

# ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

*Н.О. Горобець*

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,  
[horobets.nataliia@ukr.net](mailto:horobets.nataliia@ukr.net)

*Науковий керівник: кандидат філософських наук, доцент Л.Л.  
Дворніченко*

Людство переживає епоху, яка характеризується надзвичайними потрясіннями у цілому світі - від землетрусів, голоду до війн, перерозподілу сфер впливу між країнами (союзами) та революцій. Відповідно люди стикаються з неймовірним емоційним навантаженням та проживають весь спектр емоційних станів. Допомогти їм протистояти складним реаліям життя, навчити керувати емоціями та переборювати стреси є однією з задач психології.

Емоційні стани розглядають як частину більш складної системи психічних станів. Провідною в класифікації останніх вважається робота Л. Кулікова, який пропонує виділяти емоційні, активаційні, тонічні та інші стани, залежно від обраного провідного параметру. Подальший поділ емоційних станів Л. Куліков здійснює за модальністю відповідної емоції [1, с. 235].

Складність класифікації психічних станів полягає у тому, що їх фактично неможливо об'єднати за одним критерієм. Кожен стан має свій унікальний набір виявів та ознак (тривалість, усвідомленість, адекватність, домінування психологічних процесів), які є взаємопов'язаними, витікають один з одного. Їх аналіз дозволяє передбачати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Дослідження емоційних станів на сьогодні є важливою складовою надання психологічної допомоги усім, хто постраждав від війни (військові, їх родини, переселенці, мешканці прифронтових/окупованих населених пунктів, тощо). Важливо щоб, наприклад, тимчасовий емоційний стан тривожності не переріс у хронічний, а потім - властивість, яка формує характер особистості.

Емоційні стани рефлекторні їх основу складають співвідношення нервових процесів (від епізодичного до стійкого типового для суб'єкту) у корі головного мозку. Загальний тонус якої виникає під впливом зовнішніх та внутрішніх подразників. Реакції кори головного мозку були досліджені у роботах І. Павлова. Він та його послідовники прийшли до висновку, що подразники викликають фізіологічні стани кори (фазові стани) – збудження – нормалізація – гальмування. Між двома останніми виникають проміжні стани (зрівняльний, парадоксальний, ультрапарадоксальний).

Подразники зумовлюють появу емоційного стану, який зберігається певний час, впливаючи на утворення нових чи актуалізацію старих умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль. Зовнішніми проявами емоційного стану людини є зміни кровообігу, подиху, а також жестів, рухів, міміки, інтонацій мовлення тощо. На емоційні стани здатні впливати багато факторів, серед яких війна, кліматичні умови; попередній стан; звички; морально-ділова атмосфера групи, у якій перебуває людина; навколишнє середовище; релігія; культура, тощо.

Проблемність систематизації емоційних станів пов'язують з їх динамічністю та різноманітністю ознак. У залежності від критеріїв, які покладені в основу класифікації у психологічній літературі виділяють різні групи та види емоційних станів.

На думку Гаврилькевич В., Фірстова О. за модальністю емоцій, що впливають на організм і активність особистості вирізняються стани: а) емоційного збудження (емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті); б) емоційного пригнічення (нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління тощо); в) стани, що мають врівноважуючий і гармонізуючий вплив (вдячність, любов) [2, с. 5]. До окремих різновидів емоційних станів відносять настрій, афект, пристрасть, фрустрація, емоційний стрес.

Вишневський С. зазначає, що основні емоційні стани, що відчуває людина, діляться на: емоції, почуття й афекти. Емоції і почуття передбачають

процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і знаходяться як би на початку його. Афекти – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває [3, с. 21].

Війна впливає на усі сфери життя людини, яка зіштовхується з безліччю непростих ситуацій (безпека, виживання, адаптація тощо). Емоційний стан при цьому загострюється, емоції без перерви змінюють одна одну. Вони одночасно є опорою і ресурсом, що дозволяють зняти напруження та прийняти реальність.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у емпіричному вивченні проблеми емоційних станів особистості в умовах війни. Для такої діагностики повинен бути використаний комплекс методик, що дозволяють оцінити реальний стан психоемоційних станів особистості досліджуваних в умовах війни.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
2. Вишневецький С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти матеріали I Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 19-24.
3. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелоги: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41-50. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT2023-2-15>. URL: <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84>.