

**Вишневський Сергій Вацлавович**  
завідувач відділення психологічного забезпечення  
відділу кадрового забезпечення ДДУВС

## **МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙ, ЇХ ВИДИ, ПРОЯВИ ТА СТАНИ**

*Стаття присвячена дослідженню емоцій та психічних станів, які виникають у людей в тих чи інших випадках. Виявлені способи психічної регуляції та саморегуляції.*

*The article is devoted to the study of emotions and mental states that arise in people in one or another case. The ways of mental regulation and self-regulation are revealed.*

**Ключові слова:** психічні стани, емоційні стани, дисгармонійний стан.

**Ключевые слова:** психические состояния, эмоциональные состояния, дисгармоничное состояние.

**Keywords:** psychological states, emotional states, disharmonious state.

**Постановка проблеми.** Емоційні стани супроводжують практично всю діяльність людини та відображають відношення між мотивами і можливістю успішної реалізації діяльності суб'єкта. Вони можуть виступати як форма саморегуляції психіки, як механізм інтеграції особистості та як динаміка психічних процесів.

Емоції і почуття – це своєрідні стани психіки, що накладають відбиток на життя, діяльність вчинки та поведінку людини. Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій, перетікання їх у почуття, постають емоційні стани людини. До емоційних станів відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті. Більшість людей не має уявлення, яким чином можна контролювати свої емоції та не володіють техніками саморегуляції, що негативно впливає на життя людини в цілому.

**Метою** даної статті є аналіз факторів і причин, що обумовлюють виникнення емоційних станів, реакції людей та психічна регуляція.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Фундаментальними засадами вивчення емоцій та проблем психічних станів особистості є праці Б. Ананьєва, В. Ганзена, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтєва, Б. Ломова, С. Максименка, О. Прохорова С. Рубінштейна, О. Тімченка, О. Чебикіна та ін. Крім того, особливості перебігу окремих негативних психічних станів розглянуті в працях В.М. Астапова, В.А. Гузенко, Ю.Л. Ханіна.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Людина не лише сприймає навколишні предмети і явища – у неї формується певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природа, твори мистецтва, наука, власна праця – все це викликає у неї різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, горе, гнів, страх. Без емоцій неможлива цілеспрямована діяльність

людини. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції "... збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії".

Позитивні емоції – позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте, вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [1, с.89].

Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків. Емоційні реакції (посмішка, сміх, плач, лют, страх, схвильованість, імпульсивність дії або повна нерухомість) тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили. В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти – особливий вид емоцій, які супроводжуються сильною, бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів). Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко стримувати. Переключення на інший вид діяльності (фізична робота) сприяють емоційній розрядці. Емоційні реакції, за певних ситуацій, необхідно стримувати: не сміятися та не подавати вигляду, коли хтось з необачності щось не так зробив чи сказав.

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем [2, с.173]. Веселий настрій може змінюватися на сумний, спокійний – на тривожний, пригнічення – активністю. Емоції зумовлюють настрій людини. Настрій – це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини, що зумовили той чи інший настрій, не завжди усвідомлюються. Вони залежать від фізичного самопочуття або від властивості пам'яті підсвідомо викликати попередні почуття. Тривалі конфліктні ситуації, неможливість здійснити бажане, можуть зумовити пригнічений стан, тривогу або агресивну поведінку людини. Оцінка ситуації, що склалася, відповідні вольові зусилля допомагають вийти з цих станів.

Велике значення у виникненні емоцій має ендокринна система. Під час збудження підкіркові центри мозку (гіпоталамус), отримавши інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі, посилюють вплив на органи внутрішньої секреції (гіпофіз і надниркові залози). Це зумовлює вироблення життєво важливих речовин, насамперед адреналіну, який підтримує тонус судин, посилює роботу серця, м'язів, швидко збільшує кількість глюкози в крові, підвищує активність ферментів тощо [5, с.48]. Під час короткочасних емоційних напружень адреналін нагромаджується в крові і сприяє тривалому підвищенню кров'яного тиску, прискоренню пульсу, виникненню спазмів судин, зокрема судин серця, що може спричинити напад стенокардії і навіть інфаркт міокарда. Тому цілком зрозуміло, чому ми завжди прагнемо захистити літню чи хвору людину від бурхливих емоцій (навіть позитивних),

які можуть виявитися для неї небезпечними. Зміни в діяльності органів під час емоцій однакові у всіх людей. Тому всім зрозумілі такі вислови як "від страху в піт кинуло", "волосся дибки стало", "мурашки по спині забігали", "щемить серце", "від радості дух перехопило" тощо. Кожну емоцію можуть супроводжувати рухи мімічних м'язів обличчя та інші її виражальні рухи. За тим, як змінюється хода, поза, швидкість мови, голос, жест, міміка, інтонація, колір шкіри, можна скласти уявлення про емоційний стан людини. Людство вступило в епоху надзвичайних стресових станів та емоційних навантажень. Ми можемо протистояти цьому, виховуючи волю, навчившись керувати емоціями і розумно долати різні стреси.

Зв'язок психічних станів з психічними властивостями особистості значно проявляється під час перебігу того чи іншого психологічного стану людини. Так, можна говорити про рішучість та нерішучість, активність і пасивність і як про характеристику тимчасового стану, і як про стійкі риси характеру особистості. Поняття "психічний стан" пов'язане з певною своєрідністю переживання та поведінки, яка виражається у психічній діяльності в цілому і впливає певний час на її динаміку та перебіг. Вона залежить від загальної всебічної оцінки ситуації. А щодо стимуляційного аспекту даної ситуації, то вона охоплює також значення мінімальних стимулів повернення якихось "ключів", пов'язаних з емоційною пам'яттю (минулим емоційним досвідом).

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. Емоції звичайно впливають за актуалізацією мотиву і до раціональної оцінки адекватності діяльності суб'єкта. Вони є безпосередній відбиток, переживання сформованих відносин, а не їх рефлексія. Емоції здатні передбачати ситуації та події, які реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з поданням про пережиті раніше. Почуття ж носять предметний характер, зв'язуються з уявленням або ідеєю про деякий об'єкт. Інша особливість почуттів полягає в тому, що вони удосконалюються і, розвиваючись, утворюють ряд рівнів, починаючи від безпосередніх почуттів і закінчуючи вищими почуттями, що ставляться до духовних цінностей та ідеалів. В індивідуальному розвитку людини почуття грають важливу роль. Вони виступають як значимий чинник у формуванні особистості, особливо її мотиваційної сфери. На базі позитивних емоційних переживань типу почуттів з'являються і закріплюються потреби й інтереси людини.

Афекти – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває. Афект не передує поведінці, а як би зрушений на його кінець. Це реакція, яка виникає в результаті вже вчиненої дії або вчинку і виражає собою суб'єктивне емоційне забарвлення з точки зору того, якою мірою в результаті вчинення даного вчинку вдалося досягти поставленої мети, задовольнити стимулювати його потребу. Афекти сприяють формуванню в сприйнятті так званих афективних комплек-

сів, що виражають собою цілісність сприйняття певних ситуацій. На відміну від емоцій і почуттів афекти протікають бурхливо, швидко, супроводжуються різко вираженими органічними змінами і руховими реакціями. Афекти здатні залишати сильні і стійкі сліди в довготривалій пам'яті. Емоційна напруженість, що накопичується в результаті виникнення афективної ситуації, може підсумовуватися, і рано чи пізно, якщо їй вчасно не дати виходу, призвести до сильної і бурхливої емоційної розрядки, яка, знімаючи напругу, часто спричиняє за собою відчуття втоми, пригніченості, депресії [3, с.352].

Стрес – стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система одержує емоційне перевантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід його поведінки. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, роблять негативний вплив не тільки на психологічний стан, але і на фізичне здоров'я людини. Вони являють собою головні "фактори ризику" при появі та загостренні серцево-судинних захворювань та порушень шлунково-кишкового тракту.

На теперішній час розроблено багато різних способів саморегуляції:

- релаксаційне тренування;
- аутогенне тренування;
- десенсибілізація;
- релаксація;
- медитації та ін.

Психічна регуляція пов'язана або з впливом ззовні (іншої людини, музики, кольору, природного ландшафту), або з саморегуляцією. І в тому, і в іншому випадку найбільш поширеним є спосіб, розроблений в 1932 році німецьким психіатром І. Шульцем (1966), який називається "аутогенним тренуванням". В даний час з'явилося багато її модифікацій (Алексєєв, 1978; Вяткін, 1981; Горбунов, 1976; Марищук, Хвойні, 1969; Чернікова, Дашкевич, 1968, 1971, та ін.). Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції – "прогресивна релаксація" (м'язове розслаблення). При розробці цього способу Е. Джекобсон виходив з того факту, що при багатьох видах емоцій спостерігається напруження скелетних м'язів. Звідси він, у відповідності з теорією Джемса-Ланге, для зняття емоційної напруженості (тривоги, страху) пропонує розслабляти м'язи. Цьому способу відповідає дійсності та рекомендації зображати на обличчі усмішку в разі негативних переживань і активізувати почуття гумору. Переоцінка значимості події, розслаблення м'язів після того, як людина відсміялася, нормалізація роботи серця – ось складові позитивного впливу сміху на емоційний стан людини.

А.В. Алексєєвим (1978) створена методика, названа "психорегулюючим тренуванням", яка від аутогенної відрізняється тим, що в ній не використовується навіювання "відчуття тяжкості" в різних частинах тіла, а також тим, що в ній є не тільки заспокійлива, але і збуджуюча частина.

Зняти у себе емоційне напруження допомагають наступні способи:

- отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуації;

– розробка запасної відступної стратегії досягнення мети на випадок невдачі;

– відкладання на деякий час досягнення мети у разі усвідомлення неможливості зробити це;

– фізична розрядка, як говорив І. П. Павлов, потрібно "пристрасть увігнати в м'язи". Оскільки при сильному емоційному переживанні організм дає мобілізаційну реакцію для інтенсивної м'язової роботи, потрібно йому дати цю роботу. Для цього можна зробити тривалу прогулянку, зайнятися якою-небудь корисною фізичною роботою і т. п.

Іноді така розрядка відбувається у людини як би сама собою: при крайньому збудженні він бігає по кімнаті, перебирає речі, рве щось.

Небажані емоції можна подолати або знизити їх вираженість за допомогою стратегій, які називаються механізмами захисту.

3. Фрейд, позначив кілька таких захистів:

– відхід - це фізична або уявна втеча від занадто важкої ситуації. У маленьких дітей це найбільш поширений захисний механізм;

– ідентифікація - процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки могутніх в його очах людей і, стаючи схожою на них, менше відчуває свою безпорадність, що призводить до зниження тривоги;

– проєкція - це приписування своїх власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому: "Це зробив він, а не я". По суті – це перекладання відповідальності на іншого;

– зсув - заміна реального джерела гніву або страху кимось або чимось. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (виміщення зла, досади на об'єкті, що не має відношення до ситуації, що викликала ці емоції);

– заперечення - це відмова визнати, що якась ситуація чи якісь події мають місце (мати відмовляється вірити, що її сина вбили на війні; дитина – при смерті улюбленої домашньої тварини робить вигляд, ніби тварина все ще жива);

– витіснення - крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання з пам'яті неприємної події, що викликає тривогу, негативні переживання.

Використання дихальних вправ із застосуванням паузи:

– без паузи: звичайне дихання - вдих, видих;

– пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;

– пауза після видиху: вдих, видих, пауза;

– пауза після вдиху і видиху: вдих, пауза, видих, пауза;

– піввдиху, пауза, піввдиху і видих;

– вдих, піввидиху, пауза, піввидиху;

– піввдиху, пауза, піввдиху, піввидиху, пауза, піввидиху.

Крім того, можна чергувати (по чотири рази) дихання через ніс і рот за наступною схемою:

– вдих носом - видих носом;

- вдих носом - видих ротом;
- вдих ротом - видих ротом;
- вдих ротом - видих носом.

Ці способи рекомендуємо використовувати для заспокоєння перед сном і для зменшення збудження. Спочатку ефект може бути невеликим. У міру повторення вправ позитивний ефект зростає, проте ними не слід зловживати. Пропонуємо використовувати дихальні вправи в поєднанні з напруженням і розслабленням м'язів. Роблячи затримку дихання на тлі напруження м'язів, а потім спокійний видих, супроводжуваний розслабленням м'язів, таким чином можна зняти надмірне хвилювання.

**Висновок.** Отже, людина не тільки сприймає навколишній світ, але й впливає на нього. До усіх предметів та явищ у неї є певне ставлення. Читаючи книгу, слухаючи музику, відповідаючи на уроці, або спілкуючись із друзями, люди переживають радість, сум, піднесення, засмученість. Переживання, в яких виявляється ставлення людей до навколишнього світу й до самих себе, називають емоціями. Емоції людини надзвичайно різноманітні й складні, вони можуть бути позитивними (радість, любов, захват, задоволення і т. ін.) і негативними (гнів, страх, жах, огида та ін.). Будь-яка емоція супроводжується активацією нервової системи й появою в крові біологічно активних речовин, що змінюють діяльність внутрішніх органів. Поява емоційних реакцій пов'язана з роботою великих півкуль і відділів проміжного мозку. Велике значення для формування емоцій мають скроневі й лобні частки кори головного мозку. Життя людини без емоцій неможливе. Втрата емоцій – це втрата специфічних для людини рис. Нормальне життя повинно бути емоційно насиченим з переважанням позитивних емоцій. Бурхливі негативні емоції призводять до розвитку психічних і соматичних хвороб людини. Тому необхідно попереджувати їх розвиток. Це досягається за допомогою волі – свідомого керування емоціями. Уміння володіти собою в різних ситуаціях набувається в процесі виховання, самовиховання, та є ознакою високої культури людини.

- Дієвими способами усунення небажаного емоційного стану є:
- психічна регуляція;
    - зміна спрямованості свідомості (відключення, перемикання, зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату);
    - використання захисних механізмів (догляд, ідентифікація, проєкція, зміщення);
    - дихальні вправи тощо.

1. Аверін В.А. Психологія особистості: Навчальний посібник. - СПб.: Вид-во Михайлова В.А., 1999. - 89 с.
2. Анохін П.К. Емоції // Психологія емоцій: Тексти. - М., 1984. - С. 173.
3. Бодров В. А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. - Київ., 2000. - 352 с.
4. Віллонас В.К. Основні проблеми психологічної теорії емоцій. - М.: Педагогіка, 1988.
5. Дашкевич О.В. Емоційна регуляція діяльності в екстремальних умовах: Автореф. дис. ... Д-ра психол. наук. М., 1985. 48 с.
6. Ільїн Є.П. Емоції і чувства. 2-е видання. СПб.: Пітер. - 2007. - 784 с.