УДК 159.96

А. А. Хрустовський[1]
М. Д. Прищак[1]

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

[1] Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті досліджено суть, зміст та типи емоційних станів людини. Проаналізовано теорії емоційних станів. Визначено вплив емоційних станів на психологічне здоров'я та благополуччя людини.

Ключові слова: емоції, емоційні стани, поведінка, психологічне здоров'я, емоційні розлади, керування емоційними станами.

Abstract

The article examines the essence, content and types of emotional states of a person. The theories of emotional states are analyzed. The influence of emotional states on psychological health and well-being is determined.

Keywords: emotions, emotional states, behavior, psychological health, emotional distributions, emotional state management.

Вступ

Психологічне здоров'я, життєво важливий компонент загального благополуччя людини, є багатогранним поняттям, на яке впливають різні фактори, в тому числі й емоційні стани. Розуміння взаємозв'язку між емоційними станами та психологічним здоров'ям має вирішальне значення, оскільки емоційна дисрегуляція може призвести до розвитку або загострення розладів психічного здоров'я.

Емоційні стани можуть впливати на думки, почуття та поведінку людини, що, в свою чергу, може впливати на її стосунки, продуктивність праці та загальну якість життя.

Метою статті є дослідження емоційних станів та їх вплив на психологічне здоров'я та благополуччя людини.

Основна частина

Людський розум і тіло глибоко взаємопов'язані, і цей зв'язок проявляється в тому, як емоційні стани можуть впливати на психологічне здоров'я і благополуччя. Емоційні стани, такі як щастя, смуток, гнів і страх можуть мати потужний вплив на наше психічне і фізичне здоров'я, і розуміння цього зв'язку має вирішальне значення для сприяння загальному благополуччю.

Коли людина відчуває емоцію, організм реагує на неї різними способами. Фізіологічно активується вегетативна нервова система, що призводить до прискорення серцебиття, почастішання дихання і підвищення кров'яного тиску та ін. Крім того, вивільняються різні гормони, які можуть мати глибокий вплив на організм і викликати довготривалі фізичні та психічні зміни.

Здатність розпізнавати, розуміти та виражати емоції є фундаментальною частиною людського буття. Це невід'ємна частина нашого психологічного складу, що впливає на прийняття рішень, поведінку та загальне самопочуття.

Важливо зазначити, що емоції – це природна частина людського досвіду, а переживання негативних емоцій час від часу є нормальною і здоровою частиною життя. Однак, якщо негативні емоції стають хронічними або надмірними, вони можуть мати негативний вплив на психологічне благополуччя і загальний стан здоров'я.

Кожна емоція має власну комбінацію, сформовану нашим досвідом та унікальну для кожної людини. Розуміючи, як наші емоції впливають на нас, ми можемо краще керувати і контролювати наші реакції на навколишній світ. Ми можемо навчитися розпізнавати ознаки та сигнали власних емоційних станів і працювати над пошуком більш здорових способів управління ними [1].

Емоційний стан – це одна з психологічних функцій людини, яка включає загальний настрій, емоції та інтереси; це складне поєднання почуттів, думок і поведінки, які є результатом нашої взаємодії з навколишнім середовищем.

Вивчення емоційних станів у психології охоплює багато теорій і підходів, які намагаються

пояснити, чому люди почуваються так, як вони почуваються в різних ситуаціях. Більшість психологічних теорій зосереджені на взаємодії між когнітивними, поведінковими та фізіологічними процесами, а також на тому, як ці процеси впливають на емоційні стани.

Однією з теорій емоційних станів є теорія збудження, яка припускає, що емоції пов'язані з різними рівнями фізіологічного збудження. Ця теорія стверджує, що люди відчувають різні рівні збудження залежно від ситуації та наявних стимулів. Також ця теорія була використана для пояснення того, чому люди можуть відчувати страх у небезпечних ситуаціях або щастя в позитивних.

Ще одна теорія у вивченні емоційних станів – теорія когнітивної оцінки, яка припускає, що емоції є результатом того, як люди інтерпретують та оцінюють своє оточення. Ця теорія припускає, що люди відчувають різні емоційні стани залежно від того, наскільки ситуація чи досвід сприймаються як позитивні чи негативні.

Інша теорія припускає, що емоції є результатом нашого сприйняття та інтерпретації подій. Ця теорія передбачає, що на наші емоції впливають наші думки, переконання та минулий досвід. Наприклад, людина, яка має позитивний досвід спілкування з собаками, може відчувати радість і хвилювання, коли зустрічає доброзичливого собаку, в той час як людина з травматичним досвідом може відчувати страх або тривогу.

Нарешті, соціальний конструктивістський підхід до вивчення емоційних станів припускає, що емоції формуються під впливом соціального контексту, в якому вони переживаються. Ця теорія припускає, що емоції людей формуються під впливом їхніх стосунків з іншими людьми, їхніх культурних норм і суспільства в цілому [2].

Емоційні стани відносяться до діапазону почуттів та емоцій, які люди відчувають щодня. Ці почуття можуть бути позитивними, наприклад, радість і хвилювання, або негативними, наприклад, гнів і смуток. Кожна людина має свій власний унікальний емоційний діапазон, і на нього можуть впливати різні фактори, такі як оточення, виховання та культурні норми. Тому емоційний стан може набувати різних форм. Він може бути позитивним, негативним чи нейтральним залежно від ситуації та навколишніх обставин. Люди можуть відчувати різні емоційні стани одночасно.

Розуміння емоційного стану може допомогти людям краще керувати своїми емоціями та зрозуміти людей навколо себе. Він є ефективним інструментом для спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Важливо зазначити, що емоції самі по собі не є добрими чи поганими і їх не можна просто ввімкнути чи вимкнути. Переживати різні емоції, як позитивні, так і негативні, – це нормально і здорово, і вони можуть надати нам цінну інформацію про наш внутрішній світ і зовнішнє середовище.

Емоції можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на прийняття рішень. З одного боку, позитивні емоції можуть підвищити фокус і концентрацію уваги, що дозволяє приймати кращі рішення. З іншого боку, негативні емоції можуть погіршити процес прийняття рішень, призводячи до імпульсивних рішень, які не є добре продуманими. Крім того, певні емоції можуть викликати певні поведінкові патерни, наприклад, страх змушує людину тікати від ситуації, а не наближатися до неї.

Існує чотири основні типи емоційних станів [3]:

- Позитивні: включають радість, щастя і хвилювання. Ці стани пов'язані з позитивним впливом на фізичне та психічне здоров'я, наприклад, підвищенням продуктивності та покращенням стосунків.
- Негативні: включають гнів, страх і смуток. Хоча ці стани іноді можуть бути корисними, вони також можуть призвести до негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я, таких як депресія і тривога.
- Амбівалентні: передбачають відчуття як позитивних, так і негативних емоцій одночасно. Це може призвести до розгубленості та нерішучості.
- Нейтральні: не передбачають відчуття ні позитивних, ні негативних емоцій. Такий стан емоційного нейтралітету може бути корисним, оскільки допомагає зосередитися на своїх цілях і завданнях, не піддаючись своїм почуттям.

Позитивні емоції, такі як щастя, радість і задоволеність, пов'язані з низкою позитивних психологічних наслідків, включаючи більшу задоволеність життям, кращу самооцінку і кращі стосунки з іншими людьми. Щастя також пов'язане з покращенням фізичного здоров'я, наприклад, зниженням рівня запалення та зменшенням ризику хронічних захворювань, таких як хвороби серця та діабет.

Емоційні стани можуть мати значний вплив на стосунки. Позитивні емоції можуть зміцнювати стосунки, створюючи зв'язок між двома людьми, тоді як негативні емоції можуть послаблювати стосунки, призводячи до дистанціювання або конфлікту. Крім того, емоції можна використовувати як

форму спілкування, що дозволяє людям висловлювати свої почуття без використання слів. Наприклад, обійми можуть бути використані для вираження любові або вдячності.

З іншого боку, негативні емоції, такі як смуток, гнів і страх, можуть мати негативний вплив на психологічне благополуччя. Ці емоції пов'зані з низкою негативних психологічних наслідків, включаючи депресію, тривогу та стрес. Негативні емоції також можуть негативно впливати на фізичне здоров'я. Зокрема, хронічний стрес пов'язаний з низкою негативних наслідків для здоров'я, таких як ослаблення імунної системи та підвищений ризик хронічних захворювань.

Важливо розуміти зв'язок між емоціями та фізичним здоров'ям. Наші емоційні стани пов'язані з нашими фізіологічними реакціями, включаючи виділення гормонів, активацію нервової системи та зміни в роботі серцево-судинної системи. Наприклад, негативні емоції, такі як гнів, тривога і депресія, пов'язані з підвищеним ризиком хронічних захворювань, таких як хвороби серця, діабет і рак. І навпаки, позитивні емоції, такі як радість, задоволення і вдячність, пов'язані з поліпшенням імунної функції, здоров'я серцево-судинної системи і збільшенням тривалості життя.

Емоційний стан також впливає на психічне здоров'я. Дослідження показали, що тривалі негативні емоційні стани можуть призвести до розладів психічного здоров'я, таких як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці стани можуть мати значний вплив на загальну якість життя людини, впливаючи на її здатність виконувати повсякденні завдання, формувати соціальні зв'язки та підтримувати позитивний погляд на життя.

Небезпечними для здоров'я та благополуччя людини є емоційні розлади.

Емоційні розлади – це широкий спектр психічних розладів, які впливають на те, як людина почувається, мислить і поводиться. Вони варіюються від легких до важких і можуть бути спричинені факторами навколишнього середовища, біологічними факторами або їх поєднанням. Варіанти лікування залежать від типу та тяжкості розладу, але можуть включати медикаменти, психотерапію та зміну способу життя [4].

Симптоми емоційних розладів різняться залежно від типу, тяжкості та індивідуальних особливостей. Деякі загальні симптоми включають:

- почуття смутку, порожнечі або безнадії;
- дратівливість або неспокій;
- труднощі з концентрацією уваги;
- надмірне занепокоєння або страх;
- соціальна замкнутість або ізоляція;
- зміни апетиту або режиму сну;
- втрата інтересу до діяльності, яка колись подобалася;
- суїцидальні думки або поведінка.

Вчені визначають типи емоційних розладів, кожен з яких має свої унікальні симптоми:

- Тривожні розлади: характеризується надмірним занепокоєнням і страхом, які заважають повсякденній діяльності. Приклади включають панічний розлад, фобії та посттравматичний стресовий розлад.
- Розлади настрою: характеризується екстремальними змінами емоцій, такими як депресія, манія та біполярний розлад.
- Розлади харчової поведінки: характеризується ненормальними стосунками з їжею та надмірною увагою до ваги або форми тіла. Прикладами є нервова анорексія та нервова булімія.
- Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР): характеризується нав'язливими думками або компульсіями, які заважають повсякденній діяльності.
- Розлади особистості: характеризується негнучкими та нездоровими моделями мислення та поведінки. Прикладами є антисоціальний розлад особистості та прикордонний розлад особистості.

Вивчення емоційних станів у психології є актуальним у багатьох сферах, включаючи соціальну психологію, клінічну психологію та емоційний інтелект. Соціальні психологи вивчають, як люди взаємодіють один з одним у різних ситуаціях і як змінюються їхні емоційні стани у відповідь на різні стимули. Клінічні психологи часто оцінюють і лікують людей, які мають труднощі з управлінням своїми емоційними станами, тоді як емоційний інтелект фокусується на розумінні та використанні емоцій для покращення продуктивності.

Керувати своїми емоційними станами може бути складно, але це важливо для загального благополуччя. Ось кілька стратегій, які можуть допомогти [5]:

- Зрозумійте свої емоції: Один з перших кроків в управлінні своїми емоціями – розпізнати і назвати те, що ви відчуваєте. Це допоможе вам краще зрозуміти свої емоції і правильно на них

реагувати.

- Практикуйте самоусвідомлення: Усвідомлення своїх думок і почуттів може допомогти вам розпізнати закономірності та тригери, які можуть впливати на ваш емоційний стан.
- Практикуйте самодопомогу: Турбота про своє фізичне, емоційне та психічне здоров'я важлива для управління емоційними станами. Це може включати достатню кількість сну, здорове харчування та заняття улюбленою справою.
- Розвивайте здорові механізми подолання стресу: Вивчення здорових способів подолання стресу та складних емоцій може допомогти вам керувати своїми емоційними станами. Це можуть бути фізичні вправи, медитація, розмови з другом або терапевтом.
- Шукайте підтримки: Важливо пам'ятати, що ви не повинні керувати своїми емоційними станами самотужки. Звернення за підтримкою до друзів, сім'ї або фахівця з психічного здоров'я може бути корисним для управління своїми емоціями.

Висновки

Отже, вплив емоційних станів на психологічне здоров'я є складною та багатогранною сферою досліджень, що має значення для оцінки та лікування психічного здоров'я. Хоча емоції є нормальною і природною частиною людського досвіду, хронічні негативні емоційні стани можуть призвести до розвитку або загострення розладів психічного здоров'я. І навпаки, позитивні емоційні стани пов'язані з кращими результатами психологічного здоров'я та зниженням ризику психічних розладів.

Загалом, вплив емоційних станів на психологічне здоров'я та благополуччя людини підкреслює важливість розгляду емоційного благополуччя як фундаментального аспекту психічного здоров'я. Вживаючи заходів для ефективного управління своїми емоціями, можна покращити своє загальне психологічне здоров'я та зменшити ризик психічних розладів, що призведе до покращення якості життя та загального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васянович Г. П. Основи психології: навч. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Кириленко Т. С. Емоційні переживання та цінності особистості: проблема співвідношення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка.* 2004. Вип. 20/21. С. 24–27.
3. Ведяєв Ф. П. Емоційно-стресові стани. Київ, 1979. 54 с.
4. Jung C. G. Two Essays on analytical psychology. Vol. 7. *The collected works of C. G Jung. Second edition.* Princeton University Press, 1972. 369 p.
5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

Хрустовський Анатолій Анатолійович – студент групи КІВТ-21б, факультет інформаційних електронних систем, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: tolik6566tolik@gmail.com

Прищак Микола Дем'янович – канд. пед. наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: m_pryschak@ukr.net

Khrustovskyi Anatolii Anatoliiovych – student of the group KIVT-21b, Faculty of Information Electronic Systems, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: tolik6566tolik@gmail.com

Pryshchak Mykola Demianovych – Cand. Sc. (Eng), Associate Professor of the Department of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: m_pryschak@ukr.net