини стає потреба, тим яскравим та вираженим є емоційний стан за власними проявами [6].

Емоційні стани — це не лише про реакції, це про важливі сигнали, про внутрішні потреби людини. Вони допомагають усвідомити, що саме потребує уваги: чи це буде безпека, підтримка, визнання чи розвиток особистості.

Людина, яка розуміє, що саме вона відчуває і чому, може краще керувати своїм станом, будувати гармонійні стосунки та підтримувати внутрішню рівновагу. Саме тому, у дорослому віці ми часто чуємо думку про те, якщо емоції (саме внутрішнє розуміння себе) перебувають в стабільності – тоді й тіло знаходиться в гармонії зі зовнішнім світом.

Список використаних джерел

1. Біла І. М. Роль емоцій у позитивному функціонуванні особистості. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 24–38.
2. Шевчук В. В., Власова О. І. Категорія «емоційного переживання» у психологічній науці. Перспективи та інновації науки. 2021. № 3 (3). С. 291-303.
3. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матер. V наук.-практ. інтернет-конф. (Харків, 26 квіт. 2019). Харків: ХДАФК, 2019. С.5-9.
4. Дорожкіна Ю. Д., Оверчук В. А. Психологічна сутність понять «емоційний стан» та «емоційний розлад»: особливості типології та прояву у осіб зрілого віку. Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи. Матеріали I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 18–19 травня 2023 р. / За ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2023. С. 13–16.
5. Вовченко О. А. Феноменологія емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.08. «Спеціальна психологія» (053 «Психологія»). Інституту спеціальної педагогіки і психології НАПН України, 2021. 487 с.
6. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-15>