

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Тернопільський національний технічний університет**  
**імені Івана Пулюя**

**Факультет економіки та менеджменту**  
*Кафедра психології у виробничій сфері*

**Буняк Н.А.**

# **ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Лекції (частина II)**



**Тернопіль – 2017**

**БУНЯК Н.А.** Загальна психологія: лекції (частина II). – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 104 с.

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**В.В. Вишньовський** – доц., к. психол. н., доцент кафедри психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя

**І.Л. Моначин** – доц., к. психол. н., доцент кафедри психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя

Розглянуто на засіданні кафедри психології у виробничій сфері та рекомендовано до друку (протокол № 3 від 11 вересня 2017 року)

Рекомендовано до друку методичною радою факультету економіки та менеджменту (протокол № 3 від 15 жовтня 2017 року)

## ЗМІСТ

ЛЕКЦІЯ 9. Мова і мовлення як засіб спілкування.....	4
ЛЕКЦІЯ 10. Емоції і почуття – спільне і відмінне .....	18
ЛЕКЦІЯ 11. Класифікація емоцій. Базові емоції за К.Е. Ізардом.....	44
ЛЕКЦІЯ 12. Поняття про волю .....	73
ЛЕКЦІЯ 13. Вольові якості особистості .....	85
ЛЕКЦІЯ 14. Темперамент – індивідуально-психологічна особливість особистості ..	89
ЛІТЕРАТУРА.....	104

## ЛЕКЦІЯ 9

### Тема: Мова і мовлення як засіб спілкування. Мова як інструмент мислення

#### ПЛАН:

1. Дослідження проблеми спілкування.
2. Спілкування як обмін інформацією.
3. Засоби комунікації. Мова.
4. Функції мови.
5. Функції спіл
6. Види спілкування.
7. Види мовної діяльності.
8. Спілкування як взаємодія (інтерактивна сторона спілкування).
9. Дружба і дружнє спілкування.
10. Спілкування як сприймання людьми один одного (перцептивна сторона спілкування).
11. Механізми і феномени сприймання людини людиною.
12. Сім'я в формуванні механізмів спілкування.
13. Засоби спілкування.
14. Розвиток спілкування.

**Основні поняття:** спілкування, вербальне спілкування, невербальне спілкування, комунікативна функція спілкування, інтерактивна функція спілкування, рефлексія, перцептивна функція спілкування, інтерпретація, стереотипізація, міжособистісне спілкування, особистісно-групове спілкування, міжгрупове спілкування, опосередковане спілкування, неопосередковане спілкування.

*У спілкуванні найважливіше –  
чути те, що не сказано*

**П. Друкер**

*У гніві дурні гострі на язик,  
але багатшими від цього не стають*

**Ф. Бекон**

#### Дослідження проблеми спілкування

Категорія спілкування в якості самостійного об'єкту дослідження виділилася зовсім недавно. Проте її значення надзвичайно велике.

У вітчизняній психології виділяють три періоди розробки проблеми спілкування:

а) **дослідження В.М. Бехтерєва** – він перший підняв питання про роль спілкування як фактору психічного розвитку людини. Проте сам процес спілкування не був об'єктом самостійного дослідження. Аналізувалася лише результативна сторона впливу спілкування на психічні процеси і функції.

б) до 70-х років XIX століття в розробці проблеми спілкування переважав теоретико-філософський підхід. Поняття спілкування використовувалося для обґрунтування положення про соціальну обумовленість опосередкованість психіки

людини. Наприклад, в концепції **Л.С. Виготського** спілкування займає центральне місце – як фактор психічного розвитку особистості, умова саморегуляції. Ідея опосередкування системи відносин людини до буття з його відносинами з іншими людьми отримує філософсько-теоретичне підґрунтя в **працях С.Л. Рубінштейна**. Роль спілкування як засобу приєднання особистості до суспільних знань, засвоєння суспільного досвіду, розвитку мислення підкреслював **А.Н. Леонтьєв**. В **працях Б.Г. Ананьєва** спілкування виступає як одна з форм життєдіяльності, умова соціальної детермінації розвитку особистості, формування психіки людини. В цей період залишилися невивченими питання, що стосуються психологічної структури спілкування, специфіки її процесуальних характеристик.

в) в 70-ті роки XIX ст. спілкування розглядається як самостійна галузь психологічного дослідження. Досліджувався сам процес. Найбільшої гостроти досягла дискусія. Суть її – в різних підходах. **А.А. Леонтьєв** трактував спілкування як діяльність, як окремий випадок діяльності, як один із видів діяльності. Прибічники цього підходу розглядали ці процеси – процеси спілкування як предметно-практичну діяльність. **Б.Ф. Ломов** вважав, що між спілкуванням і діяльністю зв'язок набагато складніший. Коли діяльність сприймати як активність, то тоді спілкування можна віднести до діяльності. На його думку спілкування виступає обмін способами діяльності, результатами, інтересами, почуттями і т.п. Отже, **спілкування** виступає як специфічна форма активності людини.

**Спілкування** – багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, що породжується потребами спільної діяльності.

**Спілкування** включає в себе обмін інформацією між учасниками, який може бути охарактеризований як **комунікативна сторона спілкування**.

**Інша сторона спілкування** – взаємодія людей, що спілкуються – обмін в процесі мовлення не лише словами, але діями і вчинками.

**Третя сторона спілкування** – сприймання один одного в процесі спілкування.

Таким чином в процесі **спілкування** виділяють три сторони:

- **комунікативну** – передача інформації;
- **інтерактивну** – взаємодія;
- **перцептивну** – взаємне сприймання один одного.

Існує зв'язок діяльності і спілкування. **Діяльність** – частина, сторона спілкування, а **відчуття** – частина, сторона діяльності, разом вони утворюють єдність у всіх випадках без виключення.

**Спілкування** – як обмін інформацією

**Функції спілкування:**

- а) інформаційно-комунікативна – обмін інформацією;
- б) регуляційно-комунікативна – міжособистісна взаємодія;
- в) афективно-комунікативна – розуміння людьми один одного.

Коли говорять про комунікацію, мають на увазі той факт, що в процесі спільної діяльності люди обмінюються між собою уявленнями, ідеями, інтересами, настроями. Все це можна розглядати як інформацію. Проте такий підхід не є методологічно коректним, тому що деякі важливі характеристики комунікації не зводяться лише до обміну інформацією. Тому необхідно точно розглянути акценти спілкування, виявити специфіку обміну інформацією, яка присутня в процесі спілкування людей.

Спілкування не можна розглядати як прийом обміну інформацією, тому що тут ми маємо справу з відносинами між людьми; взаємна інформація означає налаштування спільної діяльності.

**В комунікативному процесі проходить не лише «рух інформації» але і «активний обмін» нею.** Особливу роль відіграє значимість інформації для учасника, як вона буде прийнята, зрозуміла і осмислена.

По-друге – характер обміну інформацією між людьми визначається тим, що через систему знаків люди можуть впливати один на одного. Другими словами, обмін такою інформацією беззаперечно означає вплив на особистість. Саме **комунікативний вплив** є психологічним впливом однієї людини на іншу.

По-третє – комунікативний вплив як результат обміну інформацією можливий лише тоді, коли обидва учасники спілкування володіють **єдиною системою кодування**. Проте, навіть знаючи значення одних і тих жестів, люди не завжди розуміють їх однаково: причиною тому – соціальні, політичні, вікові особливості. Ще **Л.С. Виготський відмічав:** «Думка ніколи не є рівною прямому значенню слів».

По-четверте – можуть виникати специфічні комунікативні бар'єри, які мають соціальний і психологічний характер. Виникають через те, що відсутнє єдине розуміння ситуації спілкування, викликане глибинними відмінностями, що існують між партнерами. Відмінності – політичні, соціальні, психологічні, професійні, релігійні. Вся ситуація значно ускладнюється завдяки їх наявності. З іншої сторони, бар'єри часто носять психологічний характер через індивідуальні психологічні особливості осіб, що спілкуються, чи в силу особливих відносин, що склалися.

#### **Засоби комунікації. Мова**

Передача інформації можлива лише через **знаки, точніше – через знакові системи**.

Зазвичай, розрізняють **вербальну та невербальну комунікацію**. **Невербальна** поділяється ще на декілька форм – **кінесика, паралінгвістика, проксемика, візуальне спілкування**.

Кожна з них утворює окрему знакову систему.

#### **Проблему мови зазвичай пов'язують з мисленням.**

Дійсно з мислення мова пов'язана тісно. Генетично мова виникла разом з мисленням і розвивалася в єдності з ним культурно-історично. Значну роль у мові відіграють і **емоційні моменти**. Свідомість людини формується у спілкуванні між людьми. Основна **функція свідомості** - усвідомлення буття, його відображення, і язик і мова виконують її, специфічно відображаючи буття. Проте, **мова** – це діяльність спілкування – виразу, впливу, повідомлення – через язик. **Мова** –це язик в дії, це форма існування свідомості для іншої людини, що служить засобом спілкування з нею, і форма узагальненого відображення дійсності, чи **форма існування мислення**.

**Таким чином, мова** – особлива, найдосконаліша форма спілкування, що властива лише людині. У мовному спілкуванні беруть участь дві сторони – особа, що говорить, і особа, що слухає. **Людина, що говорить**, підбирає слова, необхідні для виразу думки, пов'язує їх за правилами граматики і вимовляє їх завдяки артикуляції органів мовлення. **Людина, що слухає**, сприймає мову, так чи інакше розуміє думку, що висловлена. У двох цих особистостей повинно бути

щось спільне – повинні бути однакові засоби і правила передачі думки – **національна мова.**

**Національна мова** – строго нормалізована система засобів спілкування (мовлення),

**Мова** – їх використання в процесі спілкування для передачі думок і почуттів.

**Функції мови** (Мова) виконує цілий ряд різних функцій:

Ми знаємо, що основним в слові є його значення, **його семантичний зміст.** Наша увага, зазвичай, налаштована на **смісловий зміст мови.** **Кожне слово людської мови** означає якийсь предмет, вказує на нього, викликає у нас образ того чи іншого предмета. Тим мова людини відрізняється від «мови» тварини, яка виражає в звуках свій афективний стан, але не позначає звуками предмети. **Ця основна функція слова – сигніфікативна.** Вона дозволяє людині довільно викликати образи відповідних предметів і мати справу з предметами за їх відсутності.

Слово має і іншу функцію – воно дає можливість аналізувати предмети, виділяти істотні ознаки і відносити їх до певної категорії. Таким чином, **слово** – є засобом абстракції і узагальнення, відображає глибокий зв'язок між предметами зовнішнього світу. **Ця інша функція визначається терміном значення слова.** Володіючи словом, людина автоматично засвоює складну систему зв'язків, в яких знаходяться предмети. **Ця здатність аналізувати предмет, виділяти в ньому істотні ознаки і відносити до певної категорії – значення слова.**

**Комунікативна функція мови включає:**

- засоби вираження;

- засоби впливу.

**Мова, як засіб вираження включається** в сукупність рухів – поряд з жестом, мімікою, наявністю емоційно-виражених моментів – ритм, пауза, інтонація, модуляція голосу і інших моментах, які є в мові усній, писемній – відстань між словами, розміщення слів.

**Функція впливу мови** – людина говорить не для того щоб вплинути на поведінку, думки і почуття. Мова має соціальне значення **засіб спілкування.** **Мова є засобом свідомого впливу і повідомлення на основі її семантичного змісту, - в цьому специфіка мови людини.**

**Функції спілкування**

1. *Комунікативна функція* – зв'язок людини з світом у всіх формах діяльності.

2. *Інформаційна функція* виявляється у відображенні засобів оточуючого світу. Вона здійснюється завдяки основним пізнавальним процесам. У процесі спілкування забезпечується отримання, зберігання та передача інформації.

3. *Когнітивна функція* полягає в усвідомленні сприйнятих значень завдяки мисленню, відображенню, фантазії. Ця функція пов'язана з суб'єктивними характеристиками партнерів, з особливостями їх прагнення до взаємопізнання, до необхідності розкрити психологічні якості особистості.

4. *Емотивна функція* полягає в переживанні людиною своїх стосунків з оточуючим світом. У процесі спілкування ці переживання вторинно відображаються у вигляді взаємовідносин: симпатій – антипатій, любові – ненависті, конфлікту –

злагоди тощо. Дані взаємовідносини визначають соціально-психологічний фон взаємодії.

5. *Когнітивна функція* пов'язана з індивідуальними прагненнями людини до тих чи інших об'єктів, які виступають в формі побуджувальних сил. Завдяки цій функції відносини реалізуються в конкретній поведінці.

6. *Креативна функція* пов'язана з творчим перетворенням дійсності.

Б. Ломов виділяє три групи функцій – інформаційно-комунікативну, регуляційно-комунікативну та афективно-комунікативну.

*Інформаційно-комунікативна* функція охоплює процеси формування, передання та прийому інформації. Реалізація цієї функції має кілька рівнів. На першому здійснюється вирівнювання розбіжностей у вихідній інформованості людей, що вступають у психологічний контакт. Другий рівень – передання інформації та прийняття рішень. На цьому рівні спілкування реалізує цілі інформування, навчання та ін. Третій рівень пов'язаний із прагненням людини зрозуміти інших. Спілкування тут спрямоване на формування оцінок досягнутих результатів (узгодження – неузгодження, порівняння поглядів тощо).

*Регуляційно-комунікативна* функція полягає в регуляції поведінки. Завдяки спілкуванню людина здійснює регуляцію не тільки власної поведінки, а й поведінки інших людей, і реагує на їхні дії. Відбувається процес взаємного налагодження дій. Тут виявляються феномени, властиві спільній діяльності, зокрема сумісність людей, їх спрацьованість, здійснюються взаємна стимуляція і корекція поведінки. Регуляційно-комунікативну функцію виконують такі феномени, як імітація, навіювання та ін.

*Афективно-комунікативна* функція характеризує емоційну сферу людини. Спілкування впливає на емоційні стани людини. В емоційній сфері виявляється ставлення людини до навколишнього середовища, в тому числі й соціального.

Однією з особливостей спілкування є формування міжособистісних стосунків.

**Види спілкування.** В психологічній літературі види спілкування поділяються на підставі різних ознак.

1. *За змістом спілкування* може бути: матеріальним, когнітивним, кондиційним, мотиваційним, діяльнішим.

*Матеріальне спілкування* – це обмін предметами і продуктами діяльності. При матеріальному спілкуванні суб'єкти здійснюють обмін продуктами своєї діяльності, які виступають засобами задоволення потреб.

*Когнітивне спілкування* – це обмін знаннями (наприклад, у ході навчального процесу).

*Кондиційне спілкування* – це обмін психічними та фізіологічними станами, тобто певний вплив на психічні стани іншого (наприклад, зіпсувати настрій партнеру).

*Мотиваційне спілкування* – це обмін цілями, потребами, інтересами. Таке спілкування спрямоване на передачу іншому певних установок або готовності діяти певним чином.

*Діяльнісне спілкування* – це обмін діями, навичками, вміннями тощо.

2. *За метою спілкування* можна поділити на біологічне та соціальне.

*Біологічне спілкування* необхідне для підтримки та розвитку організму (пов'язане з задоволенням біологічних потреб).



*Соціальне спілкування* задовольняє ряд соціальних потреб особистості (наприклад, потреба в міжособистісних контактах).

3. *В залежності від засобів спілкування* може бути безпосереднім та опосередкованим, прямим та непрямим.

*Безпосереднє спілкування* здійснюється за допомогою природних органів (руки, голосові зв'язки, голова тощо), без допомоги сторонніх предметів.

*Опосередковане спілкування* характеризується використанням спеціальних засобів: природні предмети (камінець, палиця і та ін.) та культурні (знакові системи).

*Пряме спілкування* полягає в особистих контактах і безпосередньому спілкуванні один з одним (розмова друзів).

*Непряме спілкування* передбачає наявність посередників, якими можуть виступати інші люди (наприклад, при переговорах між різними групами).

4. *В залежності від спрямування спілкування* може бути діловим та особистісним, інструментальним та цільовим.

*Ділове спілкування* – це спілкування на офіційному рівні і його змістом є те, чим зайняті люди в процесі трудової діяльності.

*Особистісне спілкування* зосереджене на проблемах, що складають внутрішній світ людей.

*Інструментальне спілкування* – це засіб для задоволення різних потреб.

*Цільове спілкування* служить засобом задоволення саме потреби в спілкуванні.

5. *Виділяють вербальне та невербальне спілкування.*

*Вербальне спілкування* – це спілкування за допомогою мови.

*Невербальне спілкування* – за допомогою міміки, жестів, пантоміміки.

6. *В залежності від суб'єктів спілкування може бути* міжіндивідним (тобто спілкування між окремими індивідами), індивідно-груповим (спілкування між індивідом і групою) та міжгруповим (між групами).

7. *За тривалістю виділяють* короткочасне і тривале спілкування, закінчене та незакінчене.

### **Види мовної діяльності**

**Мова** – це вербальна комунікація, тобто процес спілкування за допомогою язика. Розрізняють наступні види мови:

- зовнішня:**
- усна;
  - монологічна;
  - діалогічна;
  - письмова.

### **внутрішня**

Загальним для всіх видів мовної діяльності є вимовлення слів (вголос чи про себе). Проте, кожен із видів мови має свої особливості. Коли людина промовляє щось про-себе (внутрішня мова), в мовний аналізатор від органів мовлення поступають імпульси. *Жодна думка не може бути сформульованою без мови і без матеріальних мовних процесів.* В разі підготовки до усного чи писемного мовлення, є фаза внутрішнього промовляння виступу про-себе. Це і є **внутрішнє мовлення**.

**В письмовій мові** умови спілкування опосередковані текстом. Письмова мова більше сконцентрована за змістом, ніж усна. **Письмова – це мова з використанням письмових знаків.** В більшості сучасних мов, окрім мов, в яких використовується ідеографічне письмо, звуки мови позначаються буквами.

**Письмова мова** – процес в якому є співвідношення мовних звуків, і букв, що сприймаються зором і слухом та відтворюються людиною за допомогою мовних рухів. Письмова мова повинна з'явитися пізніше усної.

**Мова**, що чується чи кимось промовляється є **усною**. В усній мові спілкування обмежено умовами простору і часом. Співрозмовники бачать один одного і знаходяться на такій відстані, що можуть почути слова. Коли змінюються умови (розмова телефоном), характеристика мови змінюється, вона стає коротшою, менше змістовною.

**Діалогічне мовлення** підтримується взаємними репліками співрозмовників, називається також **розмовною мовою**. Зазвичай, вона не настільки розгорнута.

**Монологічне мовлення** продовжується достатньо довго, не перебивається репліками інших і потребує попередньої підготовки. Зазвичай, це розгорнута підготовлена промова (лекція, доповідь, виступ). Під час підготовки таке мовлення неодноразово проговорюється, вибудовується план, окремі слова і вислови. Монологічне мовлення вимагає *завершеності думки, логіки та послідовності викладу*. Монологічне мовлення складніше, ніж діалогічне, розгорнуті форми в онтогенезі формуються пізніше, формування вимагає навчання.

Передача інформації вимагає використання **знаків чи знакових систем**.

**В комунікативному процесі виділяють** вербальну (в якості знакової системи використовується мова) та невербальну (використовуються немовні знакові системи) комунікацію.

**Вербальна комунікація** – використовує в якості знакової системи мову людини. Мова – звукова мова, система фонетичних знаків, що включає два принципи: лексичний і синтаксичний. Мова – універсальний засіб комунікації, оскільки при передачі інформації не втрачається зміст її, здійснюється кодування і декодування.

В працях чехословацького соціального психолога **Я. Яноушека** послідовність дій особи, яка говорить і яка слухає досліджена досконально. З точки зору передачі і сприймання змісту повідомлення діє схема: **для комунікатора (людини, що говорить) зміст інформації передуює процесу кодування (висловлюванню), а для людини, що слухає (реципієнта) зміст інформації розкривається одночасно з декодуванням. Точність розуміння сказаного можна виявити за умови зміни ролей.**

**Зміст спілкування** – в тому, що в процесі нього відбуваються взаємовідносини людей.

**Невербальна комунікація** – оптико-кінетична система знаків, що включає в себе жести, міміку, пантоміміку. В цілому, це не що інше, як моторика різних частин тіла (рук – жестикуляція, обличчя – міміка, пози – пантоміміка). Ця загальна моторика відображає емоційні реакції людини.

**Паралінгвістична система знаків** – система вокалізації, тобто тембр голосу, його діапазон і тональність.

**Екстралінгвістична система знаків** – включення в мову пауз, а також інших засобів – покашлювання, плачу, сміху, та темп мовлення.

**Проксеміка** – галузь, що займається нормами просторової і часової організації спілкування. Засновник проксеміки **Е. Холл** запропонував особливу методику оцінки інтимності спілкування на основі вивчення організації її простору.

**Візуальне спілкування («контакт очей»)** – нова галузь дослідження.

**Спілкування як взаємодія**

**Інтерактивна сторона спілкування** – умовний термін, що означає характеристику компонентів спілкування, пов'язаних із взаємодією людей, безпосередньою організацією їх спільної діяльності. Мета спілкування – потреба спільної діяльності. Спілкування завжди повинно мати результат – зміна поведінки і діяльності інших людей. Тут спілкування і виступає як **міжособистісна взаємодія, тобто сукупність зв'язків і взаємовідносин людей, що складаються в результаті їх спільної діяльності.**

**Міжособистісна взаємодія** – послідовність реакцій, що розгорнуті в часі на дії один одного: вчинок індивіда А, що змінює поведінку індивіда В, викликає зі сторони останнього реакцію, що також змінює поведінку А.

Спільна діяльність і спілкування протікають в умовах соціального контролю на основі соціальних норм – прийнятних в суспільстві зразків поведінки, що регламентують взаємодію і відносини людей, і утворюють специфічну систему. Їх порушення включає механізм соціального контролю, що забезпечує корекцію поведінки, яка відхиляється від норми. Про існування і прийняття норм поведінки свідчить **однозначне реагування** довколишніх на вчинок, що відрізняється від поведінки інших. Діапазон соціальних норм надзвичайно широкий: від зразків поведінки, що відрізняються вимогами трудової дисципліни, патріотизму, статуту, до правил ввічливості.

Звертання людей до соціальних норм робить їх відповідальними за поведінку, дозволяє реагувати дії і вчинки, оцінюючи їх відповідність чи невідповідність до норм. Орієнтуючись до норми людина співвідносить форми своєї поведінки з еталонами, відбирає потрібні і регулює свої відносини з іншими людьми. Соціальний контроль в процесі взаємодії здійснюється у відповідності до **ролі.**

**Роль** – зразок поведінки, що очікується від кожного, хто займає певну соціальну позицію (за посадою, віковою чи статевою характеристикою). Кожна роль повинна відповідати певним вимогам і певним очікуванням довколишніх. Одна людина виконує безліч ролей. Багатогранність ролевих позицій іноді викликає їх зіткнення – **рольові конфлікти.** **Взаємодія людей,** що виконують різні ролі, регулюється рольовими очікуваннями. Хоче чи не хоче людина, проте довколишні очікують від неї поведінки, що відповідає зразку. Виконання ролі має «соціальний контроль» і отримує сузспільну оцінку, обговорюється і осуджується.

**Отже,** вихідною умовою успішності спілкування є відповідність поведінки людей, що взаємодіють до очікувань один одного. Неможливо уявити собі спілкування, що протікає завжди гладко та немає внутрішніх протиріч. В деяких ситуаціях є антагонізм позицій, що відображає наявність цінностей, що взаємо виключаються, різних завдань і цілей, що повертається **взаємною ворожістю – міжособистісним конфліктом.**

**Соціальна значимість конфлікту залежить від цінностей, що лежать в основі міжособистісних відносин.**

**У спільній діяльності причинами конфліктів можуть виступати:**

- предметно-ділові розходження;
- особистісно-прагматичні розходження інтересів (супроводжуються нагнітанням емоційної напруги)

- непереборні смислові бар'єри в спілкуванні, що перешкоджають налагоджувати взаємодію.

**Смисловий бар'єр** – смисл вимоги не співпадає, прохання, наказу для партнерів в спілкуванні, що створює перешкоди у спілкуванні.

Важливе значення має поняття **особистісного смислу (роботи Леонтєва А.Н.)**

**Окрім загальноприйнятої системи значень слова**, як і інші факти свідомості людини мають деякий особистісний смисл, особливе значення, індивідуальне для кожного. Індивідуальної значимості набуває то, що пов'язує мету діяльності з мотивами її здійснення. Одне і те ж слово, дія, обставини мають для людей різний зміст. Тому в спілкуванні потрібне однакове розуміння ситуації, стратегії і тактики поведінки в ній.

Цікава **теорія конфліктного спілкування** (психотерапевт Е. Берне). З його точки зору в людині існує три «Я»:

- дитя (залежна і безвідповідальна істота);
- батько (незалежна і відповідальна істота);
- дорослий (рачується з ситуацією і враховує інтереси інших).

«Я» в вигляді «дитини» виникає в дитинстві, за рахунок копіювання (наслідування) старших формується «батьківське» «Я». «Я» в формі дорослого, укладається десятками років, за рахунок життєвого досвіду і життєвої мудрості.

Виступаючи в позиції «Дитя», людина невпевнена в собі, «Батька» – самовпевнено-агресивна, «дорослого» – коректна і стримана. У взаємодії ці позиції поєднуються лише тоді, коли один із партнерів готовий прийняти позицію іншого.

**Суть теорії Е. Берне** зводиться до того, що коли рольові позиції партнерів по спілкуванню погоджені, їх акт взаємодії приносить задоволення. Якщо позитивна емоція присутня перед спілкуванням і під час нього, то такий **тип взаємодії Е. Берне називає «поглажуванням»**. Коли до співрозмовника звертаються із пропозицією, яка не погоджена, це викликає гнів і може стати причиною конфлікту. Те, яку позицію людина займе в контакті, визначає коло психологічних ролей, які потрібно виконувати.

### **Вплив в умовах міжособистісної взаємодії**

Основний напрям досліджень – вивчення виховної дії психологічного впливу.

**Психологічний вплив** – структурна одиниця, компонент спілкування. Це проникнення однієї особистості в психіку іншої особистості. Метою є перебудова, зміна індивідуальних чи групових психічних явищ (поглядів, відносин, мотивів, установок, станів. Перебудова психіки особистості під час спілкування може бути різною за стійкістю і широтою змін. Більшість дорослих людей переймають один в одного погляди, судження і наміри, що зберігаються тривалий проміжок часу.

Психологічний вплив завжди базується на певних мотивах і переслідує конкретну мету. Проте на шляху цього впливу стоїть психологічний захист – фільтр, що відділяє бажаний вплив від небажаного, позитивний від шкідливого, таким, що відповідає соціальним вимогам суспільства чи протирічить їм. **Психологічний вплив** за певних умов може викликати зміни в психіці людей, а через неї в діяльності і поведінці.

### **Дружба і дружнє спілкування**

Особлива форма спілкування – **дружба** – **стійка, індивідуально-вибіркова система взаємовідносин**, що характеризується взаємною прив'язаністю людей,

високим ступенем задоволення спілкуванням один з одним, взаємним очікуванням відповідних почуттів.

Розвиток дружби означає дотримання своєрідного кодексу, що стверджує необхідність взаєморозуміння, відкритості, відвертості, довірливості, активну взаємодопомогу, взаємний інтерес до справ один одного, щирість і безкорисливість почуттів. Порушення кодексу дружби приводить до припинення дружби чи до зведення її до поверхнево-приятельських відносин, а то й до ворожнечі. Підлітство і юнацтво – вік дружби.

### **Спілкування – як сприймання людьми один одного (перцептивна сторона)**

Взаємодія неможлива без взаєморозуміння. При цьому важливо як сприймають особистості один одного. Цей процес виступає як складова частина спілкування. Мова йде про особливості міжособистісної перцепції, тобто про сприймання людини людиною. Навіть мова йде не стільки про сприймання, скільки про **пізнання один одного**. На основі зовнішньої поведінки особистості розшифровується внутрішня сторона. Враження, що виникають при цьому відіграють важливу роль у спілкуванні. В ході пізнання здійснюється емоційна оцінка, спроба зрозуміти вчинки і стратегія поведінки, що на цьому базується, а звідси – побудова стратегії власної поведінки.

Таким чином, у спілкуванні грають роль специфічні риси сприймання соціальних об'єктів: сприймання не тільки фізичних характеристик об'єктів, а й поведінкових характеристик, формування уяви про його наміри, думки, здібності, емоції, установки. Крім цього, в зміст поняття входить формування уявлень про відносини, що пов'язують об'єкти спілкування.

При побудові стратегії взаємодії слід приймати до уваги не тільки потреби і установки іншої людини, але і те, як ця людина сприймає тебе.

### **Механізми і феномени сприймання людини людиною**

**Уявлення про іншу людину тісно пов'язане з рівнем власної самосвідомості.** Зв'язок подвійний – багатство уявлень про себе визначає і багатство уявлень про іншу людину, з іншої сторони – чим повніше розкривається інша людина, тим ширші є уявлення про себе. Таким чином, людина усвідомлює себе через іншу людину. Аналіз усвідомлення включає дві сторони – **ідентифікацію і рефлексію**.

**Ідентифікація** – спосіб розуміння людини людиною через усвідомлення чи несвідоме уподібнення себе до характеристик іншого об'єкту (буквально – уподібнення себе іншому). В реальній ситуації взаємодії люди користуються таким прийомом коли уявлення про внутрішній стан партнера по спілкуванню будується на основі спроби поставити себе на місце іншого.

**Емпатія** – спосіб розуміння людини людиною. Тут мається на увазі намір емоційно відгукнутися на проблеми іншого. Механізм емпатії подібний, проте тут присутнє вміння поставити себе на місце іншої людини, поглянути на речі з її точки зору (проте це не обов'язково означає утотожнювати себе з іншою людиною). Коли я утотожнюю себе з кимось, це означає, що я буду свою поведінку так, як будує її інша людина. Якщо я виявляю до іншої людини емпатію, то я приймаю до уваги лінію її поведінки, але свою власну можу будувати зовсім по-іншому.

**Рефлексія** – механізм розуміння людини людиною. Означає усвідомлення людиною того, як вона сприймається партнером по спілкуванню, тобто як буде

партнер сприймати її. Тут має місце «віддзеркалення» або «подвоєння дзеркальних відображень». Взаємодія в процесі спілкування має дві сторони:

- оцінка один одного;
- зміна характеристик один одного.

В звичайному житті люди не знають істинних причин поведінки один одного та починають приписувати один одному причини поведінки. Таке явище називається **каузальною атрибуцією**.

В процесі сприймання людини людиною виникають різні ефекти. Найбільш досліджені два:

**Ефект ореолу** – формування специфічної установки на особу, що сприймається, а також направлене приписування їй на основі цієї установки певних якостей. Інформація, яку ми отримуємо про людину, накладається на той образ, який був створений раніше. Це і грає роль ореола, що заважає бачити дійсні риси партнера по взаємодії.

**Стереотипізація** – класифікація форм поведінки і інтерпретація їх причин шляхом співставлення з відомими, що відповідають соціальним стереотипам.

Для того, щоб бути успішним спілкування повинно включати зворотний зв'язок – отримання інформації про результат взаємодії. Роль зворотного зв'язку усвідомлюється лише тоді, коли можливість в силу певних причин блокована.

#### **Сім'я і її роль у формуванні механізмів спілкування**

**Особливості** взаємовідносин і спілкування в сім'ї створюють специфічну морально-психологічну атмосферу. Взаємовідносини батьків і дітей, специфіка їх спілкування впливають на формування особистості дитини.

Задоволення елементарних потреб дитини, контроль поведінки і успішності не може визначити в повній мірі встановлення тісних контактів між батьками і дітьми. Необхідна умова – високий рівень взаємної інформованості один про одного батьків і дітей (*інтереси, рівень знань, вмінь, адекватна оцінка їх*). Відсутність такої інформації створює труднощі у спілкуванні.

Наявність такої інформації забезпечується змістом спілкування. Сімейне спілкування – нормативний процес.

**Засоби спілкування** поділяються на вербальні (мовні) та невербальні (жести, міміка, пантоміміка).

**Мова** – це система звукових сигналів, письмових знаків та символів, з допомогою яких людина отримує, переробляє, зберігає та передає інформацію.

**Мовлення** – це конкретне використання мови для висловлення Думок, почуттів, настроїв. Мовлення – це психічне явище.

Мовлення в науковій літературі розділяють на усне та письмове.

За стилем виділяють побутове, художнє, ділове та наукове мовлення.

Побутовий стиль мовлення притаманний повсякденному спілкуванню; художній – застосовується в літературних творах (проза, поезія тощо); діловий стиль мовлення притаманний офіційному спілкуванню (наприклад, доповіді, документи тощо); науковий – характерний для різних наукових праць.

Вербальне спілкування завжди супроводжується невербальним. У багатьох випадках невербальне спілкування може нести значно більше змістовне навантаження, ніж вербальне.

*Невербальне* спілкування представлене не лише використанням жестів, міміки, пантоміміки, а й просторово-часовою характеристикою організації спілкування.

Надзвичайно важливим при спілкуванні є міжособистісний простір (дистанція спілкування). Дистанція спінування залежить від багатьох чинників: від спрямування спілкування, від різних характеристик суб'єктів спілкування (їх близькості, віку, соціального статусу, психологічних особливостей, національних звичаїв тощо).

За даними американських психологів **дистанція між партнерами** залежить від виду взаємодії і може бути такою:

- інтимна дистанція (відповідає інтимним стосункам) – до 0,5 м;
- міжособистісна дистанція (при бесідах, спілкуванні з друзями) – 0,5-1,2 м;
- соціальна дистанція (притаманна неформальним соціальним та діловим стосункам) – 1,2–3,7 м;
- публічна дистанція – 3–7 м і більше.

При будь-якому спілкуванні правильно обрана дистанція істотно впливає на його здійснення. Ще однією важливою частиною спілкування є візуальний контакт, оскільки саме погляди можуть сказати набагато більше ніж слова. Візуальний контакт допомагає регулювати розмову. Психологічні дослідження показують, що до 40% інформації несуть жести та міміка.

*Жестикуляція* включає в себе всі жести рук («мова рук»), а також деякі інші дії, що несуть в собі певне змістовне навантаження (наприклад, співрозмовник виймає сигарети, що означає необхідність завершення розмови і т. д.).

До міміки відносяться всі зміни, які можна спостерігати на обличчі людини, при чому мається на увазі не тільки риси обличчя, контакт очей та спрямування погляду, а й психосоматичні процеси (наприклад, почервоніння).

Врахування всіх факторів невербального спілкування надзвичайно важливе у діловому спілкуванні. Іноді саме жести, міміка можуть дати значну інформацію для обох учасників переговорів. Від знання суб'єктами переговорного процесу різних нюансів невербального спілкування може залежати успішність результатів. Нижче наведені деякі приклади трактування невербальної поведінки ( Див. Таблицю 1) .

Таблиця 1

Як трактувати невербальну поведінку

<b>Поведінка</b>	<b>Трактування</b>	<b>Висновок</b>
Руки зчеплені на грудях	Позиція оборони	Переговори не завершувати
Партнер легко стукає по столу	Нетерпіння	Переговори слід закінчити
Молитовно складені долоні, пальці	Почуття переваги, співрозмовник вважає, що він хитріший	Можливо, переговори слід перервати
Співрозмовник потирає очі	Недовіра	Подумати

Легкий нахил голови вбік	Спокій, задоволеність	Переговори можна завершити
Підйом голови і погляд вгору або нахил голови з зосередженим виглядом	Почекай хвилину, я подумаю	Контакт перервати
Рух головою та насуплені брови	Не зрозумів, повтори	Підсилення контакту
Усмішка, можливий легкий нахил голови	Розумію, мені нічого додати	Підтримання контакту
Ритмічне кивання головою	Ясно, зрозумів, що тобі потрібно	Підтримання контакту
Довгий, нерухомий погляд в очі співрозмовника	Бажання підпорядкувати співрозмовника собі	Діяти залежно від обставин
Погляд убік	Зневага	Ухилення від контакту
Погляд на підлогу	Побоювання і бажання уникнути	Ухилення від контакту

На думку багатьох спеціалістів менеджменту, мистецтво успішного ведення переговорів визначають такі моменти<sup>1</sup>:

- необхідно підтримувати баланс між потребами вашої організації та інтересами ваших працівників або тих людей, з якими ви намагаєтеся укласти угоду;

- на переговорах слід зберігати почуття симпатії до іншої сторони, рахуватися із її думкою;

- необхідно займати чітку позицію при виникненні протилежних думок;

- не можна забувати, що ваш співрозмовник може бути людиною, що вихована в традиціях іншої культури.

Отже, процес спілкування є надзвичайно складним явищем, який включає не тільки власне вербальний елемент, а й не менш важливе невербальне спілкування, яке досить часто несе в собі більш значуще змістовне навантаження та істотно впливає на весь процес спілкування.

Слід зазначити, що особливого значення знання невербальних аспектів спілкування набуває при діловому спілкуванні, коли від тих чи інших дій може залежати успішність проведених переговорів. Але при трактуванні різних проявів невербальної комунікації необхідно враховувати те, що існують істотні розбіжності в застосуванні тих чи інших символів у різних культурних традиціях.

### **Розвиток спілкування**

Потреба людини в спілкуванні зумовлена суспільним способом її життєдіяльності й необхідністю взаємодіяти з іншими людьми. Спостереження за дітьми, які перші роки свого життя провели серед тварин і не мали можливості спілкуватися із собі подібними, свідчать про численні порушення в їхньому розвитку: як психічному й фізичному, так і соціальному.

Спілкування, таким чином, стає основною умовою виживання людини й забезпечує реалізацію функцій навчання, виховання й розвитку індивіда. Вивчаючи поведінку немовлят, американські дослідники К. Флейк-Хобсон,



Б. Робінсон та П. Скін зазначають, що в перші тижні життя діти можуть обмінюватися із дорослими лише жестами, мімікою, численними звуками, що свідчить, напевно, про генетичну «запрограмованість» на спілкування з оточенням. І хоча невігадлива міміка та звукові «відповіді» рефлекторні і їх ще не можна назвати спілкуванням в повному розумінні цього слова, вони проте надзвичайно важливі в процесі встановлення стосунків («зрощування») між батьками й дитиною. Дослідження Д. Ельконіна показали, що виявом справжньої потреби немовляти в спілкуванні з дорослими є комплекс поживлення, який виникає в момент появи батьків і під час їхнього спілкування з дитиною. Коли дитина жваво рухає ручками й ніжками, посміхається дорослому, повертає голівку на голоси, які звучать поруч, усе це засвідчує про появу потреби в спілкуванні.

Протягом першого року життя діти дедалі краще знайомляться з дорослими, котрі їх оточують, у них з'являються позитивне емоційне ставлення до дорослих, почуття довіри до них, задоволення від спілкування з ними, формується прив'язаність до дорослих. Щодо довіри (недовіри), то, за Е. Еріксоном, беззахисні малюки в перший рік свого життя опиняються в ситуації конфлікту: довіра проти недовіри до навколишнього світу, успішне розв'язання якого залежить від характеру взаємин дитини і дорослих. Йдеться про те, що коли дитину люблять, розмовляють з нею, вона починає довіряти дорослим, якщо ж її потреби не задовольняються, особливо потреба в спілкуванні, вона виростає з почуттям недовіри до всього навколишнього світу. Сказане зовсім не означає, що батьки повинні задовольняти будь-яку забаганку дитини. Водночас варто підкреслити, що факт недовіри, так само як і дефіцит спілкування, гальмують психічний розвиток дитини, створюють проблеми в процесі входження в соціум. Це ж саме можна сказати і про зайву опіку, надмірне спілкування, котрі також спричиняють труднощі. Стосовно почуття прив'язаності до дорослих, яке є важливою подією в житті дитини першого року життя, то воно особливо стає помітним після півріччя життя.

Аналізуючи фази прив'язаності (К. Флейк-Хобсон та ін.), можна прослідкувати, як у малюків у процесі спілкування з дорослими поступово формуються емоційно-психологічні зв'язки з люблячими їх людьми. Перша фаза (від народження до трьох місяців) характеризується тим, що дитина шукає близькості й готова спілкуватися з будь-якою знайомою чи незнайомою людиною. Для досягнення потреби в спілкуванні малюк використовує свої специфічні сигнали: посмішку, звуки голосу, рухи тощо. На другій фазі (третій-шостий місяці) діти поступово вчаться розрізняти знайомі і незнайомі обличчя. Спілкування з дорослим на цій фазі починає набувати вибіркового характеру. На третій фазі (сьомий-восьмий місяці) вибірковість характеру спілкування закріплюється, формується уявлення про постійність людей і предметів. М. Лісіна окреслила такі стадії розвитку потреби дитини в спілкуванні: потреба в увазі та доброзичливості дорослого, результатом задоволення якої є забезпечення фізичного комфорту й розвитку дитини (перше півріччя життя); потреба в співробітництві з дорослим, котра забезпечує задоволення в провідній грі-маніпуляції (з другого півріччя до двох – двох з половиною років); задоволення потреби в повазі до запитів дитини (молодший і середній дошкільний вік); потреба в розумінні людей, які оточують дитину, та співпереживанні їм (старший дошкільний вік). Зрештою можна

стверджувати, що процес входження дитини в соціум, засвоєння його норм і цінностей охоплює потребу в спілкуванні, набуття, розширення, вдосконалення, збагачення й закріплення міжособистісних і соціальних зв'язків.

Загалом сучасне теоретичне і експериментальне розроблення проблем спілкування в соціальній психології має своєю особливістю вивчення цієї категорії не лише з огляду на те, яким чином спілкується суб'єкт (форма, способи взаємодії), а й з урахуванням змісту спілкування, тобто тою, з приводу чого людина вступає в міжособистісні стосунки.

## ЛЕКЦІЯ 10

**Тема: Емоції і почуття – спільне і відмінне**

### ПЛАН:

1. Емоції і почуття: спільне і відмінне.
2. Фізіологічні основи емоцій.
3. Теорії емоцій.
4. Функції емоцій і почуттів.
5. Почуття. Форми переживання почуттів.
6. Кохання.
7. Інтимні міжособистісні відносини.
8. Загальні властивості емоцій і почуттів.
9. Вираження емоцій і почуттів.
10. Емоції і особистість

**Основні поняття:** емоції, почуття, особистість, афект, стрес, фрустрація, настрої, любов, кохання, дружба, ворожість, самотність, совість, сарказм, гумор, сатира, іронія.

*Емоції роблять з людини людину,  
роблять нас тими, ким ми є*  
**Роберт Киосаки**

### **Емоції і почуття: спільне і відмінне**

Людина – це не тільки розумна істота, але й істота, яка переживає, відчуває. Вона не тільки пізнає об'єктивну і суб'єктивну реальність, але і виявляє своє ставлення до предметів, подій. Інших людей, до самої себе. Одні явища радують її, інші – засмучують, треті обурюють, четверті – захоплюють, п'яті вона любить, шості – ненавидить і т.д. Все перелічене – різні форми суб'єктивного ставлення людини до дійсності – емоції і почуття.

Емоції і почуття, як і пізнавальні процеси, являють собою специфічні форми відображення реальної дійсності. Слово «емоція» – походить від латинського слова «**emoveo**», що означає збуджувати, хвилювати. На основі викладеного вище – **емоції і почуття – психічні процеси, які відбивають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій життєдіяльності людини у формі переживань.**

Емоції і почуття включаються у всі психічні процеси і стани людини будь-які прояви активності людини обов'язково супроводжуються емоційними переживаннями.

Формулюючи поняття **емоції і почуття ми акцентували увагу** на загальних і істотних ознаках цих психічних процесів. З цього випливає – *що за своєю суттю емоції і почуття – це тотожні психічні процеси. Вони утворюють єдину підструктуру особистості, її емоційну сферу, разом із тим, емоції і почуття відрізняються низкою параметрів:*

По-перше – емоції в еволюційному контексті це давніша форма. Тому вони притаманні тварині і людині. Почуття – притаманні тільки людині;

По-друге – емоції пов'язані із задоволенням природних потреб. Почуття виникають при задоволенні вищих соціальних і духовних потреб;

По-третє – емоції мають ситуативний характер. Вони відбивають ставлення суб'єкта до об'єкта в певний момент. Почуття мають відносну стійкість і сталість. Вони відтворюють ставлення людини до об'єкта і її потреб;

По-четверте – емоція – це завжди безпосереднє переживання. Почуття – завжди оперують до свідомості. Вони пов'язані із знаннями, розумінням, пам'яттю, мисленням, волею.

По-п'яте – емоції часто неусвідомлені, тому їх складно поєднати з визначеним об'єктом. Почуття – завжди предметні. Вони виражають стійкі зв'язки між об'єктами уявними чи реальними. Почуття викликають конкретні факти, події, люди обставини, стосовно до яких людина позитивно чи негативно мотивована.

**Почуття – провідними утвореннями емоційної сфери особистості, які визначають динаміку і зміст емоцій.**

**Отже, емоції** - історично перший рівень емоційних психічних процесів, які проявляються у формі безпосереднього ситуативного переживання живих ситуацій, предметів і явищ життєво важливих для задоволення потреб.

**Емоція** – (лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) – чуттєва реакція у відповідь на різні сигнали, які викликають зміни фізіологічного стану організму.

**Почуття** – вищі форми емоційного ставлення людини до особисто значимих ситуацій, предметів і явищ, які відрізняються конкретною предметною спрямованістю.

Психологія емоцій як наука заледве досягнула свого удосконалення. Дивно, що ця настільки актуальна тема більше століття, тобто фактично весь термін існування психології, залишалася поза межами розвитку. Проникливі дослідники людської природи, ще до появи будь-яких наукових даних, розуміли всю важливість емоцій для людського пізнання і соціальних відносин, і до нас дійшли їх висловлювання про те, що власне емоції – це поштовх до творчості і відваги. Але до початку 80-х років минулого століття. Психологія фактично зігнорувала емоції. Психологія в свої перші 100 років розвитку являла собою парадокс – науку яка принципово не зверталася до суті тих речей, що вивчала. Але, невже можливо справді намагатися зрозуміти людину і її взаємовідносини з довколишнім світом, без врахування емоцій?

Таке відчуття як голод, спрага, сексуальний потяг, притаманні людині тому, що вони необхідні для виживання і продовження роду. Для чого нам потрібні емоції і як вони виникли?

В міру еволюції наших предків період по дорослішання і навчання молодих людей ставав все тривалішим – їм потрібен був більший термін, щоб навчитися піклуватися про себе в повній мірі. Для того, щоб дитина вижила, між нею і людиною, яка піклувалася про неї, повинен був виникнути тісний взаємозв'язок. Невідомо, як тісний зв'язок трансформувався в емоції, але можна з впевненістю стверджувати, що базовим фактором тісного зв'язку матері і дитини є емоції.

Безсумнівно, однією із причин виникнення людських емоцій в ході еволюції була необхідність забезпечення соціального зв'язку між матір'ю і дитиною. Доросла людина для дитини є носієм всіх необхідних для виживання фізіологічних, соціальних навичок. Без піклування матері дитина би не вижила. Дитина у всьому залежить від матері: вона задовольняє її потреби в їжі, теплі, догляді, захищає від небезпеки. Але, окрім всього цього, дитині для фізичного здоров'я і психологічного благополуччя *батьківська любов*. Навіть дорослій людині важко побороти життєві труднощі, коли вона обділена любов'ю, що є основою всіх психологічних порушень, особливо депресії.

Іншою причиною виникнення емоцій була необхідність в засобах комунікації між матір'ю і дитиною і між дорослими людьми. Багато численні дослідження, що присвячені питанню емоційного розвитку дитини, показують, що задовго до того, як дитина починає розуміти мову звернену до неї і вимовляти окремі слова, вона може повідомляти довколишнім про свій внутрішній стан за допомогою набору сигналів. Так, голод і біль можуть виявлятися через вираз фізичного страждання. Про інтерес до ситуації, до людини чи предмету, сигналізує вираз радості і цікавості на обличчі дитини, тоді як фрустрація виражається гнівом.

Подібна система соціальної комунікації надзвичайно важлива, бо без неї зв'язок між матір'ю і дитиною не був би можливим.

Емоції необхідні для виживання людини. Не володіючи емоціями, тобто не вмюючи відчувати радість і сім, гнів і провину, ми не були б в повній мірі людьми. Емоції стали одним із ознак людськості. Також дуже важливою є наша здатність співпереживати людським емоціям, здатність до емпатії, так як і здатність виразити емоцію словами, розказати про неї.

### **Фізіологічні основи емоцій**

В емоційній сфері найяскравіше проявляється тісний взаємозв'язок психологічних та фізіологічних явищ. Емоційні переживання завжди супроводжуються більш-менш глибокими змінами в діяльності всіх систем організму людини.

Так, наприклад, при емоційних переживаннях змінюється кровообіг, збільшується чи зменшується ЧСС, змінюється тонус кровеносних судин,, підвищується чи знижується тиск і т.д. В результаті одні емоційні переживання викликають почервоніння, інші – блідість. Серце настільки чутливо реагує на всі зміни емоційного життя людини, що в народі його вважають, вмістилищем, органом почуттів, не дивлячись на те, що зміни проходять в дихальній, травній, секреторній системах.

Під впливом емоцій змінюються сила і тембр голосу, вираз очей, забарвлення шкіри і т.п. Звідси питання: як пов'язані між собою психологічні емоційні переживання і відповідні фізіологічні зміни? Що від чого залежить? «Я плачу, тому, що мені сумно? Чи мені сумно, бо я плачу?»

Сучасні дослідження показують, що у формуванні емоцій беруть участь різноманітні фізіологічні механізми в їх складній взаємодії здійснюється психосоматична єдність, відбувається взаємний вплив і інтеграція складних фізіологічних механізмів.

Всі системи організму людини підпорядковуються діяльності симпатичної нервової системи, збудження якої приводить до виділення наднирниками гормону **адреналіну**. Цей гормон викликає зміни в роботі органів і систем організму, приводить їх в стан готовності до втрати енергії. Це виявляється в тому, що проходить відтік крові від внутрішніх органів, посилене кровопостачання скелетної мускулатури, затримка роботи органів травлення. В кров викидається значна кількість цукру, створюючи найкращі умови для роботи м'язів, оскільки цукор – основне джерело енергії м'язів.

Але вказані процеси не пояснюють всього різноманіття емоцій, реакції симпатичної нервової системи мають стереотипний характер і бувають однаковими при різних емоціях. Більше того, аналогічні реакції спостерігаються і в деяких станах. Які не мають відношення до емоцій (м'язева робота, холод). Дослідження показали, що в випадку відключення симпатичної системи зовнішні ознаки емоцій зберігаються. Тому діяльність симпатичної нервової системи розглядають лише як наслідок процесів, що проходять в головному мозку.

Природа емоцій і почуттів є рефлекторною. Фізіологічними механізмами емоцій є діяльність підкоркових нервових центрів – гіпоталамуса, лімбічної системи, ретикулярної формації.

Провідну роль в протіканні почуттів виконує **кора великих півкуль**. І.П. Павлов показав, що кора регулює протікання і вираз емоцій, тримає під контролем всі явища, що проходять в організмі, гальмує підкоркові центри і керує ними.

Коли кора в стані надмірного збудження (втома, алкогольне оп'яніння), то проходить перезбудження центрів, які розташовані нижче кори, в результаті зникає звичайна стриманість людини.

Виникаючи в корі головного мозку, фізіологічний процес, що є основою почуттів, поширюється нижче – на підкоркові центри. Електрофізіологічні дослідження показали значення для виникнення емоційних станів особливих утворів нервової системи. Емоційний настрій і орієнтація в довкіллі визначається функціями **таламусу, гіпоталамусу і лімбічної системи**.

В експериментах Д. Олдса з вживленням електродів в певні ділянки гіпоталамусу, було визначено, що при подразненні одних ділянок виникали емоційно приємні, позитивні відчуття, ці ділянки отримали назву *центрів задоволення* подразнення інших ділянок – викликало негативні емоції – за що, вони були названі *центром страждання*.

При вивченні функціональної асиметрії мозку. Було виявлено, що ліва півкуля пов'язана з виникненням і підтриманням позитивних емоцій, а права – негативних.

**Ретикулярна формація** – це також структура, яка активує емоційне життя людини. Отримуючи стимули органів чуття, ретикулярна формація посиляє їх до кори великих півкуль. Роль її – акумулятор енергії, що знижує чи підвищує активність мозку, послаблює чи гальмує відповіді на подразники.

Одним із фізіологічних механізмів почуттів є динамічні стереотипи, системи тимчасових нервових зв'язків. Тут виникає почуття важкості-легкості, бадьорості-втоми, задоволення-образи, радості-відчаю. І.П. Павлов писав: «мені здається, що такі почуття, які виникають за зміни звичайного способу життя, за припинення звичайних занять, за втрати близьких людей – мають свою фізіологічну основу в зміні, в порушенні старого динамічного стереотипу і в складності встановлення нового».

Істотну роль в емоційних переживаннях людини відіграє **друга сигнальна система**. Переживання виникають не лише при безпосередній дії зовнішнього середовища, вони можуть бути викликані словами, думками. Так, прочитане оповідання проковує відповідний емоційний стан. Зв'язок з другою сигнальною системою – є фізіологічною основою вищих людських почуттів нерозривний взаємозв'язок другої і першої сигнальної системи забезпечує свідому регуляцію почуттів і суспільний характер зовнішніх проявів.

### **Теорії емоцій**

Одна із найбільших проблем психології в тому, що більшість теорій особистості, теорій поведінки і теорій емоцій мало пов'язані між собою. Досить характерним є той факт, що автори багатьох теорій особистості навіть не згадують проблему емоцій. Як правило. Вони користуються поняттям мотивації, але досить рідко розглядають окремі емоції в якості мотиваційних змінних. Дослідники ж емоцій, як правило, аналізують лише одну чи декілька складових емоційного процесу. При цьому, вони рідко спів ставлять свої дані з даними теорій особистості і поведінки.

**Праці З. Фрейда** і його психоаналітична теорія займають особливе місце в історії психології і в історії наук про поведінку. В рамках теми, що визначена нами, особливої згадки заслуговує запропонований Фрейдом спосіб аналізу механізмів функціонування особистості. Він відкрив нову галузь наукового пізнання – галузь людської мотивації, зробив її важливою частиною сучасної психології.

В основі класичної психоаналітичної теорії мотивації – лежить теорія інстинктивних потягів Фрейда. По відношенню до цієї теорії і до психоаналізу погляди Фрейда постійно змінювалися і розвивалися. Тому, його погляди не можливо визначити точно і систематизувати. Узагальнений виклад теорії психоаналізу, зроблений **Рапапортом**, вважається найкоректнішим.

Інстинктивний потяг чи інстинктивний мотив визначається Рапапортом як побуджуюча внутрішня чи інтрапсихічна сила, якій властиві:

- безумовність;
- циклічність;
- вибірковість;
- заміненість.

Ці характеристики визначають пробуджуючу природу потягів чи мотивів. Рапапорт вважає, що перелічені вище властивості інстинктивних потягів являють собою кількісні, а не якісні характеристики, тобто потяги відрізняються ступенем вираження властивостей. Крім того, інстинктивні потяги, можна оцінити за допомогою таких характеристик:

- *Інтенсивність* – сила потягу і потреби в виконанні тих дій, в яких потяг репрезентується;

- *Мета потягу* – дія до якої підштовхує потяг і призводить до виконання;
- *Об'єкт потягу* – те, в чому, чи через що потяг може досягнути своєї мети чи задоволення;
- *Джерело* – фізіологічний процес в тій чи іншій частині тіла, що сприймається як збудження.

Важко дати точне визначення афекту в рамках класичної психоаналітичної теорії. Складність викликана тим, що Фрейд і його послідовники досить широко трактували цей термін, нанизуючи на нього в міру розвитку теорії, різноманітні значення. Так, в ранніх працях Фрейд писав, що афект, чи емоція, - це єдина збуджуюча сила психічного життя, а в пізніших працях він говорить про афект як про інтрапсихічний фактор, що збуджує фантазії і бажання індивіду. Проте, теорія Фрейда і психоаналіз розглядали, перш за все негативні афекти, що виникають в результаті конфліктних потягів.

**Холт** відкинув теорію інстинктивних потягів і висунув свою концепцію афекту і мотивації. Він підкреслював значення зовнішньої стимуляції і перцептивно-когнітивних процесів, але в той же час визнає важливість феномену, пов'язаних з виразом і переживанням емоцій. На думку Холта, не дивлячись на сексуальний потяг, агресію і страх і інші афективні феномени можна розглядати як біологічно детерміновані (природжені) реакції, вони активуються лише в результаті усвідомлення індивідом зовнішнього тиску – тобто під впливом значимих аспектів довкілля., які можуть бути визначені в термінах настанов і правил, які існують в суспільстві.

Праці **Хелен Льюїс**, присвячені ролі стиду і почуття провини в розвитку особистості в психопатології і психотерапії, опираються на теорію психоаналізу, на дослідження експериментальної психології і особистісно-орієнтованої психотерапії. В своїй праці «Стид, провини і неврози» (1971), вона звертається до проблеми розмежування стиду і провини, розглядаючи ці дві емоції як самостійні і важливі фактори мотивації. В своїй праці Льюїс показує позитивне значення емоції стиду для підтримання почуття власної гідності, самоповаги і емоційних зв'язків людини.

**Спенсер (1890)** одним перших став розглядати емоції, як частину свідомості, яку можна виміряти. **Вундт (1896)** запропонував описувати емоційну (чуттєву) сферу свідомості, оцінюючи її за допомогою трьох змінних: задоволення – незадоволення; розслаблення – напруженість; спокій – збудження.

**Даффі (1962)**, опираючись на концепції Спенсера і Вундта, вважає, що вся поведінка можк бути описана термінами одного феномену – збудження . Даффі стверджує, що поведінка змінюється лише відносно двох векторів, які він називає направленістю і інтенсивністю. Направленість поведінки визначається термінами вибірковості відповіді, вибірковості, що базується на сподіваннях, цільовій орієнтації організму і на взаємовідносинах між стимулами.

Іншу характеристику поведінки – інтенсивність – Даффі визначає як наслідок загальної збудливості організму, чи як мобілізацію енергії, а мірою інтенсивності вважає кількість енергії, що вивільнена з тканин організму.

За Даффі, емоція – сукупність точок на шкалі збудження, тому для дискретних різновидів емоцій немає місця в цій теорії, а про варіабельність емоцій можна говорити лише з точки зору інтенсивності. Не дивлячись на ідеї,

Даффі відноситься до того теоретичного напрямку, який мав намір виключити емоційні явища з психологічної теорії і експериментальних досліджень.

**Ліндслі (1957)** висунув свою активаційну теорію емоцій і поведінки. Досить широке і складне для вимірювання поняття збудження організму, висунуте Даффі, він замінив поняттям активації, яку визначив як нейронне збудження ретикулярної формації стовбуру мозку з супутніми змінами електроенцефалограми кори мозку. Його розуміння емоцій допускає існування емоційного стимулу зовнішнього (умовного) чи внутрішнього (безумовного). Такі стимули збуджують імпульси, що активують стовбур мозку, який, в свою чергу, посиляє імпульси до таламусу і до кори великих півкуль. Гіпотетично активуючий механізм трансформує ці імпульси в поведінку, що характеризується емоційним збудженням і в показники ЕЕГ, що характеризуються низькою амплітудою, високою частотою і асинхронністю. Теорія Ліндслі не пояснювала природу окремих емоцій: її метою було встановити взаємозв'язок між умовами, що передують змінам електричної активності мозку, що вимірюється ННГ і виявляється у поведінці людини.

З 1872 року, після виходу в світ відомої праці **Ч. Дарвіна** «*Вираження емоцій у людини і тварин*», така складна область емоцій, як експресивна міміка, розглядалася науковцями в якості самостійної дисципліни. Книга стала поворотним пунктом в розумінні зв'язку біологічних і психологічних явищ, зокрема, організму і емоцій. В ній було доказано, що еволюційний принцип можна застосувати не лише до біофізичного, але і до психолого-поведінкового розвитку живого організму, що між поведінкою тварини і людини немає прірви. Дарвін доказав, що у зовнішньому виразі різних емоційних станів, в експресивно-тілесних рухах багато спільного у людей зрячих і незрячих. Ці спостереження стали основою теорії емоцій, яка отримала назву еволюційної. Згідно з цією теорією, емоції з'явилися в процесі еволюції живих істот як життєво-важливі пристосувальні механізми, що сприяють адаптації організму до умов і ситуацій життя. Тілесні зміни, що супроводжують різні емоційні стани, зокрема, пов'язані з відповідними емоційними рухами, за Дарвіном, є рудименти реальних пристосувальних реакцій організму.

Вивчення виразів обличчя, почалося з **Вудворта (1938)**, коли він запропонував першу діючу систему класифікації мімічних виразів окремих емоцій. Він показав, що всю багатогранність експресивної міміки обличчя можна розглядати за допомогою лінійної шкали, що має шість ступенів: любов, радість, щастя; здивування; страх, страждання; гнів, рішучість; відраза; презирство.

**Шлосберг (1941)**, використовуючи класифікаційну схему Вудворта, за допомогою аналізу фотографій людей з різним виразом обличчя, запропонував, що їх адекватно можна описати, якщо уявити шкалу Вудворта у вигляді кола з двома вісями: «задоволення – незадоволення», «прийняття – відторгнення», пізніше додав третій вимір – «сон – напруга».

Деякі теорії розглядають емоцію як реакцію чи комплекс реакцій, зумовлених когнітивними процесами. Найбільш відомою із цих теорій емоцій і особистості, є теорія **Арнольда (1960)**. Згідно з цією теорією, емоція виникає в результаті впливу послідовності подій, що описуються категоріями сприймання і оцінок. Термін «сприймання» трактується як «елементарне розуміння». Сприйняти об'єкт – значить зрозуміти його, поза залежністю від того, як він впливає на людину. Для того, щоб образ, який представлений у свідомості, отримав емоційне



забарвлення, об'єкт необхідно оцінити з точки зору того, хто сприймає. Емоція, таким чином, не є простою оцінкою, хоча і несе в собі оцінку, як «невід'ємну складову». Точніше – *емоція* – неусвідомлений потяг до об'єкту чи відторгнення його, що виникає в результаті оцінки хорошої чи поганої особистості. Сама ж оцінка – неопосередкований, миттєвий, інтуїтивний акт, не пов'язаний з роздумуванням. Він проходить одразу після сприймання, виступає в ролі завершальної ланки перцептивного процесу.

**Шехтер (1971)** вважав, що емоції виникають на основі фізіологічного збудження і когнітивної оцінки ситуації, що викликала збудження. Деякі події чи ситуація викликають фізіологічне збудження, в особистості тоді виникає необхідність оцінки змісту збудження, тобто оцінки ситуації, що його викликала. Тип чи якість емоції, що відчувається особистістю, залежить не від відчуття, яке виникає під час збудження, а від того, як індивід оцінює ситуацію. Оцінка («за пам'яттю чи почуттям») дозволяє визначити збудження як радість чи гнів, страх чи відразу чи іншу емоцію. За Шехтером, одне і теж фізіологічне збудження можна переживати як радість, гнів чи як іншу емоцію, залежно від трактування ситуації.

За **Вейнером (1985)** причина емоції – функція персональної атрибуції каузальності, чи причини, що активує подію. Він визначає три виміри каузальності – локус (внутрішній і зовнішній), стабільність (стійкість-нестійкість) і контроль (керованість чи некерованість). Так, наприклад, якщо ви стоїте в черзі, і якась людина намагається пристосуватися перед вами, ви, скоріш за все, розглянете це як спробу внутрішньо мотивовану і керовану, і відчуєте злість. Але, якщо людина опиниться на тому ж місці випадково – наприклад, хтось пробігаючи штовхне її, то ви інтерпретуєте причину як зовнішню і нерегульовану, і, скоріш за все, відчуєте жаль чи сум і співчуття до цієї людини.

**Плутчик (1962, 1980)** розглядав емоції як засіб адаптації, що відіграє важливу роль у виживанні на всіх еволюційних рівнях. Нижче приведені базові прототипи адаптивної поведінки і відповідної емоції (див. таблиця 2):

Таблиця 2

### Прототипи адаптивної поведінки і відповідної емоції

Адаптивний комплекс	Первинна емоція
Інкорпорація – вживання їжі і води	Прийняття
Відторгнення – реакція відторгнення, блювота	Відраза
Долання перешкоди на шляху до задоволення потреби	Гнів
Захист – в відповідь на біль чи загрозу болю	Страх
Репродуктивна поведінка – реакції, що сприяють сексуальній поведінці	Радість
Депривація – втрата об'єкту, що приносить задоволення	Горе
Орієнтація – реакція на контакт з новим, незнайомим	Переляк
Дослідження – активність, спрямована на дослідження довкілля	Надія чи цікавість

Плутчик визначає *емоцію* як комплексну соматичну реакцію, поєднану з конкретним адаптивним біологічним процесом, загальним для всіх живих

організмів. Первинна емоція, за Плутчиком, обмежена в часі і ініційована зовнішнім стимулом. Кожній первинній емоції і кожній вторинній емоції (вторинна – комбінація двох чи декількох первинних) сприяє певний фізіологічний експресивновно-поведінковий комплекс.

За Плутчиком, його теорія емоцій може бути корисною в сфері вивчення особистості в психотерапії. Він запропонував розглядати риси особистості як комбінацію двох чи декількох первинних емоцій, навіть тих, що взаємо виключають одна одну. Такий підхід може сприяти кращому розумінню багатьох важливих емоційних феноменів. Наприклад, Плутчик пропонує наступні формули:

**Гордість** = гнів + радість;

**Любов (кохання)** = радість + прийняття;

**Цікавість** = здивування + прийняття;

**Скромність** = страх + прийняття;

**Ненависть** = гнів + подив;

**Провина** + страх + радість чи задоволення;

**Сентиментальність** + прийняття + горе.

За його думкою, аналіз ситуацій, що породжують у людини страх, і вияв того, що очікує людина від тих ситуацій, допомагає зрозуміти динаміку тривоги.

**Теорія диференційних емоцій (Силван Томкінс)** названа так тому, що об'єктом її вивчення є кожна окрема емоція, що розглядається як самостійний переживально-мотиваційний процес, що впливає на когнітивну сферу і поведінку людини. В основі теорії – ключові тези:

- Десять фундаментальних емоцій утворюють основну мотиваційну систему існування людини;

- Кожна фундаментальна емоція має унікальну мотивацію і специфічну форму переживання;

- Фундаментальні емоції такі як радість, горе, гнів чи сором переживаються по-різному і по-різному впливають на когнітивну сферу і на поведінку людини;

- Емоційні процеси взаємодіють з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними і моторними процесами і впливають на них, і навпаки;

Теорія диференційних емоцій визнає за емоціями функцію детермінанта поведінки в широкому діапазоні вияву: від насилля і вбивства з однієї сторони, до актів самопожертви і героїзму – з іншої. Емоції розглядаються не лише як основна мотиваційна система організму, але і в якості фундаментальних процесів особистості, що надають змісту і значення існуванню людини. Їм відводиться важлива роль в поведінці людини і у внутрішньому світі її.

**Особистість** – це результат складної взаємодії шести систем: гомеостатичної, пробуджуючої, емоційної, перцептивної, когнітивної і моторної. Кожна система автономна і незалежна, але певним чином співставляється з іншими системами.

Гомеостатична система – являє собою декілька взаємозалежних систем, що діють автоматично і не усвідомлено. Головні з них – ендокринна і серцево-судинна пов'язані з особистістю через часту взаємодію з системою емоцій. Гомеостатичні механізми розглядаються як допоміжні по відношенню до емоційної системи, але гормони, нейромедіатори, ензими і інші регулятори метаболізму, відіграють важливу роль в регуляції і активації емоцій.

Пробуджуюча система (драйв) базується на змінах в тканинах організму, і дефіциті, який сигналізує про потреби тіла людини. Фундаментальними є голод, спрага, сексуальний потяг, пошук комфорту, уникнення болю.

Для організації особистості, для її соціальної взаємодії і для людського буття в високому розумінні цього слова, принципово важливими є 4 системи: емоційна, перцептивна, когнітивна і моторна. Їх взаємодія формує основу людської поведінки. Результатом гармонії систем стає ефективна поведінка, і, навпаки, неефективна поведінка, дезадаптація – прямий наслідок порушення взаємодії.

Теорія диференційних емоцій визначає *емоцію* як складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язевий, чуттєво-переживальний аспекти. Нейрофізіологічний аспект емоції визначається термінами електрохімічної активності ц.н.с. лицеві нерви, м'язева тканина і пропріорецептори лицевої мускулатури також задіяні в емоційному процесі. Уявляється, що емоція – це функція соматичної нервової системи (яка керує довільними рухами) і що соматично активна емоція мобілізує вегетативну нервову систему (яка регулює діяльність внутрішніх органів і систем, стан тканин організму), яка здатна посилити емоцію.

На нервово-м'язевому, чи експресивному, рівні емоція проявляється у вигляді мімічної активності, а також пантомімічно, вісцерально-ендокринними і, іноді, голосовими реакціями.

На чуттєвому рівні емоція – це переживання, що має безпосереднє значення для особистості. Переживання емоції може викликати в свідомості процес, зовсім незалежний від когнітивних процесів.

Нейрохімічні процеси, відповідно до природжених програм, викликають комплексні мімічні і соматичні прояви, які згодом, через зворотній зв'язок, усвідомлюються, в результаті чого у людини виникає **почуття** (переживання емоції). Це почуття (переживання) одночасно і мотивує людину і сповіщає її про ситуацію. Природжена реакція на чуттєве переживання позитивної емоції викликає у людини відчуття благополуччя, збуджує і підтримує реакцію наближення. Позитивні емоції сприяють взаємодії людини з іншими людьми, з ситуаціями і об'єктами. Негативні, навпаки, переживаються, важко переносяться, збуджують реакцію відторгнення, не сприяють взаємодії. Емоція – не просто реакція організму. Її не можна розглядати лише як дію у відповідь на стимулюючу подію чи ситуацію, вона сама є стимулом чи причиною наших вчинків.

Емоції динамічно, в той же час більш-менш стійко пов'язані між собою, тому *теорія диференційних емоцій* розглядає їх як систему. Деякі емоції, через природу природжених механізмів, що лежать в їх основі, організовані ієрархічно. Томкінс доказує, що стимули, які викликають емоцію інтересу, страху чи жаху, являють собою ієрархію, в якій стимул помірної інтенсивності викликає інтерес (зацікавленість), а стимул найбільшої сили – жах. В справедливості цього можна переконатися, коли поспостерігати за реакцією дитини на незнайомий звук. Звук помірної інтенсивності збуджує у дитини інтерес. Коли звук буде достатньо голосним, він може перелякати дитину, різкий звук – викликає жах.

На користь системної організації є і така характеристика, як *полярність*. Очевидно, що є емоції прямо протилежні одна одній. Радість і сум, гнів і страх – це найбільш поширені приклади полярності. Можна розглядати в якості протилежних і такі емоції як інтерес і відраза, сором і презирство. Але, полярність

не є характеристикою, що жорстко визначає взаємовідносини між емоціями; полярність не обов'язково означає взаємне заперечення. Іноді протилежності не можна протиставити (існує ж поняття «Сльози радості»).

Коли людина достатньо регулярно переживає одночасно дві чи більше фундаментальних емоцій. Якщо при цьому вони поєднані з когнітивними процесами – це призведе до формування *афективно-когнітивної орієнтації*. Наприклад, поєднання емоцій інтересу і страху, асоційоване з уявленням про те, що ризик, подолання небезпеки містить в собі елемент гри, розваги, призводить до формування такої афективно-когнітивної орієнтації (риса особистості), як «жадоба пригод».

Не лише прагнення до структурності емоцій дозволяє нам визначити емоцію як систему. Крім того, емоції мають деякі загальні характеристики. Так, емоції не є *циклічними*. Процеси травлення чи інші метаболічні процеси в організмі людини, не можуть викликати 2-3 рази на день емоцію інтересу, відрази чи сорому. Емоції, як фактор мотивації, володіють *універсальністю і гнучкістю*. Коли для задоволення фізіологічної потреби, голоду чи спраги, потрібні конкретні дії, їжа і пиття, то емоції радості, презирства чи страху можуть бути викликані різними подразниками.

*Здатність до регуляції* – найважливіша функція емоцій. Кожна емоція може посилити чи послабити дію іншої. Наприклад, сексуальний потяг, підкріплений емоцією інтересу-збудження може бути дуже сильним, тоді як емоція відрази, страху чи горя, може послабити, замаскувати чи зовсім притупити його.

Джерела емоції можна описати термінами нервових, афективних і когнітивних процесів.

#### **Нейронні і нервово-м'язеві активатори:**

- гормони і нейромедіатори, що виробляються організмом;
- наркотичні препарати;
- експресивна поведінка (міміка, пантоміміка);
- зміна температури крові, мозку і нейрохімічні процеси.

#### **Афективні активатори:**

- біль;
- статевий потяг;
- втома;
- інша емоція.

#### **Когнітивні активатори: (відносяться до знань)**

- оцінка;
- атрибуція;
- пам'ять;
- антиципація.

Ось декілька критеріїв, за допомогою яких можна визначити чи є та чи інша емоція *базовою*:

- базові емоції мають чіткі специфічні нервові субстрати;
- базова емоція виявляє себе за допомогою виразної і специфічної конфігурації м'язевих рухів обличчя (міміки);
- базова емоція тягне за собою чітке і специфічне переживання. Яке усвідомлюються людиною;

- базові емоції виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- базова емоція організує і мотивує людину, допомагає адаптації.

Цим критеріям відповідають емоції: інтересу, радості, здивування, суму, гніву, відрази, презирства, страху, стиду, «застенчивість». Емоція вини не має виразного мімічного і пантомімічного виразу.

Дослідники виділяють і ряд інших характеристик, які необхідно враховувати вирішуючи питання про універсальність тої чи іншої емоції. Зокрема, деякі дослідники (Chevalier-Skolnikoff, 1973) вказують на те, що способи емоційного виразу свідчать про фундаментальність емоції лише в тому випадку, якщо прослідковується їх філогенетичне походження. Чи, говорячи іншими словами, в момент уважного спостереження можна побачити подібність в експресивній міміці людини і тварин. Є також думка, що на користь фундаментальної емоції свідчать такі форми емоційного виразу, що включають в себе чіткі зміни тону голосу чи інші індивідуальні акустичні характеристики.

Мімічно базова емоція виявляє себе протягом обмеженого інтервалу часу. В дорослих цей інтервал від  $\frac{1}{2}$  до 4 секунд. Мімічний вираз, що триває до 10 секунд досить рідкісний, вихід за межі цього діапазону свідчить про те, що людина «зображає» емоцію.

Часовий аспект прояву емоцій має свої характеристики. Будь-яка мімічна реакція має латентний період (інтервал від моменту стимуляції до початку видимої реакції), період розгортання (від кінця латентного періоду до досягнення максимального рівня прояву), період кульмінації (емоційний прояв підтримується на максимальному рівні), період спаду (від кульмінації до згасання емоції). Дослідники вказують, що оцінюючи часову характеристику можна відрізнити істинну емоцію від фальшивої. Проте, слід враховувати індивідуальні відмінності в рівні емоційних порогів, а також стан, в якому знаходиться людина. Так, наприклад, голодну людину легше розізлити.

Емоційні прояви мають і інші характеристики, які не мають значення до того. Базовою є емоція чи ні. До таких характеристик відноситься *інтенсивність і контрольованість*. В процесі соціалізації людина вчиться стримувати, пригнічувати емоційну реакцію, хоча в певних умовах буває важко її стримати. Але, незалежно від обставин, є такі емоційні прояви, які майже не піддаються контролю.

Ідеї Ч. дарвіна були сприйняті і розглянуті в іншій теорії. Її авторами були **У. Джемс, К. Ланге**. Джемс вважав, що певні фізичні стани характерні для різних емоцій – інтерес, захоплення. Страху, гніву, хвилювання. Відповідні зміни в організмі були названі органічними проявами емоцій. Ці органічні прояви, за цією теорією, є першопричиною емоцій. Відбиваючись у голові людини через систему зворотніх зв'язків, вони породжують емоційне переживання відповідної модальності. Спочатку під дією зовнішніх впливів проходять зміни в організмі, характерні для емоцій, потім, як наслідок – сама емоція.

Альтернативну точку зору на співвідношення органічних і емоційних процесів запропонував **У. Кеннон**. Від відмітив той факт, що тілесні зміни, що спостерігаються при виникненні емоцій досить подібні, і за різноманітністю недостатні для того, щоб пояснити якісні зміни в вищих емоційних переживаннях людини. Найсильнішим контраргументом був дослід – припинення поступлення органічних сигналів до мозку (штучне) не означає, що емоції не виникають.

Положення **Кеннона** були продовжені **П. Бардом**, який показав, що зміни в організмі і емоційні переживання, що пов'язані з ними, виникають одночасно.

Далі появилися теорії, що пояснюють вплив емоцій на психіку і поведінку. Емоції – регулюють діяльність, впливають на неї певним чином, в залежності від характеру і інтенсивності переживання. **Д.О. Хеббу** вдалося експериментальним шляхом отримати криву, що виражає залежність між рівнем емоційного збудження людини і успішністю її практичної діяльності. Для досягнення найвищого результату в діяльності небажане як слабке, так і дуже сильне емоційне збудження. Кожна людина має певний «оптимум» емоційного збудження, який забезпечує максимальну ефективність праці. Оптимальний рівень залежить від багатьох факторів : особливостей і умов діяльності, індивідуальності людини і ін.

**Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера** свідчить про те що позитивне емоційне переживання у людини виникає тоді, коли її очікування підтверджуються, а когнітивні уявлення (знання) втілюються в життя, тобто, коли реальні результати діяльності відповідають наміченим. Негативні емоції виникають і підсилюються в тих випадках, коли між очікуваними і дійсними результатами діяльності є певна невідповідність. Суб'єктивно стан можна пережити як дискомфорт. Вихід з цього стану може бути подвійним: змінити очікування і плани таким чином, щоб вони відповідали отриманим результатам; отримати інший результат, який близький до очікуваного.

Вітчизняний фізіолог **П.В. Сімонов** намагався в короткій символічній формі представити всю сукупність факторів, що впливають на виникнення і характер емоції. Він запропонував наступну формулу:

$$E = F(\Pi, (I_n - I_c, \dots)), \text{ де}$$

**E** – емоція, її сила і якість; **Π** – величина і специфіка актуальної потреби; **(I<sub>n</sub> – I<sub>c</sub>)** – оцінка можливості задоволення потреби на основі природженого чи життєвого досвіду; **I<sub>n</sub>** – інформація про засоби, необхідні для задоволення потреби за прогнозом; **I<sub>c</sub>** – інформація про засоби, якими володіє людина в даний момент часу.

Відповідно до цієї формули, сила і якість емоції, що виникає в людини в кінцевому рахунку визначається силою потреби і оцінкою здатності до задоволення її в ситуації, що склалася.

### **Функції емоцій і почуттів**

Людські почуття мають тривалу історію розвитку, в ході якого вони стали виконувати цілий ряд специфічних функцій:

**Оцінна (відбиваюча) функція** – виражається в суспільній оцінці подій. Завдяки тому, що почуття охоплюють весь організм, вони дозволяють визначити корисність чи шкоду факторів, які на них впливають і реагувати лише на шкідливий фактор. Так, наприклад, людина, що переходить дорогу, може відчувати страх різного ступеня, в залежності від ситуації на дорозі. Емоційна оцінка подій формується не стільки на основі досвіду індивідуальних переживань людини, стільки в результаті співпереживання, що виникло в спілкуванні з іншими людьми через засоби масової інформації. Завдяки цій функції людина може орієнтуватися в довколишній дійсності, оцінювати предмети і явища з точки зору їх бажаності.

**Сигнальна (перед інформаційна) функція.** з величезної кількості подразників, які діють на органи чуття, лише деякі виділяються, справляють враження і зберігаються як забарвлені певним емоційним тоном образи пам'яті.

Переживання, що виникають, сигналізують людині про те, як задовольняються потреби, які перешкоди до цього, на що в першу чергу треба звернути увагу.

**Стимулююча функція пов'язана із двома попередніми.** Так, в тій же ситуації на дорозі, людина, відчуваючи страх перед машиною, що наближається, прискорює рух через дорогу. С.Л. Рубін штейн казав: «емоція в собі містить потяг, бажання. Прагнення, спрямоване до предмету чи від нього». Почуття визначають напрям пошуку для вирішення завдання. Емоційне переживання містить образ предмету задоволення потреб і пристрасне ставлення до нього, що і спонукає людину до дії.

**Підкріплююча функція** виділена тому, що почуття приймають безпосередню участь в навчанні. Емоції успіху – неуспіху мають здатність привити любов до навчання чи навіки притупити її.

**Перемикаюча (мотиваційна) функція** – яскраво виражена під час конкуренції мотивів, в результаті чого визначається домінуюча потреба. Так, можливе виникнення протиріччя між природнім для людини інстинктом самозбереження і соціальною потребою наслідувати певні етичні норми, що, по суті справи, реалізується в боротьбі між страхом і почуттям обов'язку, страхом і соромом. Привабливість мотиву, її близькість до установок особистості, направить діяльність людини в ту чи іншу сторону.

**Пристосувальна функція** за Ч. Дарвіном емоції виникли як засіб, за допомогою якого живі істоти встановлюють значимість тих чи інших умов для задоволення актуальних потреб. Завдяки почуттю, що вчасно виникло, живі організми мають можливість пристосуватися до довколишніх умов.

**Комунікативна функція** – мімічні і пантомімічні рухи дозволяють людині передати свої переживання іншим людям, інформувати їх про ставлення до предметів і явищ довколишньої дійсності. Міміка, жести, пози, виразні зітхання, зміна інтонацій є «мовою людських почуттів», засобом повідомлення не стільки думок. Стільки емоцій. В рамках комунікативної функції можна виділити і **функцію впливу на довколишніх людей.** діти швидко помічають, що їх емоційні реакції, пов'язані, наприклад, із фізичним нездоров'ям, мають велику силу впливу на людей. Дитина, коли говорить, що буде плакати до тих пір, поки не куплять іграшку – говорить це зовсім усвідомлено.

**Діагностична функція.** Спонування людини не завжди усвідомлюються адекватно, або ж усвідомлюються взагалі. Наявність певних емоцій може бути важливим засобом ідентифікації спонукань, виявлення їх зв'язку з базовими життєвими потребами і цінностями.

**Регулятивна функція** – супроводжуючи будь-які прояви активності людини, емоції є важливим механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності і поведінки, спрямованих на задоволення потреб.

**Моральна функція** – сигналізує про розходження між буттям та свідомістю, між вчинком та його моральним значенням. Совість – формується на основі сигнальної функції про відхилення від нормальної поведінки.

**Стабілізуюча функція** – емоції і почуття є тим механізмом, який утримує життєві процеси в оптимальних межах, і запобігає руйнуванню через недоліки життєдіяльності.

## **Почуття**

**Почуття** – ставлення людини до предметів і явищ дійсності, які вона пізнає і змінює.

Почуття не лише відображають ставлення людини до предметів і явищ дійсності, але і несуть деяку інформацію про них. Тому відображення предметів і явищ дійсності є пізнавальним компонентом, а відображення стану людини – суб'єктивним компонентом.

### **Форми переживання почуттів**

**Чуттєвий тон (емоційний тон)** – найпростіша форма емоційного переживання – емоційне забарвлення, якісний відтінок психічного процесу, що спонукає суб'єкта до його зберігання чи уникнення. Відомо, що деякі кольори, звуки, запахи можуть самі по собі, незалежно від їх значення, від спогадів і думок, пов'язаних з ними, викликати приємне чи неприємне почуття. Так, тиха музика, запах троянд, смак апельсина приємні, мають негативний емоційний тон. У деяких людей він постає як *ідіосинкразія* – хвороблива відраза до певних подразників.

Чуттєвий тон акумулює в собі відображення загальних ознак позитивних і негативних факторів, що часто зустрічаються. Чуттєвий тон допомагає швидко прийняти рішення про значення нового подразника, замість порівняння її з інформацією, що зберігається в пам'яті.

Чуттєвий тон іноді має суб'єктивне забарвлення: цікава книга. Приємний співрозмовник, художній фільм в людей можуть викликати різні переживання. Чуттєвий тон також залежить від того, як протікає діяльність. Партнер, що постійно поступається вам буде для вас кращим, ніж той, кому ви програєте.

Не дивлячись на свою мало значущість, чуттєвий тон впливає на настрої людини, підвищує інтенсивність праці і навчання.

**Настрій** – відносно тривалий стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється як позитивний або негативний емоційний фон життя. Настрій може бути радісним, сумним, бадьорим, млявим, тривожним. Джерелом виникнення настрою є стан здоров'я, становище людини серед інших людей, задоволеність чи незадоволеність роллю в сім'ї та на роботі. Настрій впливає на ставлення людини до всього, що її оточує.

Причини настроїв різноманітні: неготовність до діяльності, страх перед невдачею, хворобливі стани, приємні звістки. Особливе місце серед причин посідає марновірство. Віра в прикмети, особливо негативні, викликає страх, пасивність. Міра залежності від настрою має індивідуальний характер. Люди, які мають самовладання, не занепадають духом, коли для цього є певні підстави, а намагаються перебороти труднощі. Легкодухі люди швидко підпадають під настрій, завжди потребують підтримки.

Настрій буває тимчасовим і стійким. Основними причинами стійкого настрою є задоволеність чи незадоволеність людини своїм життям, тим, як формуються стосунки на роботі, в сім'ї. тривалий стійкий поганий чи пригнічений настрій є свідченням певного неблагополуччя в житті. Ясність поставлених цілей і впевненість у реальності їх досягнення допомагає людям долати тимчасові погані настрої, зумовлені тимчасовими життєвими невдачами.

Настрій може мати короточасний, перехідний характер, що яскраво виражено в дитячому віці. В дітей ієрархія і організація мотивів ще не склалася,



тому в дітей легко змінюється настрій: будь яке враження швидко поширюється і породжує капризи. З віком сфера поширення настрою обмежується – вплив стає значним лише для сфери особистості. Настрій стає стійким.

**Афекти** – це сильне короточасне збудження, яке виникає раптово, і настільки оволодіває людиною, що вона втрачає здатність контролювати свої дії і вчинки. Афект не передує поведінці, а ніби зміщений на кінець. Це реакція, яка виникає в результаті дії чи вчинку, що вже відбувся. Афекти сприяють формуванню афективних комплексів, що виражають собою цілісність сприйняття певних ситуацій. Розвиток афекту проходить за законом: чим сильнішим є вихідний мотиваційний стимул поведінки, чим більше зусиль необхідно затратити для того, щоб реалізувати його і чим менший результат отриманий, тим сильніший афект. Афекти протікають бурно, швидко, супроводжуються різко вираженими органічними змінами і руховими реакціями.

У основі афекту лежить стан внутрішнього конфлікту, що зумовлений протиріччям між потягами, прагненнями, бажаннями людини, або протиріччям між вимогами, що ставляться до людини і можливостями виконати їх. Афект розвивається в критичних умовах, коли людина не здатна знайти вихід із небезпечних і несподіваних ситуацій, але і нездатна усвідомити цю неможливість, чи не може з нею примиритися (гнів, лють).

Конфлікт полягає також і в підвищених вимогах, що ставляться до людини в даний момент і його переживаннях, невпевненості в своїх силах, недооцінці своїх можливостей.

Афект виникає різко, раптово у вигляді спалаху. При цьому змінюються основні характеристики уваги. В полі зору утримуються лише ті об'єкти, які в зв'язку з переживанням ввійшли в комплекс. Всі решта подразники усвідомлюються недостатньо, це одна з причин неможливості керування цим станом.

Крім того, змінюється мислення, людині важко зосередитись, передбачити результати своїх вчинків, адекватна поведінка стає неможливою.

Відмінна риса афекту – послаблення свідомого контролю, вузькість свідомості.

Афект супроводжується сильною руховою активністю.

Афекти негативно відбиваються на діяльності, знижують рівень її організації. Людина втрачає голову, її вчинки нерозумні, здійснюються без врахування обставин. Коли в сферу дії людини потрапляють предмети, що не мають відношення до її стану, людина в люті відкине їх.

Афекти перешкоджають нормальній розумній поведінці. Вони здатні залишати стійкі сліди в довготривалій пам'яті. Емоційна напруженість, що накопичується в результаті виникнення афектогенних ситуацій, може додаватися, і рано чи пізно, якщо не дати виходу, може призвести до бурної емоційної розрядки, яка знижуючи напругу, тягне за собою відчуття депресії.

Розрізняють *фізіологічний* і *патологічний* афект. У стані *фізіологічного* афекту людина, незважаючи на раптове потрясіння, здатна керувати своєю діяльністю і поведінкою і контролювати її. Цей афект виникає як реакція організму на сильний подразник. *Патологічний* афект спричинюється слабким подразником, наприклад незначною образою, супроводжується руховим і мовним збудженням, людина не контролює свої дії, і не усвідомлює своїх вчинків, може образити, скоїти вбивство.

Такий стан викликаний сильним збудженням певних центрів проміжного мозку і кори півкуль. Маючи властивості домінанти, афект гальмує не пов'язані з ним психічні процеси, і нав'язує спосіб поведінки.

Надзвичайно сильне збудження, переходячи межу працездатності нервових клітин, змінюється гальмуванням, виникає емоційний шок. В результаті афект закінчується втомою, ступором, сном і навіть втратою свідомості. Після цього людина не здатна згадати події, що сталися.

Людина у стані афекту говорить і робить те, чого б ніколи не зробила і не сказала у спокійному стані, і про що шкодує, коли афект мине.

Афекти викликаються несподіваними гострими життєвими ситуаціями, в які потрапляє людина. Афект певною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини – її темпераменту, характеру, вихованості. Афективні люди “спалахують” з будь-яких причин. Людина, виховавши в собі здатність контролювати себе, здатна і контролювати свої афективні реакції.

Було б невірно вважати, що афект повністю не контролюється. Не дивлячись на вдавану раптовість, афект має певні етапи розвитку. І, якщо на кінцевих етапах, коли людина повністю втрачає контроль над собою, зупинитися практично неможливо, то на початку зупинити афект може будь-яка людина. Хоча це вимагає величезного вольового зусилля.

Одним із найбільш поширених видів афектів є **стрес**, це стан надмірного сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає в людини коли її нервова система емоційно перевантажена. Під дією стресу в людини змінюється поведінка, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, помилки в переключенні уваги, сприйманні, пам'яті та мисленні, виявляються неадекватні емоції, що є захистом організму від надто сильного подразника. Лише рішучі і спокійні люди можуть контролювати свою поведінку в стресовій ситуації.

Силу впливу стресового подразнення визначає не лише величина його, а й психічний стан людини. Якщо людина впевнена, що вона здатна контролювати ситуацію, то вплив стресового чинника зменшується.

В даний час в залежності від стресового фактору виділяють різні види стресу:

- фізіологічний
- а) інформаційний;
- б) емоційний
- психічний

Коли людина не може справитися з завданням, не встигає прийняти вірне рішення в темпі, що вимагається, тобто коли виникає перенасичення інформацією, може розвиватися інформаційний стрес. Емоційний стрес – виникає в результаті ситуації загрози, небезпеки, образи.

Г. Сельє виділив у протіканні стресу 3 етапи.

*Перший етап* – реакція тривоги – фаза мобілізації захисних сил організму, що підвищує стійкість до конкретних травмуючи факторів. При цьому проходить перерозподіл резервів організму: вирішення головного завдання забезпечується за рахунок другорядних завдань. Людина справляється з навантаженням за допомогою функціональної мобілізації, тобто без структурних перебудов.

*Другий етап* – всі параметри, що виведені на першому етапі з рівноваги, закріплюються на іншому рівні. Зовнішня поведінка мало відрізняється від норми.

Все ніби налагоджується, але внутрішньо проходить перерозподіл адаптаційних резервів.

*Третій етап* – виснаження – коли стресова ситуація зберігається, спостерігається значне погіршення самопочуття, загострення захворювань і т.п.

Стресові стани впливають на діяльність людини. Люди з різними особливостями нервової системи по-різному реагують на однакове психологічне навантаження. В одних – спостерігається підвищення активності, мобілізація всіх сил. Небезпека, ніби підштовхує. В інших людей, проходить дезорганізація діяльності, падіння її ефективності, гальмування.

Поведінка людини в стресовій ситуації залежить від багатьох умов. Перш за все від психологічної готовності людини, вміння швидко оцінювати ситуацію, навички в орієнтації в небезпечних обставинах, вольову зібраність, рішучість, досвід поведінки в аналогічних ситуаціях.

Однією з форм стресу є **фрустрація** – емоційний стан людини, що виникає внаслідок непереборної перешкоди на шляху до задоволення потреби. Фрустрація виникає в результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, де людина не відчуває підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особисто, загрожує її престижу, людській гідності, – спричинює стан фрустрації. Фрустрація супроводжується негативними емоціями здатними дезорганізувати свідомість та діяльність. В стані фрустрації людини може виявляти злобу, зовнішню чи внутрішню агресію.

Розрізняють такі **види фрустрації**, як *агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани*.

Рівень фрустрації залежить від сили і інтенсивності фактору, що впливає, стану людини і форми реагування людини на життєві труднощі. Стійкість людини до факторів, що викликають фрустрацію залежить від ступеня емоційної збудливості, типу темпераменту, досвіду.

Афекти, стреси, фрустрація, депресія і інші яскраво-виражені емоційні стани з негативним забарвленням загрожують психіці і організму людини. Для подолання їх впливу на організм, необхідно:

- а) вірно оцінювати значимість подій;
- б) прагнути достатньої різнопланової інформованості з певного питання, події;
- в) вжити конкретних заходів для усунення порушення (переживання) які складаються з: 1) переоцінки подій; 2) емоційної розрядки; 3) релаксація – м'язеве розслаблення і т.п.

Особливою формою емоційного переживання є **пристрасть**. За емоційністю пристрасть наближена до афекту, а за тривалістю нагадує настрій. Пристрасть – сильне, стійке всеохоплююче почуття, що визначає напрям думок і вчинків. Пристрасть означає порив, захопленість, орієнтацію всіх намірів і сил особистості в єдиному напрямку для досягнення мети. Причини формування пристрасті різні – вони можуть визначатися свідомими переконаннями (пристрасть до науки), можуть виходити із тілесних потягів. Пристрасть пов'язана з потребою, вибіркова і предметна, охоплює всі думки людини, змушує пригадувати обставини, що пов'язані з предметом пристрасті, обдумувати шляхи досягнення потреби в ній. Все інше, що не пов'язане з предметом пристрасті здається другорядним, таким, що не має значення і випускається чи забувається. Життя має немало прикладів,

коли вчені, які працювали над відкриттям, не надавали значення зовнішньому вигляду, забували про сон і їжу.

Пристрастям, як і всім почуттям людини, дають моральну оцінку. Якщо почуття мають високоморальний характер, відповідають визнаним нормам пануючих взаємин, то їх називають «шляхетними почуттями», «високими пристрастями». Якщо почуття і пристрасті заслуговують морального осуду, то кажуть про «низькі почуття», «мізерні пристрасті».

Близьким за інтенсивністю до пристрасті почуттям є **захоплення**. Однак, захоплення, на відміну від пристрасті, мінливе, короткочасне. Захоплення більше притаманні людям з високим рівнем емоційності. *Емоційність – якість особистості, яка характеризує зміст, якості і динаміку емоцій і почуттів.*

Вищою формою емоційних станів є **почуття**. На відміну від емоцій, афектів, стресів, які мають ситуативний характер, і відтворюють ставлення індивіда до об'єкта в певний момент і в конкретних обставинах, що склалися, **почуття відтворюють ставлення людини до об'єкта його стійких потреб. Які закріплені в спрямованості особистості. Тому почуття характеризуються тривалістю і стійкістю. Почуття мають предметний характер, їх викликають факти, події, люди і обставини, стосовно яких у людини сформувалися стійкі мотиви.**

*Яскравим прикладом людських почуттів – є почуття любові.*

**Поняття любов у психології вживається у двох значеннях:**

**Любов** – це почуття, яке характеризується високим ступенем емоційного позитивного ставлення, яке виділяє його об'єкт серед інших і ставить його в центр життєвих потреб та інтересів. Прикладом таких почуттів може бути любов до музики, спорту, матері, науки.

**Любов** – це почуття, зумовлене сексуальною потребою і характеризується інтенсивністю. Напруженістю, відносною стійкістю і виражається в прагненні бути з максимальною повнотою представленим своїми багатозначними рисами в житті іншої людини таким чином, щоб спонукати її до відповідного почуття, тієї ж інтенсивності, напруженості і стійкості.

**Кохання**

**Кохання** – це не лише почуття, але і здатність любити іншу людину, а також можливість бути коханою. Вона вимагає певних зусиль і бажання, кінцеву мету прикладання яких можна виразити лише одним словом – самоудосконалення, тобто підняття себе до вершин вартості кохання, до здатності дарувати кохання іншій людині. Кохання – це мистецтво, якому треба вчитися і в якому необхідно постійно вдосконалюватися.

Кохання – це такий вид відносин між людьми, який не допускає переваги чи підпорядкування однієї людини над іншою.

В коханні обидві сторони рівні. Жодна із сторін не приносить себе в жертву заради іншої, і кожен нічого не втрачає, лише набуває. Люди в такому типі відносин складають неподільне ціле, кожна сторона чи частина якого служить умовою і передумовою для удосконалення іншої.

Кохання припускає турботу про іншу людину, зацікавленість в покращенні її життя і розвитку. Де немає цього, там немає і справжнього кохання. Це милосердя, відповідальність і повага до коханої людини, але без порушення права мати таємниці і залишатися особистістю.

**Еротичне кохання** – це кохання психофізіологічного плану до єдиної людини, потреба повного злиття з нею і продовження себе в нащадках. Таке кохання є виключним в тому, що вимагає виділення коханої людини серед інших і виключного ставлення до неї.

Люди закохуються тоді, коли знаходять один в одному втілення ідеалу. Правда, іноді таке бачення ідеалу є одностороннім, і в такому випадку появляється нерозділене кохання. Правда, іноді також і те, що ідеальні риси далеко не завжди видимі з самого початку, а іноді і те, що бачиться, є ілюзією.

Кохання, яке розпочинається із сексуального потягу, чи засноване тільки на ньому, ніколи не буває довготривалим тому, що в ньому немає почуття. Сексуальний потяг скріплює кохання, але при його наявності. Без кохання сексуальний акт створює видимість поєднання людей, насправді розділених бездною незнання один одного.

Особливу форму переживання являють собою **вищі почуття**, в яких все багатство людських відносин. В залежності від предметної сфери, почуття поділяються на:

- моральні;
- естетичні;
- інтелектуальні;
- практичні.

**Моральні** – почуття, які виникають при порівнянні явищ дійсності з нормами, укладеними суспільством.

Прояв цих почуттів означає, що людина засвоїла моральні норми і правила, знає, що добре, а що погано; що справедливо, а що ні; моральні норми складаються і змінюються в процесі історичного розвитку суспільства, в залежності від його традицій, релігії та ідеології.

Дії та вчинки людей, що відповідають поглядам моралі, вважаються моральними; вчинки, що не відповідають цим поглядам – аморальні. До моральних почуттів відносяться: *почуття обов'язку, гуманність, доброзичливість, любов, дружбу, патріотизм, співчуття і т.д.*

Окремо виділяють *морально-політичні почуття* – прояв емоційного ставлення до суспільних закладів і організацій, до держави в цілому.

*До аморальних – скупість, егоїзм, жорстокість, зловтіха і т.п.*

Однією з особливостей моральних почуттів є їх спонукальний характер (до справ і вчинків).

**Інтелектуальні почуття** – переживання, що виникають в процесі пізнавальної діяльності людини (емоційний відгук на ставлення людини до пізнавальної діяльності). Найтиповіша ситуація, що викликає інтелектуальні почуття – проблемна ситуація. Успішність чи неуспішність, легкість чи важкість діяльності викликає у людини цілу гаму переживань. Інтелектуальні почуття не лише супроводжують пізнавальну діяльність, а стимулюють, підсилюють її, впливають на швидкість і продуктивність мислення, на змістовність і точність знань. Існування інтелектуальних почуттів – *здивування, цікавість, жадоба до знань, почуття радості з приводу зробленого, досягнутого, почуття сумніву в правильності рішення, почуття впевненості в правильності доказів і т.п.* – є

яскравим свідченням взаємозв'язку інтелектуальних і емоційних моментів. Почуття виступають як регулятор розумової діяльності.

До інтелектуальних почуттів відноситься узагальнене почуття нового – що виражається в постійному пошукові, боротьбі за нове, прогресивне, революційне в галузі пізнання і в практичній діяльності.

**Естетичні почуття – емоційне ставлення людини до прекрасного в природі, в житті людей і в мистецтві.** Спостерігаючи предмети і явища довкола нас, в людини може виникнути особливе почуття – захоплення красою. Особливо гостро проявляється це почуття після сприймання творів літератури, музикальних творів, різних видів мистецтва. Це викликано тим, що в них специфічно переплітаються моральні, інтелектуальні і практичні почуття. Складність в тому, що естетичні почуття також проявляються через: **захоплення, радість, зневагу, огиду, сум, страждання і ін.** все це дозволило зробити висновок, що естетичних емоцій в чистому вигляді не існує. Але цей погляд є дуже вузьким. Проти нього той факт, що естетичне почуття виникає при розгляді найпростішого предмету чи його властивостей. Естетичні почуття включають в себе *почуття героїчного, високого, трагічного, комічного, проявляються у відповідних оцінках, художніх смаках, зовнішніх реакціях.*

**Практичні почуття** – переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відкликається емоційно на різні види діяльності. Це проявляється у захопленні, задоволенні діяльністю, творчому підході до діяльності, радості від досягнутого успіху, незадоволенні при невдачі.

Практичні почуття розвиваються і пригнічуються в залежності від організації і умов діяльності. Вони розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність цікава для людини, відповідає нахилам і здібностям її. Коли в діяльності виявляються елементи творчості, передбачаються перспективи її розвитку.

Практичні почуття стають багатшими, коли поєднуються з моральними. Робота. Як справа честі, гуманістичне ставлення до діяльності роблять практичне почуття фактором боротьби за високу продуктивність і якість роботи. Розглянутий поділ почуттів є достатньо умовним. Зазвичай почуття. Які людина відчуває є настільки складними і багатогранними, що їх важко віднести до якоїсь певної категорії. Так творчість вченого – це сума інтелектуальних, моральних і естетичних почуттів з перевагою інтелектуальних, а творчість художника – сума тих же почуттів з перевагою естетичних. Відмінності в емоційній сфері накладають глибокий відбиток на весь уклад життя людини

### **Інтимні міжособистісні відносини**

**Інтимні** - відносини, які мають глибоко особистісні, таємні і задушевні переживання. Тому будь-які людські відносини, і таємні, негативні, є інтимними.

**Дружба** – позитивні інтимні взаємовідносини, що базуються на повній довірі і спільності інтересів, вірності один одному, готовності прийти на допомогу. Дружні відносини некорисливі, в них людина отримує задоволення від того, що робить приємність іншій. Мета – різна: ділова, емоційна, раціональна, моральна. Всі цілі переплітаються, тому дружба має багатоцільову орієнтацію.

Характерним для дружби є глибоке розуміння людини. Психологічно – це означає – спілкування з людиною без слів, за допомогою погляду, жестів, міміки, ледве вловимих рухів.

Дружба займає провідне місце між *знайомством і коханням*. Від першого відрізняється тим, що носить інтимніший характер, від кохання – меншою інтимністю і більшою розсудливістю, строгішими нормативами і правилами поведінки.

**Норми і правила, якими керуються люди, коли дружать:** рівноправність, повага, вміння зрозуміти, готовність в будь-який момент прийти на допомогу, довіра і відданість. Друзі діляться новинами особистісного характеру, виражають власну думку з приводу того, що бачать довкола, ця думка цілком особиста. Теми для розмов – цікаві і значимі.

В інтимному спілкуванні спостерігається особлива делікатність, піклування про те, щоб не зачепити і не образити один одного.

Дружні відносини pojawiaються в дитинстві тоді, коли в дитини виникають перші проблеми і запитання, в яких вона самотійно розібратися не може. Це – перехід до дорослості.

Спочатку дружні відносини мають характер товаришування, поступово трансформуються в інтимні. Для того, щоб стати повноправним учасником дружніх відносин, людина, як особистість, повинна дозріти морально і інтелектуально.

З віком і підвищенням рівня психологічного розвитку людини змінюються зміст і форми дружніх зв'язків. Від спілкування на особисті теми друзі переходять до спільної діяльності, включаючи інтегральну і творчу працю. Відомо немало прикладів того, що друзі зберегли свої стосунки і перенесли їх в професійну діяльність.

**Відносини ворожі** – проникнуті взаємною ненавистю і неприязністю. Чому ж ворожість існувала, існує і буде існувати?

Перш – за все тому, що інтереси людей відмінні, а потреби їх такі, що можуть бути задоволені за рахунок порушення чи нехтування інтересами інших людей.

Є і інші фактори – інтелектуальні і особистісні індивідуальні відмінності, які приводять до непорозуміння і конфліктів, значні відмінності в рівні освіти (що призводить до того, що люди стають нецікавими один одному), відмінностями за віком, професійним вибором, життєвими інтересами, індивідуальними відмінностями властивостей темпераменту, рис характеру, мотивами поведінки і нормами моралі.

Виникнення і функціонування ворожих відносин має свої закони і динаміку. Зазвичай, в якості початкового етапу виникнення ворожості виступають індивідуальні відмінності і невирішені проблеми (описані вище). Коли їх не уникнути, чи не блокувати, то протиріччя породять конфлікт, а потім відкрита ворожнеча.

Ворожість, що виникла між людьми, викликає протидію. В результаті поведінка людей спрямована на те, щоб причинити один одному неприємності.

Тоді ворожість між людьми важко подолати тому, що негативні мотиваційні і емоційні установки є дуже стійкими, виникають автоматично і важко контролюються свідомістю. Це не означає, що вороже ставлення неможливо припинити. Це означає, що їх легше попередити, ніж змінити тоді, коли вони виникли. Але навіть коли побороти ворожість вдалося, відносини ніколи не переростають в дружбу чи в кохання, а приводять до ізоляції і до самотності.

**Самотність** – важлива проблема, коли взаємовідносини між людьми не породжують ні дружби, ні любові, ні ворожості, а лише байдуже ставлення один до одного.

Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми і відчуває дефіцит у спілкуванні.

**Самотність** – важкий психічний стан, що супроводжується поганим настроєм, важкими емоційними переживаннями.. глибоко самотні люди, дуже нещасні, в них мало соціальних контактів і зв'язки з іншими людьми дуже обмежені. Самотність не завжди поєднана із соціальною ізоляцією індивіда. Можна перебувати серед людей, контактувати з ними і бути психологічно самотнім.

**Істинний стан самотності** супроводжується симптомами психічних розладів: почуття суму, пригніченого настрою, страху, тривоги, гніву.

**Самотність також супроводжується типовими симптомами:** психологічна ізоляція, неспроможність побудови нормальних відносин, встановлення інтимних міжособистісних відносин.

Важливим є перелік типових **емоційних станів**, які час від часу охоплюють самотню людину: відчай і сум, почуття власної непривабливості і панічний страх, пригніченість і внутрішня спустошеність, нудьга і бажання переміни місця проживання, втрата надій, скованість і незахищеність і меланхолія, відчуження.

Встановлено, що самотність залежить від того, як людина ставиться до себе, тобто від **самооцінки**. У самотніх людей самооцінка занижена, що породжує відчуття непристосованості і нікчемності.

**Спосіб реакції людини на самотність** – депресія чи агресія.

На феномен самотності впливають міжособистісні фактори – невідповідність між трьома «Я» індивіда: тим, яким він бачить в даний момент себе (актуальне «Я»), тим, яким хотів би стати (Ідеальне «Я»), тим, яким сприймають його інші (відображу вальне «Я»).

Існує три типи **відносин самотності**:

**Хронічна самотність** – індивід протягом тривалого періоду життя не може встановити взаємовідносин з людьми, які значимі для нього.

**Ситуативна самотність** – результат стресових подій в житті (смерть, розрив інтимних стосунків).

**Перехідна самотність** – тимчасові приступи почуття самотності, які проходять без наслідків.

**Загальні властивості почуттів і емоцій**

Емоції і почуття характеризуються такими властивостями:

*якістю*

*полярністю*

*активністю*

*інтенсивністю*

Оскільки почуття є показником того, що задовольняє чи могло б задовільнити певну потребу або, навпаки, що заважає її задоволенню, то виділяють *дві основні якості емоційного ставлення особистості до фактів її життя: позитивну і негативну. Бувають двоїсті (амбівалентні) а також невизначено-орієнтувальні почуття.*

*Позитивна емоція* – виникає тоді, коли подія оцінюється як позитивна, спонукає дії підтримки позитивної події.

*Негативна емоція* – виникає тоді, коли подія оцінюється як негативна, спонукає дії, спрямовані на усунення контакту з негативною подією. Емоція



дезорганізує ту діяльність, яка приводить до її виникнення, але організує дії, спрямовані на зменшення чи усунення шкідливих впливів.

Емоційні переживання носять неоднозначний характер. Один і той же об'єкт може викликати суперечливе емоційне ставлення. Це явище має назву *амбівалентність (двоїстість) почуттів*. Амбівалентність викликана тим, що окремі особливості об'єкту по-різному впливають на потреби і цінності людини (так, можна поважати людину за працездатність і осуджувати за збудливість). Амбівалентність може бути породжена протиріччям між стійкими почуттями до предмету і ситуативними емоціями до них (поєднання любові і ненависті при ревнощах).

*Невизначено-орієнтувальні почуття* – виникають під час зустрічі з новим. Людина відчуває хвилювання, здивування, зацікавлення. Це емоційний аспект первинної орієнтації в нових враженнях. Це почуття є нестійким і нетривалим. Воно швидко переходить у позитивне чи негативне ставлення.

Емоціям і почуттям властива *полярність*. Вона виявляється в тому, що кожна емоція, кожне почуття залежно від обставин проявляється протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення». Полярні переживання несуть яскравий позитивний чи негативний відтінок.

Умови життя і діяльності викликають почуття різного рівня *активності*.

*Стенічні емоції і почуття* – ті, що підсилюють активність, спонукають до діяльності;

*Астенічні емоції і почуття* – ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

*Кількісні характеристики:*

*Сила;*

*Глибина;*

*Інтенсивність;*

*Тривалість.*

Емоції і почуття відрізняються за інтенсивністю (від слабких до афекту), за силою і глибиною (пристрасті), за тривалістю (настрої).

Загальними властивостями також виступають:

- *переключення;*

- *передбачення;*

- *просторово-часове зміщення.*

*Переключення* – можливість перенесення емоційного забарвлення з причин почуттів на другорядні умови. Несподівана зустріч з приємною людиною надає всій ситуації позитивного знаку. На відміну від неї, локалізація звужує позитивний настрій.

*Передбачення* – виникає на основі емоційної оцінки обставин, котрі сприяли успіху чи неуспіху. Це емоційний сигнал про ймовірні наслідки дій, що передують їх учиненню. Емоції і почуття заглядають у майбутнє і допомагають людині орієнтуватися в ситуації. Ця властивість засвідчує універсальність емоцій – особистісного механізму виділення актуального в практично необмеженому просторі і часі – в минулому і майбутньому, тут і тепер.

*Просторово-часове зміщення* – властивість зміщатися з самої події у згадку про неї. Пригадуючи, ми можемо переживати інтенсивніше, ніж в момент події.

*Специфічні властивості емоцій:*

*Ситуативність;*

*Предметність.*

*Ситуативність* – вираження значущого для людини в даний момент часу.

*Предметність* – виділення актуального предметного змісту.

### **Вираження емоцій і почуттів**

Переживання емоційних станів – радості, любові, дружби, симпатії, болю, горя, страху, ненависті – завжди супроводжується відповідним зовнішнім і внутрішнім виразом.

Варта лише виникнути емоції, як вона моментально охоплює весь організм. Зовнішній вираз емоцій виявляється у виразних рухах: міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) позах, руховій і вокальній міміці (інтонація і тембр голосу), рухах очей і мікро рухах (тремор, реакції зіниць) і т.п. найвиразніше переживання виявляється в очах (існує біля 85 відтінків) і голосі (існує біля 40 інтонацій).

У повсякденному житті ми постійно користуємося зовнішніми виразними рухами для орієнтування в емоційному стані тих, хто нас оточує. Яке співвідношення між емоцією і виразними рухами?

В. Вундт розглядав виразні рухи як *фізичний корелят емоцій*. *Виразні рухи виражають фізіологічну реакцію, яка супроводжує замкнений світ внутрішніх переживань, реально – рухи пов'язані з внутрішніми органічними процесами.*

Ч. Дарвін і І.Сеченов довели, що міміка і інші рухи відображають стан нервової системи і *залежать від емоцій*. *Дарвін вважав – що виразні рухи є рудимент ними проявами раніше доцільних дій.*

Біхевіористи вважають, що *в дії розкривається внутрішній світ особистості та її ставлення до навколишнього світу*. *Тому дія – є зовнішньою формою існування внутрішнього переживання*. *Виразні рухи не супроводжують емоції, а є зовнішньою формою їх існування.*

*Виразні рухи – це складова, компонент емоційного факту, продовження самих емоцій.*

Внутрішній вираз переживань виявляється у серцебитті, диханні, артеріальному тискові, змінах в ендокринних залозах, органах травлення і виділення. Внутрішні переживання бувають *астенічні і стенічні, тобто виявляються через гальмування чи збудження.*

В залежності від обставин і стану людини, його готовності до переживань, емоції і почуття виражаються по різному. Наприклад, почуття страху може викликати скованість і шок, або збудження і біг. Горе – апатію і бездіяльність чи енергійні дії.

Форми і інтенсивність вияву емоцій залежать від виховання, рівня культури, традицій і звичаїв (це відображається на вираженні емоцій зовнішніми способами). Внутрішній вираз емоцій не залежить від соціальних факторів.

### **Емоції і особистість**

**С.Л. Рубін штейн вважав**, що в емоційних проявах особистості можна виділити три рівні:

- рівень безпредметних емоційних явищ (настроїв) – тобто недиференційованих емоційних станів, які не спрямовані на когось. Виявляються в елементарному задоволенні – незадоволенні, пов'язані з органічними потребами.

- рівень предметних почуттів, що виникають з приводу якогось предмету (інтелектуальні, моральні, естетичні почуття). Виявляються в захопленні одними предметами, людьми і видами діяльності і відразу до інших видів діяльності.

- рівень світоглядних почуттів, що не прив'язані до предмету, а характеризують загальне ставлення людини до життя (почуття гумору, трагічного, комічного).

Люди, як особистості в емоційному плані відрізняються за багатьма параметрами:

- емоційній збудливості;
- тривалості і стійкості емоційних переживань;
- домінуванням позитивних (стенічних) і негативних (астенічних) почуттів.
- Але найбільше емоційна сфера різних особистостей відрізняється за:
  - силою почуттів;
  - глибиною почуттів;
  - змістом почуттів;
  - предметністю почуттів.

Ці обставини, зокрема, використовуються психологами для конструювання тестів, призначених для вивчення особистості. За характером емоцій, які в людини викликають ситуації, що описані в тестах, роблять висновок про якість особистості.

Другий, істотний момент, пов'язаний з особистісним аспектом емоцій, полягає в тому, що сама система і динаміка типових емоцій характеризує людину як особистість. Особливе значення має опис почуттів, типових для людини. Почуття одночасно містять в собі і виражають ставлення і наміри людини, причому одне і друге, зазвичай, є злитим. Вищі почуття, крім того, несуть в собі моральність.

Одним із таких почуттів є *совість*. Совість поєднана з моральною стійкістю людини, прийняттям на себе моральних зобов'язань перед людьми і дотриманням їх. Така людина – послідовна і стійка у своїй поведінці, завжди спів ставляє свої вчинки і рішення з духовними цінностями, глибоко переживає випадки відхилення від них у власній поведінці, в поведінці інших людей. Такій людині соромно не лише за себе, а й за інших людей.

Емоції виявляються у всіх видах діяльності людини, але найбільше в художній творчості. Емоційна сфера художника виражається вибором сюжетів, в манері письма, в способі розробки тем для діяльності.

Емоції входять в складні психологічні стани людини, виступаючи як їх органічна частина. Такими комплексними станами, до яких входять мислення, ставлення і емоції є *гумор, іронія, сатира і сарказм*.

*Гумор* – емоційний прояв ставлення до чогось чи до когось, що поєднує в собі смішне і добре. Це сміх над тим, що любиш, спосіб прояву симпатії, привертання уваги, створення хорошого настрою.

*Іронія* – поєднання сміху і зневажливого ставлення. Таке ставлення, однак, ще не можна назвати недобрим чи злим.

*Сатира* – плямування (викриття), що містить осуд.

*Сарказм* – знуцання і насмішка над людиною (недобра).

*Трагізм* – емоційний стан, що виникає при зіткненні сил добра і зла і перемозі зла над добром.

Особливе людське почуття – *кохання*.

Людина, яка кохає по-справжньому, не задумується над психологічними чи фізичними характеристиками коханого. Задумується про те, що дана людина є неповторною. Не може бути ніким заміщена, яким би позитивним не був дублікат.

Чи розвиваються емоції і почуття протягом життя? Є дві точки зору на це питання. Одна, стверджує, що емоції не можуть розвиватися, оскільки поєднані з функціонуванням організму і з природженими особливостями. Інша точка зору – виражає протилежну думку – емоційна сфера розвивається. Проте, особливих протиріч між цими поглядами немає.

Удосконалення вищих емоцій і почуттів означає особистісний розвиток їх. Такий розвиток може мати декілька напрямів.

Перший – поєднаний з введенням в сферу емоційних переживань нових людей. Подій, предметів.

Другий – підвищення рівня свідомого вольового контролю своїх почуттів.

Третій – поступове підключення моральної регуляції високих цінностей: совісті. Порядності, відповідальності.

## ЛЕКЦІЯ 11

### Тема: Класифікація емоцій. Базові емоції за К.Е. Ізардом

#### ПЛАН:

1. Види емоцій.
2. Основні базові емоції за К. Е. Ізардом.

#### Основні поняття: емоції

*Я – це перш за все те,  
що мене збуджує*  
**Томкінк**

#### Види емоцій

Емоційна сфера людини нескінченно багата. Перед вченими психологами стоїть досить складне завдання класифікації емоцій.

Найповніша класифікація запропонована **Б.І. Додоновим (в залежності від сфери явищ, що визначають появу емоцій)** :

- *альтруїстичні емоції* – переживання, які виникають на основі потреби в допомозі, підтримці іншим людям: бажання приносити людям радість, почуття занепокоєння долею іншої людини, турбота про неї;
- *комунікативні емоції* – виникають на основі потреби у спілкуванні: бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями;
- *глоричні емоції* – (від лат. «слава») пов'язані з потребою у самоповазі та славі: прагнення завоювати визнання, почуття гордості, переваги, задоволення собою і своїми успіхами;

- *практичні емоції* – викликані діяльністю, змінами в ході роботи. Успішністю та неуспішністю, труднощами здійснення та завершення; бажання дійти успіху в роботі; почуття напруження; захопленість роботою, приємне задоволення від того, що робота зроблена;
- *пугнічні емоції* – (від лат. «боротьба») визначаються потребами в подоланні небезпеки, інтересом до боротьби; жадоба до гострих почувань; почуття ризику; почуття азарту, рішучість;
- *романтичні емоції* – прагнення до всього незвичайного, очікування чогось світлого, доброго; почуття лиховісно-таємного, містичного;
- *гностичні емоції* – (від грецького «знання»), пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії, прагнення зрозуміти те, що відбувається, проникнути в суть явища;
- *естетичні емоції* – пов'язані з ліричними переживаннями, жадоба краси та гармонії, почуття прекрасного;
- *гедоністичні емоції* – задоволення потреб в тілесному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями – від смачної їжі до промінців сонця; почуття безтурботності, веселості;
- *акзитивні емоції* – (від франц. «надбання»), породжуються інтересом, прагненням до накопичення, колекціонування, володіння;
- *фундаментальні емоції* – емоція, яка має власний механізм, виражається особливими мімічними та пантомімічними засобами. Такі емоції вроджені.

#### **До фундаментальних емоцій відносять (за К. Е. Ізардом):**

- **Емоція інтересу** – збудження (хвилювання) – позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмій, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість.
- **Емоція задоволення** – радості – позитивна емоція, що виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби.
- **Емоція подиву-здивування** – виникає як різке підвищення нервової стимуляції після якоїсь несподіваної події, звістки і т.п.
- **Гнів** – емоція, що виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики і моралі.
- **Сум** – горе – страждання – емоція, що викликається комплексом причин, пов'язаних з життєвими втратами.
- **Зневага** – емоція що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату її значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ним.
- **Страх** – переживання, що викликане отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну або уявну небезпеку, очікування невдачі.
- **Огида** – емоція, що виникає при бажанні позбутися когось або чогось.
- **Сором** – виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу;
- **Збентеження** – емоція, що виникає при зіткненні з незнайомими людьми., як результат незахищеності в ситуації соціальної взаємодії.

- **Вина** – виникає в результаті неузгодженості між очікуваною та реальною поведінкою. При порушеннях морального або етичного характеру, в ситуаціях, коли людина відчуває відповідальність.

### **Основні базові емоції за К. Е. Ізардом**

**Емоція інтересу – збудження (хвилювання) – позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість.**

Неможливо переоцінити те значення, яке має емоція інтересу в еволюції людини. Людина налагоджує і зберігає відносини з іншими людьми виключно через те, що це становить для неї інтерес. Людина – найскладніший об'єкт із зовнішнього світу, а складність викликає інтерес. Діяльність також підтримується емоцією інтересу. Ця ж діяльність є засобом формування і підтримання соціальних зв'язків.

Інтерес не лише підвищує сексуальне задоволення, але відіграє важливу роль у підтриманні тривалих відносин між представниками різних статей. Лише те подружжя і сексуальні партнери, які не втратили інтересу один до одного, будуть щасливими в подружньому житті.

Емоція інтересу примушує індивіда протягом тривалого проміжку часу займатися певним видом діяльності чи виробленням певного навичку. Набуті знання і навички поповнюють резервні фонди інтелекту.

Необхідно відрізнити емоцію інтересу і орієнтувальний рефлекс.

Вже в перші тижні і місяці життя дитина реагує на людські обличчя, людський голос, і цей інтерес, має вроджену природу. Людське обличчя, навіть незнайоме, викликає цікавість – це зародковий інтерес. В деяких випадках орієнтувальний рефлекс поєднаний з емоцією інтересу, роль якого зводиться до того, щоб примусити дитину повернути голову і направити свій погляд на об'єкт, що викликав інтерес. Але емоція інтересу відрізняється від орієнтувального рефлексу хоча би тим, що вона може активуватися процесами уяви і пам'яті. Крім того, емоція інтересу може викликати зворотній ефект – іноді вона змушує відвести погляд від предмету, який зацікавив, так як зорова інформація заважає уявити і осмислити об'єкт.

Іноді повсякденне життя починає втомлювати нас своєю монотонністю і одноманітністю, і тоді в нас виникає бажання змін. Не обов'язково це означає відвідати місце, яких людина ще не бачила. Навпаки, можна піти в давно знайоме місце – головне, що людина виривається із звичних обставин і потрапляє в інші, що забезпечують органи чуття новою стимуляцією. Свіже враження можна отримати навіть від добре знайомого і звичного місця – необхідно відвідати його і прийти туди вільним від зобов'язань і проблем, з якими воно було для людини пов'язане. Такого роду зміна обстановки відкриває можливість отримати нові типи чи рівні стимуляції, нові активатори емоції інтересу. Зміна обстановки породжує нові фактори новизни і «душевність»

«Піднесеність» – один із факторів інтересу. Обов'язковим фактором інтересу є новизна об'єкту. Силу фактору новизни можна проілюструвати прикладами з життя. Коли ви живете в великій країні, і їдете в ті місця, де ніколи не були, це, безсумнівно, викликає інтерес.

*Мімічний вираз емоції інтересу:* вже в перші дні життя дитини її інтерес може виявлятися одним-єдиним мімічним рухом в одній із областей обличчя –

піднятими чи злегка зведеними бровами, переміщенням погляду в напрямку до об'єкту, злегка відкритим ротом чи стиснутими губами. Кожен із цих рухів, як сам по собі, так і в комбінаціях, може свідчити про емоцію інтересу.

Слід відмітити, що мімічний вираз емоції, як правило, короткочасний, він триває  $\frac{1}{2}$  до 4-5 секунд, тоді як переживання емоції триває довше. Тобто людина може продовжувати цікавитися, вже не виражаючи це мімічно.

#### **Функції емоції інтересу:**

**Біологічна функція.** Емоції служать джерелом енергії для поведінки. Звичайно, емоції не виробляють цієї енергії, але організують і направляють вироблену енергію, створюють специфічні тенденції до дії.

Це управління енергією здійснюється на біологічному рівні. Працюючи над довготривалим проектом, людина повинна постійно зберігати інтерес до нього, в зворотному випадку така праця приведе до появи негативних емоцій.

**Мотиваційна функція інтересу.** Будь-яка емоція має мотиваційну функцію. Ця функція буває 2-х типів. Перший тип пов'язаний з внутрішніми процесами, які направляють індивіда в певному напрямку чи до певної мети. Другий тип пов'язаний із соціальною мотивацією, тобто з тим процесом, через який мотивуються поведінка довколишніх і взаємодія з людьми. Люди іноді, коли чимось захоплені, не відчувають голоду, спраги, часу, переборюють всі перешкоди, миряться зі всіма незручностями, коли прагнуть до певної мети.

**Соціальна функція емоції інтересу** в дитини краще проявляється у грі. Рушійною силою будь-якої форми гри є інтерес. Діти граються іграшками, які збуджують цікавість, і з тими дітьми, які вміють зацікавити грою. Одним дітям від природи властивий високий рівень активності, яка збуджує їх до постійного дослідження довколишнього середовища, іншим – потрібна зовнішня стимуляція – дорослий повинен збуджувати цікавість дитини. В іншому випадку, здатність дитини до дослідження і пізнання довколишнього світу буде послабленою.

Інтерес характеризує активність дитини з початку її життя. Дитина розглядає, слухає, видає звуки і рухається виключно під впливом емоції інтересу. Крім того, емоція інтересу сприяє розвитку координації і відповідних навичок. Форми активності, що мотивуються інтересом, закладають основи для розвитку всіх психічних сфер, відсутність таких форм активності і взаємодії з довколишнім світом може призвести до затримки психічного розвитку.

Завдяки тому, що дитині цікаво, вона навчиться відрізняти обличчя матері від інших. Спостерігаючи за переміщенням матері в просторі, дитина пізнає такі параметри зовнішнього світу, як відстань між предметами і їх просторове розміщення. Інтерес до простору і до його освоєння призводить до того, що дитина вчиться ходити. Цікавість до предметів і їх форм, навчить оперувати предметами. Яскравість предметів, допоможе досягнути їх розміри і т.д.

Інтерес відіграє важливу роль в розвитку артистичних і естетичних форм діяльності чи в інших видів діяльності.

Різноманітність вроджених індивідуальних особливостей, індивідуальні відмінності в порогах емоційної збудливості, різноманітність умов життя індивідів – все це фактори, які при взаємодії, породжують різноманітність орієнтацій, сформованих на основі емоції інтересу. Одну людину більше цікавлять предмети (предметна орієнтація), другу – ідеї (інтелектуальна орієнтація), третю – люди

(соціальна орієнтація). В межах кожного з цих трьох, дуже широких спектрів орієнтації інтереси і діяльність людини може набувати найрізноманітніших форм.

Велика різноманітність людських типів, викликана природженими відмінностями в рівні емоційних порогів, відмінностями в способах і ступенях афектів, але емоція інтересу-збудження відіграє вирішальну роль в виборі індивідом способу життя. Говорячи словами Томкінка: «Я – це перш за все те, що мене збуджує».

**Взаємодія з іншими емоціями. Інтерес і біль.** Уявіть собі спортсмена, який отримав травму і не помітив цього. Коли відчуття, що виникають у травмованому органі, не досягають рівня свідомості, то людина не відчуває болю. Це може статися з кожним, хто зацікавлений справою чи зайнятий роздумами. Таким чином, людина здатна навіть контролювати інтенсивність болю. Дослідження показують, що емоція інтересу, завдяки своїй силі, може притупити відчуття болю.

**Інтерес і радість.** Взаємодія емоцій інтересу і радості найкраще виявляється у грі дитини. Ці дві емоції, одна з одною, складають мотиваційну основу гри. Дитина грається, чи навчається гри тому, що їй цікаво це робити. Перемога в грі – основа тих чи інших навичок, викликає радість. Радість дозволяє розслабитись і відпочити, але після відпочинку в дитини знову прокидається інтерес.

У дорослої людини прагнення до цілі і умови, необхідні для її досягнення. Мотивовані інтересом, а досягнення мети, виконання завдань викликає не меншу радість, ніж в дитини. Радість дає можливість передихнути, відновити витрачену енергію. Відкриває перспективи, які викликають інтерес.

**Інтерес і страх.** Інтерес штовхає нас вперед, на дослідження невідомого. Але іноді, досліджуючи об'єкт, ми опиняємося перед лицем невідомості. Ця невідомість може викликати страх. Страх примушує відступити, але, коли ми сильно збуджені, якщо дослідження обіцяє нам пригоди, виникає бажання продовжити дослідження, докопатися до кінця, який невідомий. Чим ближче до мети, тим сильніший в нас страх, що істина, якої ми прагнемо, буде вище нашого розуміння, цей страх знову примусить відступити. Таке балансування між інтересом і страхом – як в думках, так і в поведінці – значно частіший ніж людина усвідомлює його.

**Регуляція інтересу-збудження.** Навіщо потрібно регулювати таку позитивну емоцію, як інтерес? В повсякденному житті, як правило, ми не задумуємося про те, але бувають такі моменти, коли нам відкривається одразу декілька можливостей для прикладання інтересу. В таких випадках виникає необхідність в регуляції інтересу, чи в більш чіткому його фокусуванні. Людина повинна вибрати, але вибір буде вдалим в тому випадку, коли вона визначить для себе, настільки інтерес до тої чи іншої сфери діяльності відповідає її цінностям, здібностям і вмінням.

Необхідність в регуляції інтересу може бути викликана іншими причинами. Так, людина може бути настільки захоплена справою, що це відбивається на фізичному і психічному здоров'ї. В таких випадках емоційна регуляція є необхідною.

Систематичні дослідження ролі емоцій в *розвитку особистості нечисленні, лише деякі із них завершені*. Дані досліджень особистості показують, що успішність людської діяльності визначається трьома факторами: силою мотивації (прагнення до успіху), наявністю в цілісній системі людини цінностей досягнення, а також освоєнням необхідних навичок і вмінь.



**Мотивація успіху.** Емоції відіграють першочергову роль в мотивації. Будь-який мотив можна розглядати як комбінацію думки і почуття. Різноманітність мотивів людської діяльності визначається різноманітністю комбінацій, які утворюються в думках людини. До вимірювання мотивації успіху і прагнення до досягнень, необхідно підходити з точки зору емоції інтересу. Чим більший інтерес ви відчуваєте до справи, тим сильніше прагнення зробити цю справу добре.

Подумайте про справу, якою ви зайняті. Що означає для вас навчання? Що вас цікавить більш за все? Що не викликає цікавості? Чи прагнете ви знайти застосування своєму інтелекту, чи вас цікавлять відносини з однокурсниками? Чи прагнете ви добитися успіху? Що рахуєте важливим в житті?

**Цінності досягнення.** Емоції відіграють важливу роль в формуванні ціннісної системи людини. Неможливо уявити собі цінність, яка немає емоційного значення для людини. Ми цінуємо те, що пробуджує у нас певні почуття, чим сильніші ці почуття, тим значимішими є для нас цінності.

Як формуються цінності досягнення? Ніхто, напевно, не дасть чіткої відповіді на це питання. Відомо, що різні культури мають різні цінності досягнення, хоча, можливо, що відрізняються не стільки цінності, стільки уявлення про те, що вважати досягненням чи успіхом. Стандарти досягнення успіху змінюються залежно від суспільства і від сім'ї.

Батьки, зорієнтовані на успіх, не завжди можуть виховати такі ж цінності і в дітей. Якщо в свідомості дитини досягнення успіху батьків асоціюється з почуттям радості, інтересу, то вона буде підтримувати такі ж цінності. Якщо успіх сприймається як результат важкої боротьби, жертв і перешкод, то ймовірність засвоєння таких цінностей знижується. В таких випадках дитина з почуття протесту може прагнути до удосконалення протилежного способу життя.

**Навички і вміння.** Набуття і формування навичок залежить від сукупності умов, головним чином, талант (здібності), інтерес. Є навички, які можуть бути вироблені і вироблені при наявності у людини природжених здібностей; але, яким би талантом людина не володіла, вона повинна відшліфувати її в практичній діяльності. Постійна практика необхідна для професійного знання.

Таким чином, детермінанти успішності – прагнення до досягнень, цінності до досягнення і необхідні навички – пов'язані з емоцією інтересу. Людина, що зайнята справою, але не відчуває інтересу до неї, повинна знайти аспекти, які породять інтерес. Люди зацікавлені, здатні час від часу відчувати збудження від повсякденних і службових обов'язків, мають більше шансів на успіх і досягнення мети.

**Емоція задоволення – радості – позитивна емоція, що виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби.**

Посмішка і сміх як ознаки задоволення і радості можна побачити ще в новонародженої дитини і зберігаються відносно незмінними протягом всього життя. Людина вчиться посміхатися з різного приводу і різним чином, в залежності від приводу, що викликав посмішку. Але істинна посмішка радості майже завжди одна і та ж, як на обличчі новонародженої дитини так і похилої людини.

Радість, як всяка фундаментальна емоція, має свої унікальні характеристики, і, для того щоб отримати уяву про цю емоцію, зупинимося окремо на кожній характеристиці, і функціях які вони виконують.

**Чим радість відрізняється від чуттєвого задоволення.** Щоб зрозуміти, що таке емоція радості, треба визначити відмінність від почуття задоволення, що ми отримуємо за допомогою тактильних і смакових відчуттів. Коли ми голодні, вживання їжі приносить нам задоволення, але не приносить радості. Коли ви обідаєте в ресторані, їсте улюблену страву, то ваше задоволення дуже велике. Коли, до того ж довкола приємна компанія, то ці обставини можуть викликати у вас радість. Але, чуттєве задоволення, яке ви отримуєте поглинаючи їжу, відрізняється від почуття радості, яке ви відчуваєте, коли співбесідник повідомляє вам хорошу новину чи ви чуєте слова любові.

Секс – ще одна сфера людського життя, пов'язана з чуттєвим задоволенням. Сексуальне задоволення базується на тактильних відчуттях, воно може виникати незалежно від емоції радості. Сексуальна близькість пов'язана з емоцією інтересу-збудження, може також супроводжуватися переживанням радості, але це переживання доповнює сексуальну насолоду. Відомо, що людина може отримувати задоволення від сексу, навіть коли в неї горе, і це, очевидно, свідчить про те, що чуттєве задоволення відрізняється від переживання радості.

Відмінності між чуттєвою насолодою і переживанням радості дуже важливі для розуміння емоції радості, її причин і наслідків. **Емоція радості – невловима, в буквальному сенсі цього слова, більше, ніж чуттєва насолода.** Плитка шоколаду, чи порція морозива кожен раз приносить нам чуттєве задоволення, але не так просто визначити, що принесе людині радість, запланувати радісне переживання. Деякі дослідники схильні думати, що емоція радості є *побічним продуктом прагнення до певного результату, цілі, ніж прямим наслідком якихось інших дій.*

### **Причини радості**

Коли дорослій людині емоцію радості неможливо спланувати, то у новонародженої і маленької дитини посмішку можна стимулювати. Перша посмішка дитини – це всього лише соціальна посмішка, пов'язана з присутністю іншої людини поряд. Жіночий голос викликає у дитини посмішку вже з 3-го тижня життя. Починаючи з 4-5 тижня дитина відповідає радісною посмішкою на присутність дорослої людини, яка схиляється до неї. Дитина посміхається будь-якій людині, яка нахилиться до неї і киває їй. Іноді складається враження, що дитина володіє безмежним запасом посмішок, і невичерпним арсеналом радісних переживань, і готова поділитися цим з цілим світом.

Коли мати нахилиться над дитиною, вона посміхається, дитина чує ласкавий голос. Це позитивно відбивається на здоров'ї і самопочутті дитини. Відсутність чи недостатність такої форми взаємодії викликає у дитини депресію, затримку фізичного і психічного розвитку. Гра є джерелом радості. З віком, навчившись гратися самостійно, дитина починає відчувати радість від своїх маленьких перемог. Це зумовлює впевненість в собі.

Радість – одна з найпростіших емоцій, простіших з точки зору мимічного виразу і можливості розшифрувати його. Посмішка виникає в результаті скорочення всього лише однієї пари м'язів – акулкових. Ці м'язи скорочуються, відтягують і злегка піднімають кутики рота.

*Мимічний вираз радості.* Радість виражається посмішкою і сміхом. Це завжди свідчить про емоцію радості. Справжня соціальна посмішка викликає

також скорочення кругових м'язів ока. У дорослої людини така посмішка викликає зморшки, які промінчиками розходяться від зовнішніх кутиків ока («гусячі лапки»). Одночасне скорочення акулкових і кругових м'язів ока злегка піднімає щоки. Цей вираз має багато варіантів.

Екман і Фрізен (1982) виділяють 3 типи посмішки: посмішку щирі, фальшиву і нещасну (жалісливу). Ми саме говорили про вираз щирої посмішки. У дорослої людини тривалість емоції від 2/3 до 4 секунд.

Фальшива посмішка має 2 різновиди. Вона виражає не стільки радість, скільки бажання здаватися радісним, а з допомогою фальшивої посмішки людина намагається приховати від довколишніх свої негативні емоції. Ознаки, які відрізняють фальшиву посмішку – відносна пасивність кругових м'язів ока, в результаті чого щоки не піднімаються і відсутні морщинки біля кутиків очей. Якщо потренуватися, посмішку дуже важко відрізнити. Фальшива посмішка буває асиметрична, вона виникає раніше чи пізніше, ніж цього вимагає ситуація, довше триває і зникає раптово, а не поступово, як щира.

Третій тип – нещасна (жаліслива) посмішка, накладена «поверх» негативної емоції коли людина чимось стурбована, а намагається зобразити посмішку. Треба бути лише трошки спостережливим, щоб розпізнати її – вона непереконлива, з-під неї видно інший вираз обличчя.

**Сміх.** Багато людей сприймає сміх як вираз бурної радості. Сміх, що виникає в результаті інтимного спілкування, може свідчити про інтенсивність емоції радості. Але коли ми сміємося над жартом, словами, такий сміх свідчить про роботу інтелекту.

### **Соматичні прояви радості**

**На сьогоднішній день** вивчені лише деякі із фізіологічних змін, що супроводжують емоцію радості: підвищення ЧСС.

### **Суб'єктивне переживання і функції задоволення-радості**

Почуття радості не залежить від стимуляції еrogenних зон чи подразнення смакових рецепторів. Воно не викликається приємними для слуху звуками чи красками, які радують погляд. Всі ці подразники можуть сприяти виникненню радісного переживання, але не викликають радості, тим не менше, *радість - приємне, бажане, корисне, позитивне почуття, яке в загальному можна назвати почуттям психологічного комфорту і благополуччя. В момент переживання радості душа і тіло перебувають в стані релаксації.*

Коли ми радіємо, ми стаємо впевненими в собі, починаємо розуміти, що живемо не марно, наше життя стає наповненим змістом. Ми відчуваємо себе коханими, потрібними, ми задоволені собою і світом, повні енергії і впевнені, що переможемо будь-які перешкоди. Радість загострює сприймання світу, дозволяє захоплюватися і насолоджуватися ним. Людина бачить світ в красоті і гармонії, сприймає людей в їх кращих проявах, схильна отримувати задоволення від об'єкту, а не аналізувати і критично осмислювати його. Сприймає об'єкт таким, яким він є, а не прагне змінити його. Радість примушує людину відчувати свою єдність зі світом, загострене почуття власної належності до нього.

Радість супроводжується відчуттям енергії та сили. Взаємозв'язок між радісним переживанням, відчуттям енергії і почуттям компетентності викликає

почуття «свободи» – виходу з «оболонки» власного «Я», почуття дотичності до недосяжного і вічного.

Дослідники, теоретично, розрізняють радість активну і пасивну. Переживання радості – це завжди суб'єктивний процес. Його інтенсивність може бути різною, але якісні характеристики є незмінними. Висока інтенсивність радісного переживання співвідноситься з поняттям активної радості, пасивна – з низькою інтенсивністю.

### **Функції радості**

Емоція радості має позитивне значення не лише для формування взаємного притягання між батьками і дітьми, впливає на розвиток соціальних відносин. Коли спілкування з людиною приносить вам радість, то ви будете довіряти цій людині, зможете на неї покладатися. Формування почуття взаємної довіри між людьми – є важливою функцією радості.

### **Біологічна функція**

Переживання радості корисні для організму людини. Коли ми відчуваємо радість, всі системи нашого організму функціонують легко і вільно, розум і тіло розслаблені, фізіологічний спокій дозволяє відновити енергію.

### **Взаємодія радості з іншими емоціями**

Будь-яка базова емоція впливає на іншу. І радість не є виключенням. Є емоції, на які більш ніж на інші впливає радість. **Взаємодія радості і інтересу** характеризує активність людини в тих видах діяльності, що вимагають від людини певних зусиль. Ці ж емоції, визначають процес формування і підтримки позитивних міжособистісних відносин. Людина, яка день за днем, рік за роком викликає у вас інтерес, є для вас джерелом радості. Комбінація інтересу і радості лежить в основі інтимних стосунків і служить фактором успішного подружнього життя.

Емоція радості іноді вступає в складну **взаємодію з емоцією сорому**. Наприклад, коли батьки просять дитину бути за господаря дому в присутності гостей. Дитині подобається виконувати роль, але вона стидається незнайомих людей.

Радість може бути також тісно **пов'язаною з негативною емоцією – презирства**.

### **Регуляція радості**

Хіба радість може бути надмірною? Коли розглядати сміх як прояв сильної радості, то необхідно погодитися про існування надмірної радості. Найбільш повноцінно радість можна пережити в контексті інших емоцій. І справді, хіба б людина оцінила так високо миттєвості радості, коли б цьому не передували години, дні і роки напруженої праці? Чи коли б людина не відчувала горя, не знала відчаю?

### **Прагнення до щастя, як знайти радість**

Істинно радісне переживання не викликається безпосередньо за допомогою вольового зусилля, воно не може бути ціллю людської діяльності. Але кожна людина знає, що принесе їй радість. Щоб відчути радість людина повинна перебороти перешкоди, які унеможливають це переживання, повинна поставити перед собою чітку ціль і прагнути до неї. Досягнення мети, навіть сам процес досягнення приносить радість.

### **Перешкоди на шляху до радості**

В книзі «Радість: розширення людської свідомості»(1967) Уільям Шутц перераховує фактори, які, на його думку, стають перешкодою на шляху до радості.

Він пише: «Радість – це почуття, що виникає в людини внаслідок усвідомлення реалізації своїх можливостей» .

Дійсно, самореалізація майже завжди приносить людині радість. Перешкоди на цьому шляху перешкоджають радості. Ось деякі з них:

- багаточисленні правила і інструкції, надмірний контроль пригнічують творчу активність людини;
- поверхневі, надміру ієрархізовані відносини між людьми;
- догматичний підхід до виховання дітей, до питань сексу і релігії утруднюють процес самопізнання;
- розмитість уявлень про мужність і жіночність, невизначеність статевих ролей;
- фізична неповноцінність обмежує самореалізацію.

Батьки не можуть навчити дитину радості, не можуть вистроїти для дитини модель поведінки, що гарантовано веде до щастя. Вони можуть лише забавляти дитину, заохочувати гратися, читати, тобто сприяти виникненню емоції радості.

### **Генетичні фактори**

Здатність емоції радості, так як і здатність відчувати інтерес – індивідуальні і генетично детерміновані. Одні люди народжуються з високим порогом радості, що безпосередньо впливає на їхнє життя – на те, настільки вони почувають себе щасливими і впевненими. Адже життєрадісність, визначає ставлення до людини інших людей, відбивається на розвитку соціальної «Я» – концепції.

### **Причини радості (відповіді людей):**

#### *Почуття*

- задоволення
- можливість відійти від проблем, розслабленість, комфорт
- впевненість в собі, успішність
- відчуття потрібності людям

#### *Думки*

- про приємні і щасливі події
- про конкретну людину чи діяльність
- про певні дії інших людей
- про свої можливості і успіхи
- про благополуччя в майбутньому
- про необхідність іншим

#### *Дії*

- заняття улюбленою справою
- успішне виконання справи
- допомога людям
- дії, що виконуються разом з іншою людиною
- виконання обов'язку
- стимулююча і збуджуюча діяльність

### **Наслідки радості**

#### *Почуття:*

- задоволення-радість
- спокою і розслаблення
- впевненості
- інтересу-збудження

- бажання розділити радість з іншими
- здоров'я, активності і енергійності
- по відношенню до певної людини чи діяльності

*Думки:*

- приємні і щасливі
- «життя приємне»
- Про улюблені речі і бажання
- Про радісні події
- Про те, що інші розділяють твою радість
- Почуття вдячності
- Про досягнуті успіхи
- Про конкретну людину

*Дії:*

- заняття улюбленою справою
- вираз радості вербально і фізично
- поділ радості з іншими людьми
- дії, націлені на продовження радості
- безпечність
- зусилля, спрямовані на виконання справи
- дії, сповнені тихою радістю

**Емоція подиву-здивування – виникає як різке підвищення нервової стимуляції після якоїсь несподіваної події, звістки і т.п.**

Здивування не можна назвати емоцією базовою, бо ця емоція немає набору характеристик, які мають базові емоції.

**Активація, вираз і переживання здивування**

Здивування породжується різкою зміною стимуляції. Зовнішньою причиною для виразу емоції здивування є раптова, несподівана подія. Цією подією може бути несподівана звістка про щось чи когось, спалах феєрверку і т.п.

*Мімічний вираз емоції.* Ця емоція легко розпізнається. Брови високо підняті, в результаті чого на лобі з'являються поздовжні зморшки, а очі розширюються і округлюються. Лець відкритий рот приймає овальну форму.

Почуття здивування знайоме кожному, але його важко описати. Частково це пояснюється тим, що воно недовговічне, але важливішим є те, що в момент здивування наш розум ніби стає «пустим», Всі мислительні процеси ніби призупиняються, тому реакція здивування не отримує достатнього осмислення. Переживання здивування нагадує відчуття легкого поштовху електричним струмом: м'язи раптово скорочуються, людина відчуває поколювання від розряду, що проходить по нервах, який примушує здригнутися. Відчуваючи здивування, ми не знаємо як реагувати на стимул; його раптовість породжує почуття невизначеності. Здивування – розцінюється як позитивне переживання. Коли згадати ситуацію, яка викликала емоцію здивування, то це буде радісна чи приємна подія. Спогади не настільки приємні, як в ситуації радості, але приємніші, ніж спогади ситуацій, що викликають негативні емоції – сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором.

Якщо здивування настільки швидка емоція, немає мотивуючого впливу на мислительні процеси і дії людини, то які **функції цієї емоції?** Основна функція –

підготувати людину до ефективної взаємодії з новою, раптовою подією і її наслідками. Готовність до зустрічі з новим дуже важлива для людини. Основна функція – в момент раптової зміни довколишнього середовища зупинити активність нервової системи, яка заважатиме адаптації.

Здивування не є ні позитивною, ні негативною емоцією по великому рахунку. Емоція здивування – це функція помилки очікування (на відміну від несподіванки). Таке визначення цієї емоції унеможлиблює її появу раніше, ніж 5-7 місячного віку, тому що новонароджена дитина ще не здатна до формування очікувань.

**Сум**, відносять, зазвичай, до негативних переживань. Але емоція суму може відігравати позитивну роль в житті людини. Уявіть собі, яким би був світ без цієї важливої людської емоції. Хіба б ми були здатними до формування стійких зв'язків з людьми, хіба б цінували їх, якби можливість розриву цих зв'язків не викликала у нас суму? І на стільки «людськими» були би ми, коли б не вміли сумувати про смерть близької людини чи співпереживати горю іншої?

### **Причини суму**

Розлука чи відділення, як фізичне так і психологічне, є однією з основних активаторів суму. Вимушена розлука з сім'єю, близьким другом, викликає сум, відчуття самотності навіть в гурті людей. Психологічна ізоляція може приймати різні форми – нездатність до спілкування, щирого виразу своїх почуттів, невміння завойовувати симпатію довколишніх. При цьому відсутнє почуття приналежності, людина почуває себе самотньою і покинутою людьми.

Найглибший сум викликає смерть близької людини чи члена сім'ї. Це незамінна втрата. Ми втрачаємо людину, з якою були пов'язані тривалий проміжок часу, з якою ділили радості і біди. Подібна втрата дружніх чи інтимних відносин викликає у нас горе.

Друга причина – розчарування, особливо коли воно викликане крахом надій. Розчарування призводить до почуття психологічної ізоляції, самотності і втрати.

Невдача в досягненні поставленої мети також викликає у людини сум.

*Мімічний вираз суму.* Внутрішні кінці брів злегка підняті і зведені до перенісся, очі – звужені, а кутики рота опущені. Іноді – тремор підборіддя, що злегка висунутий вперед. В залежності від віку і інтенсивності суму, його мімічний вираз може супроводжуватися вокальним компонентом – плач чи ридання.

Очевидно, однак, що в сумі наше обличчя не виглядає таким, яке описане вище, і тому є декілька причин. По-перше вираз емоції триває набагато менше часу, ніж її переживання. Мімічно сум проявляє себе протягом декількох секунд, а переживання може тривати роками. Навіть при відсутності мімічного виразу обличчя, сум видає себе, ознаки можуть бути ледь вловимими. В сумі, обличчя людини виглядає тьмяним, тонус м'язів відсутній, очі здаються «погаслими». Засмучена людина розмовляє мало і без бажання, темп мовлення сповільнений.

Інша причина – пригнічення виразу суму. Навіть відчуваючи сильний сум, люди здатні посміхатися, прагнуть зберегти спокійний вираз обличчя.

### **Переживання суму**

Сум переживають, як засмученість, пригніченість, хандра, людина скаже, що «їй важко на серці», але це почуття важкості всюди – по всьому тілу, важкість розливається, ніби вся важкість світу звалена на плечі однієї людини. Сумуючи,

ми часто відчуваємо довкола себе темноту і пустоту, життя здається нам без кольору і тепла, немає людини, яка б розділила з нами те почуття.

Переживання суму включає комплекс почуттів, ті почуття супроводжуються конкретними образами, думками і спогадами про сумні події.

Інтенсивне переживання суму викликає біль – не фізичний, а психічний біль, що набагато глибший і гостріший.

### **Функції суму**

Коли сім'я втрачає одного із своїх членів, всі збираються разом, що викликає почуття спільності, зв'язку з родиною – невід'ємна частина життя людини, джерело допомоги і підтримки, яка необхідна для щасливого життя.

Сум, затримуючи загальний темп життя людини. Сповільнення психічних і соматичних процесів, якими супроводжується емоція суму, дозволяє по-новому подивитися на світ, побачити його в іншому ракурсі. Ця перспектива може поглибити сум, може примусити задуматись людину про те, про що перше не задумувався тільки втративши людину, ми по-справжньому оцінюємо її і значення того, що вона була поруч.

Крім того, емоція суму виконує **комунікативну функцію**, сповіщає людині і довколишнім про дисгармонію. Маленька дитина плаче не лише тому, що їй сумно.

Сум виконує також **мотиваційну функцію**. Вона викликає бажання відновити або встановити зв'язки між людьми. Сум, зумовлений розчаруванням чи невдачею, змушує вирішити проблему та відіграє важливу роль в формуванні і розвитку механізмів емпатії. Плач дитини викликає у матері почуття співпереживання, примушує звернути увагу на дитину та заспокоїти її.

### **Сум і фізіологічні зміни**

В процесі розвитку емоційного досвіду емоції можуть супроводжуватися фізіологічними змінами в організмі. Так емоція суму часто поєднана із статевим потягом. Сум, викликаний втратою коханої людини чи розривом з нею. Супроводжується почуттям самотності. В таких випадках природна потреба людини до любові і сексуальної близькості вступає у взаємодію з емоцією суму, і тоді людина, яка ще не пережила цю емоцію, починає шукати інтимних відносин, які б заповнили втрату. Така поведінка може привести до формування стійкого зв'язку між емоцією суму і сексуальним потягом. Зв'язок між сумом і сексуальним потягом зумовлений тим, що емоція суму і сексуальні потреби беруть участь у формуванні почуття прив'язаності.

Якщо людина намагається подолати стан суму і «поїсти чогось смачненького», що викликає тимчасовий підйом, а потім пригніченість і слабкість. Протягом якогось часу людина відчуває поживлення, її не буде пригнічувати ситуація. Проте, регулярне вживання калорійної і смачної їжі, як спосіб звільнення від суму, може привести до формування зв'язку емоції суму з переїданням. Потім людина відчуває гнів, бо набрала більшу вагу.

Втома вносить свою частку в емоцію суму. Коли ви втомилися від роботи і незадоволені її результатом, то ви, природно, відчуваєте втоми і пригніченість. Почуття втоми відбивається на фізичній, розумовій і соціальній активності. Будь-яка діяльність, включаючи багаторазове повторення одних і тих же дій, навіть коли вона вам спочатку подобалась, втомлює вас. Якщо така діяльність є



частиною вашої праці, то кінцевий результат праці викликає комплекс «втома – пригніченість – сум».

### **Соціалізація суму через покарання**

Даний тип соціалізації суму має місце тоді коли сльози дитини викликають негативну реакцію у дорослих, коли батьки чи вихователі наказують дитину за те, що вона плаче, відкинувши причину сліз. Прикладом, може бути поведінка батька, який сварить дитину за відмову йти спати, і за сльози, викликані втратою іграшки. Недиференційована сварка і постійне наказування дитини породжує ситуацію замкнутого кола, не дає можливості дитині виразити сум чи гнів, без того, щоб не накликати покарання. Це стає джерелом самоізоляції дитини, надмірної боязливості емоції суму, апатії і втоми. В свідомості дитини формується зв'язок між сумом і страхом. Досвід примушує дитину усвідомити, що плач тягне за собою покарання. І, не дивлячись на спроби розібратися в своїх почуттях, дитина не зможе усвідомити взаємозв'язок між сумом, страхом і покаранням, дитина плаче від болю і образи.

### **Соціалізація суму через заохочення**

Заохочення, як тип соціалізації суму характеризується тим, що батьки намагаються заспокоїти дитину і їхні дії направлені на усунення стимулу, який викликав сум. Коли батьки обмежуються лише ласкавими словами і співчуттям, це створює передумови для розвитку інфантилізму у дитини. Коли батьки реально допомагають, не лише втішають, а шукають шляхи для усунення негативних подразників, то у дитини розвивається здатність виражати сум, боротися з ним і перемагати. Така поведінка приводить до формування почуття довіри, чесності, прагнення до співробітництва і допомоги, виховує мужність і стійкість до фрустрації. Дитина тоді знає, що на зміну суму прийде радість. Її ставлення до життя виражається оптимізмом.

### **Соціалізація суму через часткове заохочення**

Даний тип соціалізації суму може привести до алкоголізму і наркоманії. Він характеризується тим, що батьки просто обнімають і цілують дитину і не прагнуть усунути причину суму чи довести до свідомості дитини те, що з причиною суму треба боротися. Коли дитина стане дорослою, вона буде шукати можливості забутись і відволіктись – фізично, психічно, емоційно чи соціально.

### **Взаємодія суму з іншими емоціями, когнітивними процесами і поведінкою**

#### **Взаємодія суму і гніву**

Сум – вроджений активатор гніву. Всі, кому відоме почуття пригнічення і хандри знають, що воно супроводжується переживанням гніву – людина сердиться на себе чи сварить інших за свої нещастя. Гнів батька на сум дитини також зумовлений цим впливом. В даному випадку батько сердиться не на дитину, а на джерело суму. Емоція гніву є протидією страху. Наприклад, батько залишив дитину в машині ввечері, сам пішов в магазин по покупки. Пізній вечір дитині сумно і страшно, самотньо. Дитина плаче, а батько не повертається. Батька довго немає, це викликає гнів. Дитина сердиться на батька, що довго не йде, це послаблює сум і страх. Регулярність таких ситуацій породжує депресію.

#### **Взаємодія суму і страху**

Емоція страху мучить людину, послаблює її психічну активність. Зв'язок між сумом і страхом може сформуватися за різних умов. Так, дитина залишиться

вдома одна боїться і плаче, а батьки наказують їй за те, що вона плаче. Але коли сум часто поєднаний з страхом, то це призводить до порушень адаптації. Така людина буде жити в постійному страхові і з жахом чекати, що принесе кожен наступний день, буде боятися всього – незнайомих людей, ситуацій, подій, відносин.

За наявності сильного і тісного зв'язку між сумом і страхом формується ланцюг «біль – сум – страх» в результаті кожна ситуація, що поєднана з болем, викликає паніку.

### **Взаємодія суму і сорому**

Емоція суму може взаємодіяти з емоцією сорому. Коли батьки постійно не звертають увагу на те, що дитина плаче, виявляють байдужість чи презирство до цієї емоції, дитина почне відчувати сором від того, що вона плаче. Таким чином сум буде активувати сором, що призводить до формування риси «боязлива соромливість».

Коли батько говорить дитині, що не потрібно плакати, а треба щось робити, така ситуація викликає у дитини сором. Дитина соромиться не лише того, що вона плаче, а ще й того, що вона нічого не робить, нездатна нічого зробити і змінити ситуацію. Це призведе в майбутньому до того, що головним в житті такої людини буде установка на об'єкті і ситуації, а не на причині суму. Не вміючи відчувати власний сум, людина не здатна до співчуття і співпереживання.

### **Взаємодія суму з поведінковими актами**

Коли людина сумує, світ стає похмурим. Сум призводить до відчуження і ізоляції. Але, є і позитивні сторони суму. В певних випадках сум є прийнята реакція на ситуацію. Це приводить до згуртування людей, встановленню тісніших контактів.

Сум сповіщає людину про те, що щось не так в ній самій і в світі, проте людина в стані усвідомити нещастя чи проблему, що примушує приступити до дії і усунути причину суму. Коли ми виражаємо свій сум адекватно, ми отримуємо допомогу довколишніх людей. Вираз суму на обличчі примушує довколишніх до підтримки допомоги і співпереживання.

Частота і інтенсивність переживання людиною суму впливає на образ «Я» чи «Я» – концепцію. Коли ви часто не маєте настрою, то, природно сприймаєте себе як сумну людину. Переплетення уявлень про самого себе із згадками про самого себе, визначає як ви сприймаєте світ і свої вчинки. Коли сприймаєте себе як сумну людину, таким же буде здаватися і цілий світ. Подібна «Я» – концепція поєднана з пригніченням, низькою самооцінкою, почуттям власної неефективності, переживанням нездатності вирішити проблеми.

### **Регуляція суму**

Існує три способи регуляції суму (без вживання наркотичних і лікарських засобів):

- регуляція через іншу емоцію;
- когнітивна регуляція;
- моторна регуляція.

Перший тип регуляції – направлення зусиль на активацію іншої емоції, яка протилежна тій, що ви переживаєте в даний момент. Когнітивна регуляція – використання процесів уваги, мислення для контролю за емоцією, яка небажана. Моторна регуляція – м'язева і фізична активність, що знижує емоційне переживання. Ефективна емоційна регуляція – результат спільної роботи почуття, думки і дії.

## **Горе страждання і смуток**

Більшість вчених, як теоретиків, так і практиків, згодні з тим, що переважаючою емоцією в горі є сум і головною причиною горя є втрата. Втрата тимчасова (розлука) чи постійна (смерть), реальна чи надумана, фізична чи психологічна.

### **Біологічні фактори**

Оскільки під горем ми розуміємо взаємодію суму з іншими фундаментальними емоціями, ми можемо допустити, що емоція горя детермінована генетично і виконує адаптивну функцію.

### **Культурні фактори**

Аналізуючи поведінковий комплекс, пов'язаний з переживанням втрати, можна виділити два компоненти – горе і скорбота. **Скорбота** – поведінка, яка детермінується соціокультурними нормами. В різних культурах – різний ритуал. Японці, наприклад, посміхаються людям, щоб не перекидати на них своє горе. Найважливішою детермінантою є те, що з втратою близької людини людина втрачає і свою роль (дружини чи чоловіка, матері і т.п.).

### **Психологічні фактори**

Психологічні причини горя поєднані з феноменом прив'язаності – до людей, предметів, ситуацій, ідей. Втрата об'єкту прив'язаності чи розлука з ним, означає втрату джерела радості, любові, безпеки, благополуччя. В основі всіх психологічних причин лежить загальний фактор – відчуття втрати чогось цінного, люблячого і коханого.

**Гнів – емоція, що виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики і моралі.**

Гнів – одна з найважливіших емоцій, що, як правило, сприймається як небажана реакція, і людина прагне уникнути її. Очевидно, і вашому житті бували випадки, коли згадуючи прояв гніву, ви відчували сором перед людиною, яка стала свідком вашої реакції, особливо, коли від цієї людини щось залежить для вас, вона є важливою чи рідною. Вам соромно, за те що ви втратили контроль над собою. Гнів, як правило, стає причиною втрати відносин між людьми.

Стримуючи гнів, людина страждає через те, що немає можливості виразити свої почуття і усунути перешкоди, які не дають можливості досягнути своєї мети.

**Причини гніву** – це обмеження свободи – фізичної чи вербальної, що зумовлює емоцію гніву. Перша і безпосередня причина гніву – біль.

### **Причини і наслідки гніву**

#### *Почуття*

- почуття, що з тобою вчинили невірно, несправедливо, образили, використали
- почуття гніву-люті
- почуття ненависті, бажання нашкодити довколишнім
- агресивні, мстиві почуття
- почуття розчарування, самоосудження, власної неадекватності
- почуття несправедливого влаштування світу
- сум

#### *Думки*

- про те, що інші ненавидять і осуджують тебе
- про обман, приниження, образу,
- про невдачу, провал, неадекватність

- про всезагальну несправедливість
- про бажання помсти
- про те, що все погано складається

### **Наслідки гніву**

#### *Почуття*

- гнів
- напруженість
- мстивість
- ненависть, осудження
- сум
- оправ даності гніву

#### *Думки*

- про бажання помститися
- про збереження контролю над собою і ситуацією
- ненависть і осудження людей
- пошук способів виразити гнів вербально чи фізично
- негативні думки (взагалі)
- про подію, що викликала гнів
- злі думки про себе

#### *Дії*

- прагнення зберегти чи відновити контроль над собою чи ситуацією
- вербальна атака чи фізичні дії направлені на об'єкт гніву
- агресивні дії проти ситуації, що викликала гнів
- імпульсивні і нерациональні дії

В гніві людина відчуває, що в неї «закипає кров», що вона може зірватися, коли не виплесне якимось чином свою злість і не позбудеться причини цього гніву.

*Мімічний вираз гніву* включає в себе характерні скорочення лобних м'язів і рух брів. Брови опущені і зведені, шкіра лоба стягнута, утворюючи на переніссі потовщення. У дорослої людини між бровами глибокі вертикальні зморшки. Очі звужуються і набувають загостреної форми. Погляд фіксований на джерелі гніву, і є важливим компонентом міміки, оскільки вказує на те, куди спрямована агресія. В гніві часто стискаються зуби і щільно прилягають губи, що допомагає приховати «злобний оскал».

Але в міру соціалізації природжений вираз емоції гніву змінюється. Людина вчиться контролювати скорочення лобних м'язів; погляд не є обов'язково фіксований на джерелі гніву, людина відводить його, щоб знизити інтенсивність гніву. Оскалені зуби щільно прикриті губами коли оскал зникає зовсім, то людина стискає челюсті і скрегоче зубами.

### **Значення емоції гніву**

Людина протягом життя зустрічається з різноманітними перешкодами і небезпеками. Емоція гніву відіграє значну роль в переборенні цих перешкод. Гнів мобілізує енергію людини, вселяє почуття впевненості і сили, підвищує здатність до самозахисту. Тепер науковці, що займаються дослідженням поведінки, схильні розглядати емоцію гніву як перешкоду в поведінці, ніж визнавати її позитивне значення. Однак, повне виключення емоції гніву і пригнічення її є нерозумним. Гнів – частина людської природи. Звичайно, людина повинна вміти контролювати

свій гнів, але вона також повинна мати можливість використати гнів на свою користь і на користь своїх рідних і близьких. Гнів допомагає людині відстояти свої права, настояти на своєму.

### **Гнів і фізична агресія**

Гнів часто розглядають як шкідливу, згубну емоцію, навіть тоді, коли гнів цілком обґрунтований і не приводить до негативних наслідків. Емоція гніву не обов'язково породжує агресивну поведінку.

Можна лише стверджувати, що за певних обставин гнів може підвищити можливість виникнення агресії. Емоція гніву – це імпульс до дії, готовність до дії, мобілізує сили і мужність людини. Ні в якому іншому стані людина не відчуває себе настільки мужньою і сильною, але гнів не примушує нас діяти.

Не дивлячись на взаємозв'язок гніву і агресії, який ще недостатньо вивчений, існують положення, які не викликають сумніву. У більшості людей емоція гніву не призводить до агресивної поведінки. Але в певних випадках – ці випадки повторюються в житті певних людей – гнів приводить до фізичної чи вербальної агресії. Ні прояв гніву, ні прояв агресії не мають тенденції до змін з віком, що свідчить про те, що це риса особистості.

### **Тріада ворожості**

Результати досліджень з вивчення емоції гніву, дозволяють зробити висновок, що *гнів часто активується разом з емоціями відрази і презирства.*

### **Емоція огиди – виникає разом із бажанням позбутися чогось або когось.**

В немовляти реакція огиди може бути активована лише хімічним подразником – гіркою чи зіпсутою їжею. Але в міру дорослішання людина вчиться відчувати огиду до найрізноманітніших об'єктів довколишнього світу, навіть до самого себе. Поняття – огидно використовується в різних ситуаціях. Так, можна охарактеризувати запах зіпсутої їжі, характер і вчинки людини, неприємну подію, манери, що відрізняються від загальноприйнятих.

### **Причини і наслідки огиди**

#### *Почуття*

- слабкість, відраза
- провал, некомпетентність, злість, розчарованість в собі
- незадоволеність діями інших людей

#### *Думки*

- ненависть, осуд дій
- про неприємні речі
- про самотність, ізоляцію

#### *Дії*

- самообвинувачення
- нехороші вчинки, зроблені всупереч власному бажанню
- що осуджуються довколишніми
- порушення юридичних і моральних норм

### **наслідки**

#### *Почуття*

- фізична огида, погане самопочуття
- апатія, розчарування
- образи, використання себе

- провал, самоосудження
- все недобре і погано

#### *Думки*

- про несприятливу ситуацію
- про подію, що викликала огиду
- про те, як забути ситуацію, що склалася
- про провал, самообвинувачення
- пошук способів вирішення проблеми

#### *Дії*

- спрямовані на вихід із ситуації
- вирішення проблеми
- вербальна чи фізична ворожість
- переоцінка власної позиції, бажання стати кращим

*Мімічний вираз огиди* можна побачити навіть на обличчі немовляти. Окрім нахмурених брів і зморщеного носа, ми спостерігаємо підняту верхню губу і опущену нижню, в результаті рот набуває форми кута. Язик злегка висунутий, так, ніби ви щось виштовхуєте з рота.

З віком людина навчається контролювати свої емоції. Ми не лише вчимося приховувати огиду, прикривати її іншими емоціями, але і набуваємо навичок «виражати» емоцію не відчуваючи її. Крім того, ми можемо за допомогою одного мімічного руху дати зрозуміти, що щось викликає огиду. Діти висовують язик і говорять «Фу». Дорослі – виражають огиду ледь піднімаючи верхню губу і злегка наморщивши ніс. Ці рухи настільки невловимі, що можуть залишитися невпізнаними. Відчуваючи огиду до чогось чи когось, людина прагне уникнути взаємодії з ким небудь чи з чимось.

**Біологічна функція** – мотивує огиду до неприємних на смак і на запах речовин.

**Соціальна функція** – огида може бути спрямована не назовні, а на самого себе, що призводить до зниження самооцінки та депресії. Наприклад, порушення харчової поведінки характеризується подвійною симптоматикою – переїданням і голодом, що змінюють один одного. Переїдання зумовлено цілим комплексом причин, емоційних потреб. Голод – виключно є емоцією огиди. Сприймання себе як «повної і потворної» викликає огиду.

**Психологічні порушення** непомірність в їжі призводить до таких порушень як *булімія і анорексія*, які відбиваються на фізичному і психічному здоров'ї людини. Огида в комбінації з гнівом є основною причиною розвитку такої риси особистості, як підвищена агресивність.

**Емоція зневаги** – відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їх значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ними. Зневага достатньо виражає себе мімічно. Проте, досить складно визначити в чому полягає адаптивне чи конструктивне значення цієї емоції. Поведінка, якою супроводжується ця емоція, зазвичай, не викликає захоплення. Більше того, ми називаємо таку поведінку недопустимою для суспільства.

#### **Причини зневаги**

Перемога, отримана над суперником, може викликати у переможця зневагу. Перемога над суперником – основне джерело емоції зневаги.

Поняття «перемога» – це наявність людини котра перемогла і переможеного. Коли людина перемогла, виникає почуття власної значущості і сили, це призводить до виникнення емоції зневаги до суперника. Зневага виникає не лише під час спілкування між людьми, між командами що змагаються і їх вболівальниками. Зневага може бути також характеристикою окремої сім'ї, класу, групи чи раси.

*Мімічний вираз зневаги* – комплексний. Виражаючи зневагу, людина буквально стає вищою: випрямляється, відкидає голову назад, і дивиться на об'єкт зневаги ніби згори вниз. Розгорнутий вираз включає також злегка підняті брови і підняту верхню губу (чи стиснуті кутики губ). Деякі автори вважають, що сигналами зневаги є пантомімічні рухи – піднята брова чи відкинута назад і вбік голова. Зневага також може супроводжуватись посмішкою.

### **Переживання зневаги**

Результати досліджень свідчать про те, що зневага характеризується найнижчим рівнем фізіологічного збудження. Зневага – холодна емоція, супроводжується незначними змінами ЧСС, частоти дихання і інших фізіологічних параметрів. Емоція може переповнювати людину, так як переповнює лють і страх.

Відчуваючи зневагу до людини ми відчуваємо ніби перевагу над нею. Зневага – це більше ніж байдужість, бо завжди супроводжується почуттям цінності і значимості власного «Я».

### **Функції зневаги**

Оскільки людина звертає своє зневагу проти людей (чи проти самого себе), важко знайти в цій емоції щось позитивне чи адаптивне. Можливо, що емоція має конструктивні цілі, коли спрямована проти тих, хто дійсно заслуговує цього: хто винен у зникненні природних ресурсів, забрудненні довколишнього середовища, у зростанні злочинності, хто здійснює аморальні вчинки, пригнічує людей, не звертає увагу на норми суспільства.

Зневага – це засіб тиску на індивіда, коли його відчуває більшість в групі. Людина, що стала об'єктом зневаги, відчуває сором, а це мотив до самовдосконалення. Зневага породжує холодність, відчуження, хитрість і підступність. Злочин і вбивство – ознака зневаги до людини.

Все в житті має свою ціну і за все треба платити. Наповнюючи своє життя зневагою, людина розплачується за це свободою мислення. Зневага обмежує розум, не дозволяє сприймати життя у всьому багатстві і красі. Людина, яка відчуває на собі зневагу, живе з хронічним почуттям сорому, в постійному очікуванні чогось поганого і неминучого.

**Емоція страху – викликана отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну чи уявну небезпеку, очікування невдачі.**

Страх – реальна частина нашого життя. Людина може відчувати страх в різних ситуаціях, але всі ці ситуації мають загальну рису. Вони відчуваються і сприймаються людиною як такі, в яких під загрозу поставлено спокій і безпека людини. Страх складається з певних специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки і специфічного переживання, що походить від очікування загрози чи небезпеки.

В маленьких дітей страх – це боязнь фізичного пошкодження. В міру дорослішання змінюється характер об'єктів, що викликають страх. Потенційна можливість фізичного пошкодження не викликає страху. Частіше страшить те, що

поранить і зачепить гордість, знизить самооцінку, невдачі, що можуть привести до психологічних втрат і ін.

### **Причини страху**

В якості причин страху називають емоції і когнітивні процеси. Деякі дослідники розглядають розвиток емоції страху як функцію якості зв'язку дитини з мамою чи як реакцію на специфічні ситуації.

Страх (як і інші емоції) може бути результатом когнітивної оцінки ситуації як потенційно небезпечної. Так, наприклад, страх може бути викликаний згадкою про певний об'єкт, уявою певної ситуації. Часто страх – це уявна загроза, в результаті чого людина боїться не реальної ситуації, а багатьох ситуацій і життя взагалі. Якщо людина помилково сприймає іншу як джерело загрози, вона може відчувати страх не лише під час реальної зустрічі, але і коли думає про цю людину.

Таким чином, людина, предмет чи ситуація можуть стати джерелом страху в результаті:

- формування гіпотез (уявних джерел страху);
- очікування шкоди;
- безпосереднього зіткнення із сконструйованим (уявним) об'єктом страху.

### **Природні активатори страху**

Для кожної базової емоції, очевидно, існують такі активатори, корені яких сягають еволюційно-біологічного успадкування. В якості природних сигналів безпеки Джон Боулбі (1969) називає лише 4 фактори страху, які не обов'язково є природженими, але людина реагує на них страхом:

- біль;
- самотність;
- раптова зміна стимуляції;
- раптове наближення об'єкта.

### **Біль і адаптація до неї**

Біль – найважливіший із природних активаторів страху. Страх, що викликаний очікуванням болю, прискорює процес навчання. Об'єкт, подія чи ситуація, пов'язані з переживанням болю, можуть стати умовними стимулами, повторна зустріч з якими нагадує про помилку і переживання болю.

Розглянемо ситуацію, коли людині потрібно перейти людне перехрестя дороги, що має безліч світлофорів. Потенційна небезпека опинитися під колесами автомобіля, звичайно, існує, проте більшість людей не відчувають страху, переходячи дорогу. Правда, ті, які хоча б раз переходили дорогу і потрапили під колеса автомобіля, відчувають страх, коли зненацька появиться машина, що рухається з великою швидкістю.

Для того, щоб відчувати страх в певній ситуації, не обов'язково відчути біль. Багато людей страждають на *фобії*, не можуть назвати жодного випадку, коли об'єкт страху викликав у них біль. Так, одні люди бояться змій, хоча ніколи змії їх не кусали, інші літаків, хоча ніколи на них не літали і т.п. Таким чином, страхи і фобії виникають не лише на ґрунті реальних переживань болю, можуть бути вимислом людини. Повернемося до перехрестя. Навичка уникнення страху – один із способів регуляції страху і захисту. На особливо багаторядних перехрестках ви відчуваєте невеликий страх, це нагадує вам про безпеку і уважність.



## **Самотність**

Зазвичай, залишаючись на самоті, людина відчуває загрозу своїй безпеці, але варта лише опинитися серед людей, і страх зникає.

Дитина, що переходить дорогу самотійно, боїться, коли переходить дорогу з дорослим – ні.

В дорослої людини самотність також викликає страх – одиночне кругосвітнє плавання, гори, печери і т.п.

## **Раптова зміна стимуляції**

Діяльність цього фактору вивчена недостатньо, проте його вивчали ще прихильники біхевіоризму на маленьких дітях. Уотсон і Рейнор (1920) виявили, що емоція страху може бути викликана відсутністю опори. Можливо, не страху, а переляку (коли дитина не бачить матері поруч з собою).

## **Раптове наближення**

За певних умов діти реагують на наближення незнайомої людини страхом. Важливими факторами страху в даній ситуації є зовнішність незнайомої людини і швидкість, з якою вона наближається до дитини. В дорослої людини також, за певних умов – виникає не просто страх, а жах.

## **Незвичайність**

Вважається, що стимул, який достатньо відрізняється від звичного, може активувати емоцію страху, за великого ступеня невідповідності стимулу вже баченому. Незвичайність стимулу – в силу його дивності і незрозумілості – джерело загрози. Наприклад, експеримент, показати дитині об'ємні маски викривлених людських облич.

## **Висота**

Висота – як активатор страху, може розглядатися в якості сигналу небезпеки. За певних умов і на певному етапі індивідуального розвитку діти починають боятися висоти.

*Мімічний вираз страху, проблема диференціації страху* – брови злегка підняті і зведені на переніссі, в результаті чого горизонтальні зморшки в центрі лоба стають глибшими, ніж по краях. Очі широко відкриті, верхня повіка піднята, в результаті чого видно білок ока (вгорі). Кутики рота відтягнуті, рот злегка відкритий. З віком ми вчимося маскувати страх і вираз, що описаний вище, можна побачити за високої інтенсивності його.

## **Суб'єктивне переживання страху**

Страх – сильна емоція, яка помітно впливає на поведінку індивіда і перцептивно-когнітивні процеси. Коли ми відчуваємо страх, наша увага різко звужується, загострюючись на об'єкті чи ситуації, що сигналізує про небезпеку.

Інтенсивний страх створює ефект «тунельного сприймання», тобто обмежує сприймання, мислення і свободу вибору індивіда. Страх також обмежує свободу поведінки. Людина перестає належати собі, вона має один єдиний намір – усунути загрозу, уникнути небезпеки.

Даний ефект має адаптивне значення. Коли страх обґрунтований і людина в стані сконцентрувати всю свою енергію і швидко уникнути небезпеки, то звуження сприймання і обмеження свободи поведінки, не лише оправдані, але і необхідні.

Слабкий страх – тривожне передчуття, неспокій. В міру наростання страху людина відчуває невпевненість у власному благополуччі.

Інтенсивний страх – почуття абсолютної незахищеності, невпевненості у власній безпеці. Виникає відчуття, що ситуація виходить з-під контролю.

Страх – згубна емоція. Згубність її в тому, що страх може привести людину до смерті.

Крайній прояв страху – жах, супроводжується активацією вегетативної нервової системи, що відповідає за роботу органів – вони працюють на межі зриву.

### **Функції страху**

Страх викликає заціпеніння (до сьогодні невідомо чому). Інший ефект страху – здатність мотивувати біг. Страх – хороший вчитель і захисник: немає сильнішої мотивації для пошуку безпечного середовища існування, ніж страх.

У сучасної людини страх може викликати не лише фізичний об'єкт, але і фізична загроза. Ми можемо боятися втратити кохану людину чи роботу, ще страшніше – загроза втрати любові, поваги і самоповаги.

Поки страх не виходить за межі розумного, в ньому немає нічого жахливого чи адаптивного. Він захищає нас від небезпеки, примушує враховувати ризик, сприяє благоустрою і щастю.

Страх виконує соціальну функцію – штовхає шукати допомоги в інших людей. Наприклад, коли обікрали квартиру, всі сусіди приймають додаткових засобів безпеки.

### **Розвиток соціалізації страху**

Прийнятними методами соціалізації страху є наступні:

- батьки не повинні викликати у дитини страх;
- батьки повинні виховувати терплячість до переживання страху;
- вчити дитину протистояти страхам;
- допомогти виробити стратегію контролю над страхом;
- забезпечити контроль і безпеку;
- співчувати дитині і хвалити спроби переборення страху.

### **Взаємодія страху з іншими емоціями**

#### *Страх і сум*

переживанням Коли батьки постійно наказують дитину за те, що вона плаче, а плач викликаний суму, то в дитини може виникнути асоціація між страхом і сумом.

Загроза позбавлення батьківської любові – природна причина для суму дитини. Коли дитину карають за сум (плач), то плач асоціюється з очікуванням болю, з переживанням страху через покарання, тому, кожен раз відчуваючи загрозу позбавлення батьківської любові, дитина переживає сум і страх, пов'язаний з почуттям самотності.

В дорослої людини – це загроза життю близького, коханого.

#### *Страх і сором*

Коли батьки соромлять дитину кожен раз, якщо дитина відчуває страх, дитина автоматично відчує сором тоді, коли буде налякана.

Люди, використовуючи термін **тривога**, навіть не задумуються над тим, що він означає. Коли просити описати, що люди в даний момент відчувають, то вони скажуть: недобре передчуття, хвилювання, неспокій, тремор і т.п. це свідчить про те, що в основі тривоги лежить переживання страху. Деякі люди згадують про переживання сорому і провини.

Важливо зрозуміти, що в стані тривоги\_ми, як правило, переживаємо не одну емоцію, а комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на наші соціальні взаємовідносини, соматичний стан, сприймання, думку і наше сприймання, думки і поведінку.

**Емоція збентеження** немає жодної поведінкової реакції і жодної *конфігурації міміки*, які можна було б віднести до емоції збентеження. Коли людина ховає очі, відвертається чи опускає голову, її поведінку можна розцінити як прояв збентеження, але така ж поведінка спостерігається в момент емоції сорому. За деякими даними, ці дві емоції, відрізняє посмішка, що з'являється на обличчі при збентеженні, перш, ніж людина відвернеться. Зазвичай, збентежена людина, відвернувши чи опустивши голову, таємно поглядає на співбесідника.

Не дивлячись на те, що дана емоція супроводжується мінімальними змінами мімічно і експресивні характеристики треба відрізнити, кожна людина впевнено відрізнити цю емоцію від іншої. *Коли дитина в міру наближення незнайомої людини відвертається, ховає обличчя, притискається до матері чи батька, ми визначаємо ці реакцію як збентеження.*

### **Переживання збентеження**

Збентеження тільки недавно стало метою наукових досліджень (Jones, Cheek, Briggs, 1986). Автори, поки що не прийшли до єдиного висновку, але ядром переживання збентеження вважають відчуття незахищеності в ситуації соціальної взаємодії. В даному випадку мова про специфічне почуття вразливості «Я» чи образу «Я», втягненого у взаємодію. Це відчуття примушує соромливого індивіда ухилятися від тривожних контактів, але до дійсної відлюдкуватості справа не доходить.

Соромлива людина здатна отримувати задоволення від спілкування з членами своєї сім'ї, близькими, друзями, з добре знайомими людьми. Збентеження стає реальною проблемою, коли людина вимушена контактувати з незнайомими людьми, які є загрозою для його її інтересів. В таких людях, на думку соромливої людини, існує потенційне джерело критики, отже дискомфорт. Соромлива людина сприймає критику так, ніби постійно критикують її особистість.

Напевно збентеження – є суміш негативних і позитивних почуттів по відношенню до суспільної взаємодії. Соромливі люди одночасно тягнуться до людей і задумуються над питанням яке враження вони на них справили. Все це поєднано з переживанням інтересу до людей, і страху перед соціальною взаємодією. Хоча збентеження має, можливо, біологічну основу, сила виразу його залежить від типу сімейних відносин, від методів соціалізації. Нереально високі очікування батьків по відношенню до дитини породжують у неї відчуття неспроможності, нездатності відповідати вимогам батьків.

Узагальнюючи можна сказати, що збентеження напряму пов'язане з почуттям невпевненості, яка виникає в ситуації соціальної взаємодії, почуттям неадекватності, незграбності. В ситуації взаємодії людина напружена, їй здається що в будь-який момент вона може зробити чи сказати щось безглузде і опиниться в дурному становищі.

Коли така ситуація триває довгий час, вона викликає головну біль. **Збентеження** – хронічне почуття неможливості впевнено взаємодіяти з людьми. *Серед таких людей зустрічаються надзвичайно талановиті люди.*

## **Функція збентеження**

Кожна базова емоція виконує адаптивну функцію. Збентеження попереджує зближення і контакт з незнайомими людьми, бо під цим криється реальна небезпека.

*Ситуації*, які викликають збентеження:

- я – в центрі уваги;
- велика група людей;
- низький статус;
- нові, незнайомі ситуації;
- необхідність відстояти свою думку;
- ситуація оцінки;
- один на один з представником протилежної статі
- при потребі підтримки
- один на один з представниками своєї статі

*Люди:*

Незнайомі;

Група людей протилежної статі;

Людина, поважана за компетентність;

Людина, поважана за звання;

Група людей своєї статі;

Родичі;

Старші;

Друзі;

Діти;

Батьки.

## **Збентеження як риса особистості**

Збентеженість пов'язана з такою рисою особистості як інтровертність. Вважається, що ця риса детермінована біологічно – збудливість нервової системи. Соромливі люди відрізняються особливою чутливістю і високою збудливістю нервової системи.

Результати досліджень показали, що збентеження може бути детерміноване спадковістю, яка набуває ще більшої схильності через особливості виховання і соціалізації. Біологічна конституція і середовище також мають значення.

Легке чи помірне збентеження не сприймається індивідом чи довколишніми людьми як соціальна чи психологічна проблема. Збентеженість іноді розцінюється як позитивна риса, як свідчення наявності скромності.

## **Збентеження і проблеми соціальної адаптації**

Інтенсивне збентеження негативно впливає на людину, на її психічний стан і може привести до порушень психічного здоров'я. Крайня ступінь збентеження унеможливорює адаптацію індивіда. Наслідки збентеження: збентеження сприяє соціальній ізоляції, людина повністю чи частково відмовляється від спілкування, втрачає не лише розваги, але і соціальну, емоційну підтримку друзів, що може призвести до депресії; відсутність дружньої підтримки і поради тягне за собою вразливість у стресовій ситуації; такі люди не мають досвіду щирого і відвертого спілкування, вони схильні думати про себе, як про ущербну людину.

Збентеження по-різному проявляється у людей. Тому існує поділ на 2 типи збентеження: соціальне і особистісне. Перший тип людей переживає як навколишні

сприймають поведінку. Другий – відчуття дискомфорту в людних місцях. Такі люди чутливі до критики і залежні від думки довколишніх. Часто під тиском ровесників, вони починають вживати спиртні напої і наркотики. Це зумовлено страхом «бути не таким, як всі», страхом соціальної ізоляції.

Ряд дослідників схиляється до думки, що в окремих випадках збентеження може стати причиною агресивної поведінки. Логіка наступна: збентежена людина в ситуаціях соціальної взаємодії переживає стрес, нездатна адекватно протистояти ставленню до себе. В такій ситуації емоція збентеження переростає в емоцію гніву. Коли гнів тривалий час накопичується і не знаходить виходу, людина виходить з-під контролю, виявляючи спалах люті, немотивовані акти жорстокості і насилля.

Крайні прояви збентеження тягнуть за собою сексуальні порушення. Схильність до постійного самоконтролю і самозвіту загострюється в ситуації сексуальної взаємодії. В інтимних стосунках, що несуть фізичне і психологічне розвантаження, перешкодою є думка про неспроможність будь-якого роду.

**Емоція сорому – виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або негативної оцінки оточуючих.**

Іноді сором, збентеження і провину розглядають як різні прояви однієї емоції, іноді – як різні емоції, що не мають нічого спільного, іноді – як різні емоції, що мають дещо спільне.

Ч. Дарвін користувався цими трьома поняттями, не робив різниці між ними, і використовував як синоніми. Він вважав, що сором належить до великої групи емоцій, в яку окрім сорому входять: збентеження, провина, ревності, заздрість, скупість, мстивість, брехливість, підозрливість, самовпевненість, амбіційність, гордість, приниження, пиха.

Більшість сучасних теоретиків погоджується з тим, що всі ці поняття мають емоційний зміст, деякі не погоджуються з тим, що кожне поняття – базова емоція.

*Мімічний вираз сорому* - людина ховає очі, відвертається і опускає голову. Рухи голови свідчать проте, що вона прагне стати меншою, ніж є насправді. З фізіологічних атрибутів сорому, цікавим є феномен появи соромливого рум'янця на щоках (мимовільно, як результат діяльності вегетативної нервової системи). Хоча рум'янець з'являється не завжди, а в дорослому віці – не часто). Іноді доросла людина задирає підборіддя і замінює соромливий погляд на зневагу, намагається стати непомітною, не потрапляти на очі.

### **Переживання сорому**

Соромлячись, людина відчуває підвищення самосвідомості, самоусвідомлення і самоконтролю. Вся свідомість людини заповнюється нею. Вона усвідомлює лише себе, лише ті риси, які стають неадекватними в даний момент, так, ніби те, що було глибоко схованим, стало виставленим напоказ іншим. Людина відчуває свою неспроможність, забуває слова, робить невірні рухи.

Детальний опис сорому представлений Хелен Льюїс – людина, що переживає сором, відчуває себе об'єктом зневаги і насмішки, смішною, приниженою і маленькою, відчуває неадекватність, нездатність і неможливість осмислити ситуацію. Сором може спровокувати сум чи гнів і викликати сльози чи рум'янець на обличчі. Доросла людина почуває себе дитиною, слабкість якої виставлена на загальний огляд. Модільяна (1971) визначає сором – як втрату ситуаційної самоповаги.

## **Причини сорому**

### *Почуття*

- розчарування в собі;
- самоусвідомлення;
- відчуття, що зробив щось, що шкодить іншим;
- відчуття, що зробив щось, що є невірним юридично чи морально;
- відчуття ізоляції;

### *Думки*

- про невдачу, розчарування;
- про те, що зробив щось погане для інших;
- брудні, аморальні;
- проте, що люди насміхаються над вами.

### *Дії*

- вчинок юридично чи морально невірний;
- вчинок дурний і помилковий;
- вчинок шкідливий для довколишніх;
- вчинок, який не потрібно було здійснювати, але він здійснений;

## **Наслідки**

### *Почуття*

- збентеження і інші синоніми сорому;
- неадекватності, розчарованості і невдачі;
- пригніченості, суму, збентеження і суму;
- самотності, ізоляції, знехтування;
- моральної неповноцінності

### *Думки:*

- втрата, розчарування, самообвинувачення;
- про необхідність такого вчинку
- раціональність, небажання користуватися почуттями
- необхідність загладити провину, вибачитися

### *Дії*

- прагнення бути самотнім;
- прагнення забути про неправильний вчинок
- спроби знайти причини скоєного і зрозуміти чому;
- наказування самого себе.

Найпоширеніші об'єкти, що сприяють появі сорому – власна особистість, самоусвідомлення, тіло, кохання, робота, дружба, інтимні стосунки, невдача в чомусь.

## **Психосоціальні функції сорому**

- сором активує самооцінку;
- усвідомлення поруч з переживанням сорому, сприяє підсиленню «Я» і зменшенню вразливості особистості;
- загострена вразливість змушує переживати сором за іншу людину;
- сором виникає у відповідь на висловлення і вчинки довколишніх, цей факт забезпечує певну ступінь сенситивності по відношенню до думок і почуттів інших людей, з якими ми поєднані і чию думку цінуємо;
- загострений самозвіт і рум'янець пробуджує гостре усвідомлення свого «Я», виконує позитивні функції до фізичного «Я»: догляд за станом тіла і одягом і т.п.;

- стан сорому будить думку і уяву (про перемогу над джерелом сорому);
- почуття сорому загострює критику по відношенню до себе
- переборення сорому – сутність ідентичності особистості і її свободи.

### **Сором на захисті цілісності особистості**

Є декілька способів уникнути сорому:

Перший – заперечення (ситуації сорому) в ролі оборони на шляху до сорому.

Другий спосіб – пригнічення (спалює всі мости і не осмислює ситуації сорому).

Третій – утвердження самого себе (не лише тої частини «Я», яка зумовила емоцію сорому). Утвердження, пошук себе в чомусь іншому.

### **Соціалізація сорому**

Здатність переживати сором розвивається в ранньому віці і зберігається до самої смерті. Дитина прагне вгодити батькам і заслужити їх похвалу, це стає для неї постійним джерелом збудження і радості. Навіть самі спроби порадувати батьків є для дитини джерелом радості. Але, якщо спроби зустрінуті незадоволенням, то інтерес дитини до такої діяльності гасне, і на перше місце виступає сором.

Рік за роком, дивлячись на своїх батьків, спілкуючись з людьми, які заслуговують любові і захоплення, в дитини формується ідеальний образ «Я», і навіть коли потім не буде батьків, образ цей залишиться постійно як символ батьків.

Якщо образ «Я» дитини істотно відрізняється від ідеального, дитина відчуває сором..

### **Взаємодія з іншими емоціями**

Сором і зневага практично завжди поруч. Зневага, спрямована на людину, зі сторони чи на самого себе, природна причина для переживання сорому. Якщо риса, якої людина соромиться відіграє значну роль в структурі «Я», втрата її грозить втратою цілісності «Я», то зневага, спрямована на неї, ще більше загострить сором.

### *Сором і депресія*

Емоційний склад депресії поєднує в собі переживання суму (провідна емоція), агресії, спрямованої на себе, переживання сорому і страху. Страх може перероджуватися в гнів, що спрямований на самого себе.

Ви сердитесь на себе за свою «дурість», «безголовість», «невправність» і «незграбність». Коли це стає звичною вашою реакцією на сором, то можна сказати, що вам пряма дорога до депресії. Депресія стає глибокою, коли ви не утвердилися в думці про себе, як про зовсім неспроможну людину.

**Емоція вини – виникає при порушеннях морального або етичного характеру в ситуаціях, коли людина відчуває особисту відповідальність.**

Переживання емоції сорому і вини пов'язано з бажанням приховати чи виправити щось, але те, що ми намагаємось приховати чи виправити, відрізняє емоцію сорому від емоції вини.

*Мімічний вираз вини* – міміка, що супроводжує переживання вини, не настільки виразна, як міміка, що супроводжує іншу емоцію. Тому досить складно за зовнішнім виглядом визначити, відчуває людина вину чи ні, навіть якщо людина молода і не навчилася ще приховувати емоції. Сьогодні наука ще не може визначити зовнішні і внутрішні ознаки вини. Можливість вловити симптоми переживання вини за допомогою детектора неправди – ненадійна.

## **Суб'єктивні переживання вини**

Вина лягає на серце людини важким грузом. Якщо емоція сорому затуманює розум, то емоція вини, навпаки, стимулює мислительні процеси, як правило, пов'язані з усвідомленням провини і з пошуком можливості для виправлення ситуації. Не просто визнати свою провину. Зазвичай, для того, щоб відчувати вину і бажання виправити її, людині необхідно знову і знову в пам'яті і уяві опинитися в тій ситуації. Той, хто набереться сміливості і зустрине вину, одразу шукає шляхи для виправлення ситуації.

Чим ближчою є для вас людина, перед якою ви завинили, тим гостріше ви усвідомлюєте свою втрату, пов'язану з розривом відносин (до якого веде вина). Відчуття втрати викликає сум і страх самотності, невпевненість у майбутньому.

Переживання почуття вини поєднано з ізоляцією від людини перед якою відчуваєте вину.

## **Детермінанти вини**

Осьюбел (1955) стверджував, що емоція вини лежить в основі розвитку соціальних норм, і тому представлена у всіх культурах. Він висунув три передумови розвитку емоції вини:

1. прийняття загальних моральних цінностей.
2. інтерналізація цих цінностей.
3. здатність до самокритики, розвинута настільки, щоб сприймати протиріччя між реальною поведінкою і існуючими цінностями.

Загальнокультурні механізми визнання вини і поведінки, зумовленої виною (за Щосьюбелом, 1955):

1. базові аспекти взаємовідносин батьків і дітей.
2. мінімум навиків соціалізації дитини, що передбачується кожною культурою.
3. певна послідовність етапів когнітивного і соціального розвитку.

Основою для переживання вини є «неправильний» вчинок, який вступив в протиріччя з моральними, етичними і релігійними нормами.

Емоція вини також виникає в ситуаціях, пов'язаних з відповідальністю. Причиною для переживання цієї емоції може стати як дія так і бездіяльність.

Однакову силу для будь-якої нації чи народності мають заборони, пов'язані з сексуальними відносинами (кровозмішування), вбивства і т.п.

## **Походження функції вини**

Специфічна функція емоції вини в тому, що вона стимулює людину виправити ситуацію, відновити нормальний стан речей. Коли ви відчуваєте себе винним, виникає бажання загладити свою вину, або хоча б вибачитись за те, що ви зробили. Така поведінка – ефективний спосіб вирішення внутрішнього конфлікту, що породжений виною. Без вини і сорому люди не дотримувалися б норм моралі і етики. Підтримання норм і законів – одна із функцій емоції вини.

*Для того, щоб дитина могла відчувати почуття вини, вона повинна навчитися розуміти, що іноді вчинки приносять шкоду людям. Дитина повинна впевнитися, що здатна управляти своєю поведінкою і що лише вона відповідає за неї.*

## **Вина і ворожість**

Мохер своїми дослідженнями показав, що людина, переступаючи моральні і етичні норми, приречена на покарання – реальне, чи зовнішнє (страх) і внутрішнє (вина). Поведінка людини в такій ситуації визначається впливом трьох факторів:



- бажаність мети, для якої зроблений вчинок;
- передчуття зовнішнього осуду вчинку
- соціалізація вини

Мохер запропонував класифікацію різновидів переживання вини:

- вина за ворожу поведінку (що викликана ворожими почуттями і агресивними вчинками);
- вина за сексуальну поведінку (викликана сексуальними відносинами);
- моральна вина (викликана моральними нормами).

### **Як протистояти переживанню вини**

Найкращий спосіб – жити в злагоді зі своєю совістю, але, коли ви зрозумієте, що якесь правило примушує вас часто відчувати вину, перегляньте його.

Існує ряд найважливіших правил поведінки, яких ми повинні дотримуватися – правила, які вимагають від нас поваги до інших людей, до їх прав і свободи.

Коли ви відчуєте вину в тому, що ваш вчинок стоїть на заваді до нормального спілкування з другом, намагайтесь вибрати таку поведінку, щоб відновити стосунки між вами. Взаємна довіра необхідна для того, щоб між людьми панували задоволення і радість.

До тих пір, поки ви не виправите ситуацію, не відновите відносин, вина відчувається як крах всім стосункам.

## **ЛЕКЦІЯ 12**

### **Тема: Поняття про волю**

#### **ПЛАН:**

1. Поняття про волю та погляди на неї.
2. Історичний аспект вивчення волі. Теорії волі.
3. Воля та її функції.
4. Методи вивчення вольової активності.
5. Фізіологічна основа волі.
6. Воля і ризик.
7. Стадії вольової дії.

*Воля – це право робити все,  
що не заборонено законом  
Шарль де Монтеск'є*

*Воля – це ціна перемоги,  
яку ми отримали над собою  
Карл Маркс*

**Основні поняття:** мимовільна дія, довільна дія, вольове зусилля, вольова дія, бажання, боротьба мотивів, прийняття рішення.

## **Поняття про волю та погляди на неї**

*Воля – це психічний процес, який полягає у свідомій організації і саморегуляції людиною своєї поведінки, спрямований на подолання труднощів при досягненні поставлених цілей.*

У вольових діях людина здійснює власну свідому мету. Свідомою діяльністю – це довільна діяльність. Довільне напруження фізичних сил, довільні сприймання, запам'ятовування, довільна увага тощо – це свідомо регульована діяльність, свідоме спрямування фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Отже, воля є однією з найважливіших умов людської діяльності.

Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Активність властива і тваринам. Вони, задовольняючи свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, тривалий час впливають на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого наміру з їх боку.

Воля виявляється у своєрідному зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, у прагненні до дій або у стримуванні себе. П. Анохін указував, що завдяки вольовим діям від виконавчого апарату до кори головного мозку надходить інформація про характер дій (зворотна аферентація), де вона порівнюється з образом запланованої дії, випереджаючи її результати. Це порівняння виконуваної дії з її образом, яке П. Анохін назвав акцептором дії, сприяє уточненню рефлекторного акту відповідно до того, чого прагне людина.

**Воля** – це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику – умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

*Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними сферами психічного.* Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

- вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі;
- вольову діяльність, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;
- вольові стани – це тимчасові психічні стани, що оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод;
- вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів – це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» й «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

## **Історичний аспект вивчення волі. Теорії волі**

Три головні сфери психічного: *інтелектуальна, емоційна, вольова* були вперше відокремлені за часів античності – у рамках *спіритуалістичного напрямку*.

**За уявленням Платона** людська душа складається з таких частин: розумова, гнівна і хтивна. Саме гнівна душа, яка переважає над іншими частинами у людини, яка належить до спільності воїнів, є уособленням волі. Вона забезпечує ефективність дій воїна, обов'язок якого виконувати накази в складних умовах зовнішньої протидії. Така воля є свідомою духовною силою, яка служить утвердженню мети.

**Раціональність природи волі вперше заперечив А. Шопенгауер.** Він стверджував, що *воля – темна, несвідома ірраціональна сила, яка лежить в основі світу.* Така воля (*тобто воля до життя*) відповідає хтивій частині душі, від неї людина повинна звільнитися, щоб мати якусь надію.

Інше питання про волю **стосується свободи волі.**

**За С.А. Левицьким, свобода волі розбивається на:**

- ▲ свободу дії (обмежену законами фізики і фізіології);
- ▲ свободу вибору (боротьба між мотивами);
- ▲ свободу хотіння, бажання (можливість вибору).

Усвідомлюючи необхідність діяти і приймати відповідне рішення, людина далеко не завжди переходить до його реалізації. Тільки мотивацією цей перехід пояснити неможливо, як неможливо пояснити і те, чому люди іноді нічого реально не роблять для здійснення своїх планів, задоволення навіть емоційних інтересів.

Поведінка людини зумовлена фізіологічними і психологічними механізмами. Це, з однієї сторони, безумовно-рефлекторні і умовно-рефлекторні механізми, що визначають мимовільну активність людини, і, з другої сторони довольне керівництво, пов'язане не лише з фізіологічними, але й психологічними механізмами.

Коли після битви біля Бородино у 1812 році маршал Мюрат наголошував на недостатню енергійність проведених атак своїм генералам, один із них відповів: „У всьому виною коні – вони недостатньо патріотичні. Наші солдати воюють блискуче, навіть тоді, коли немає хліба, а коні без сіна з місця не рухаються”.

В цьому діалозі яскраво відбилася основна відмінність управління собою людиною, своєю поведінкою – наявність сили волі і мотивації.

Коли люди, які володіють однаковими знаннями і вміннями, підтримуються однакових поглядів, з різним ступенем рішучості і інтенсивності приступають до вирішення завдань, чи коли при зіткненні з труднощами, одні з них припиняють діяти, а інші діють з подвоєною силою і енергією, це явище пов'язують з проявом **волі.**

**Воля** – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражене у вмінні переборювати внутрішні і зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованої діяльності.

**Воля** – це влада людини над собою, своїми намірами, почуттями пристрастями. Здатність людини управляти собою, свідомо регулювати свою поведінку і діяльність.

*Проблема волі вольової регуляції поведінки і діяльності людини давно займає думки вчених, викликаючи гострі дискусії.*

**Складність вивчення волі** – в подвійному її розумінні. В повсякденному розумінні – воля – це свобода (вільний козак вільному – воля), вираз бажання людини (волю першу твою я виконаю як мою), прояв сили характеру (вольовий, безвільний).

*Вивчення волі в історичному аспекті, можна поділити на етапи:*

♣ воля – механізм здійснення дій, що збуджуються розумом людини без і навіть всупереч бажанню;

♣ виникнення волюнтаризму – як ідеалістичного напрямку філософії;

♣ воля – проблема вибору і боротьба мотивів;

♣ воля – механізм переборення перешкод і труднощів.

В спробі пояснити механізм поведінки людини в рамках проблеми волі виник напрям, що в 1883 році отримав назву „**волюнтаризм**” – **що визнає волю особливою надприродною силою**. Відповідно до цього вчення, вольові акти нічим не визначаються, а самі визначають хід психічних процесів. Таким чином, в крайньому своєму виразі волюнтаризм протиставив вольове „начало” законам природи і суспільства, і стверджував незалежність воля людини від довколишньої дійсності.

**Американський психолог У. Джемс** вважав головною функцією волі прийняття рішення про дію за наявності в свідомості одночасно двох чи більше ідей. Вибір здійснюється на основі інтересу, полягає в спрямованості уваги на об’єкт, після чого починається рух. **Воля** – самостійна сила душі, що має здатність приймати рішення про дію.

Позитивна роль цього напрямку – відстоювання розуміння волі як самостійної проблеми, як якісно нового психічного явища, що не зводиться до асоціації уявлень і рухів.

**Противники „волюнтаризму”** стверджували, що свобода воля не що інше. Як можливість приймати рішення зі знанням справи. Ця можливість – пригнічення намірів. А не лише ініціація їх.

**Голландський філософ Б. Спіноза** боротьбу намірів розглядав як боротьбу ідей. Тому для нього розум і воля – це одне і те ж. Воля виступає як усвідомлення внутрішньої детермінації, яка сприймається як власне добровільне рішення, як внутрішня свобода.

**Німецький ідеаліст В. Виндельбант** вважав, що вільний вибір є внутрішнім процесом, що містить в собі критерій своєї доцільності. Він відрізняв три етапи вибору:

- виникнення окремих потягів, кожне з яких, коли воно єдине, перейшло би в дію;
- взаємна затримка і рівновага потягів, вибір між якими приводить до рішення;
- вольовий імпульс, за допомогою якого незатримане, чи визначене вибором бажання переходить у відповідну фізичну дію.

**Противники „свободи волі”** заявляють, що нам лише здається, що людина вільна в своєму виборі. Насправді – все залежить від необхідності „людина вільна, коли вона може те, чого хоче, але не вільна в хотінні: немислимо бажати без причини”.

**Франкл вважав**, людина не є вільною від зовнішніх і внутрішніх умов, але вільна зайняти позицію по відношенню до них. Умови не зумовлюють поведінки людини повністю, **власне від людини** залежить, покориться вона умовам, чи ні. *Проблема вільного вибору – це проблема мотивації поведінки.*

**Поняття про волю як детермінанту поведінки людини зародилося ще в древній Греції і вперше було сформульовано Аристотелем.**

**Аристотель** пов’язував волю з розумом. Він ввів поняття „воля”, щоб відрізнити вчинки, які здійснюються на основі розумного рішення людини (тому, що так потрібно), від вчинків, що викликані бажаннями людини.

Подібний дуалізм зберігся і в наш час. Погляди психологів розходяться. Одні заперечують наявність волі як самостійного психологічного явища, ставлять під сумнів цінність поняття "воля", інші – відстоюють самостійність волі, але бачать лише одну сторону – здатність переборювати труднощі і перешкоди. Часто мимовільна регуляція проходить окремо від волі.

Початок рефлексорному підходу заклав **Декарт**, що відмічав машиноподібний характер поведінки людини і тварин. Проте *машиноподібність* відносив до неусвідомлених тілесних функцій, куди також відносив ряд психічних функцій (відчуття, сприймання, уяву, пам'ять, афекти). Власне психічним, **Декарт** вважав те, що пронизане розумом і усвідомлюється думкою. Наявність двох субстанцій – духовної і тілесної зумовило появу двох незалежних механізмів, що вступають у взаємодію. Місцем зустрічі *Декарт вважав вилочкову залозу- орган думуючої субстанції*.

**В поведінці і діяльності людини Декарт** виділив три рівні:

- безумовно-рефлексорні акти
- пристрасть душі;
- мислення і волю, з якими поєднано здійснення довільних актів

**Г.І. Челпанов** виділяв в вольовому акті три елементи: бажання, наміри і зусилля. Він пов'язував вольову дію з боротьбою мотивів, наділяючи волю функцією вибору.

**С.Л. Рубінштейн вважав, що** зачатки волі приховані в потребах людини, як у вихідних стимулах до дії. Проте, будучи пов'язана з потребами, вольова дія ніколи не витікає з них, вольова дія завжди опосередкована роботою свідомості – усвідомленням стимулів до дії як мотивів, і результату дії – як мети.

**Д.Н. Узнадзе** вважав, що джерелом діяльності чи поведінки не є імпульс актуальної потреби, а наявність установки – наміру на дію. Ця установка виникає в момент прийняття рішення і лежить в основі вольової поведінки. За вольовими установками приховані потреби людини, які є в даний момент, але лежать в основі прийняття рішення про дію, причому у виробленні такого рішення беруть участь процеси уяви і мислення.

**Зв'язок мотивації з волею виділяє три напрями розгляду цього питання:**

☺ напрям, що утотожнює мотивацію і волю, тим самим заперечуючи її (американські психологи, які вважають, що коли у людини є мотив, то не потрібно додаткового психологічного механізму для здійснення мети; само бажання організує цю активність;

☺ другий напрям не утотожнює мотивацію і волю, хоча визнає наявність тісного зв'язку між ними (Л.С. Виготський, Л. Божович, П. Іванов – вольові дії, на відміну від мимовільних здійснюються за мотивами. Проте воля –механізм здійснення мотивації);

☺ третій напрям ставить під сумнів зв'язок волі і мотивації (Ш.Н. Чхартишвілі, Д.Н. Узнадзе – вольова поведінка не пов'язана з задоволенням потреби. Воля – збуджуючий механізм поведінки, що задовольняє зовнішні вимоги, які прийнятні для людини. Звідси, **воля не є частиною мотиваційного процесу, а особливий психічний утвір чи здібність особистості.**

**І.М. Сеченов вважав, що** зовнішня активність людини, включаючи і вищу, довільну, що пов'язана з мотивами обов'язку і любові до Батьківщини,

розглядалась як рефлекс, які починаються з *чуттєвого збудження, а не з „веління” абстрактної волі. Це означає, що причинність поведінки людини є матеріальною, цілком об’єктивною, оскільки сигнали, що викликають збудження чуттєве також матеріальні.* Перший вчений – який ввів розуміння волі, як особливої форми психічної регуляції.

**М.Я. Басов** розглядав волю, як психічний механізм, через який особистість регулює свої психічні функції, перебудовуючи їх в відповідності з завданням. Влада особистості над своїм станом можлива за наявності регулятивного фактору. Такий фактор людина має завжди, і назва його – воля.

**В.К. Калінін** ввів поняття *індивідуальний стиль вольової регуляції* спосіб організації вольових дій, що забезпечує можливість спів ставити функціонування психіки з вимогами діяльності.

**В свідомості більшості людей, що не є психологами,** воля поєднується із здатністю людини переборювати труднощі. Проте, психологи розуміють волю як *психологічний механізм, що сприяє переборенню перешкод.*

**П.В. Сімонов розглядав волю – як** потребу переборювати перешкоди. Яскраве підтвердження цьому – спорт, адже мета спортивного змагання – перемога.

Проте, далеко не на кожен перешкоду слід реагувати як Олександр Матросов – кидаючись на амбразуру, і намагаючись побороти перешкоду. **Роль розуму в переборенні перешкод важливіша, ніж значення сили волі.** *Адже є прислів’я «Розумний вгору не піде, розумний гору обійде».* Але, є люди – для яких переборення перешкод – хобі. Проте для цього потрібно володіти певними рисами особистості: підвищеним самолюбством і рівнем домагань.

### **Воля та її функції**

**Спонукальна функція волі** – забезпечується активністю людини. Активність породжує дію і регулює її перебіг через особливості психічних станів людини, які виникають у момент дії. Спонукування до дій створюють систему мотивів – пов’язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів.

**Гальмівна функція волі** – ситуативне стримування небажаних проявів емоцій, дій, вчинків, які не відповідають світогляду і моральним переконанням особистості.

### **Вольова діяльність також передбачає:**

Оцінку ситуації;

Вибір мети і шляхів її досягнення;

Прийняття рішення і т.п.

### **Методи вивчення вольової активності**

**В основі методів вивчення вольової активності – поняття того, що необхідно виміряти – вольові якості чи вольове зусилля. Це різні речі.**

*Вольове зусилля є лише складовою в структурі вольових якостей (проявів), хоча і необхідною складовою.*

### **Наявність вольових якостей визначається:**

- тривалістю мотиваційних установок для досягнення успіху;
- моральними принципами особистості;
- нейродинамічними особливостями особистості;
- емоціями;
- енергетичним потенціалом;
- особистісними особливостями.

Складність вимірювання рівня розвитку вольових якостей в нейтралізації ситуативних і виявленні постійних факторів, що зумовлюють стабільний рівень прояву вольової якості.

#### **Труднощі у вивченні вольових якостей:**

- ▲ невідповідність ступеня вольової напруги її ефективності;
- ▲ ставлення досліджуваних до діяльності в момент дослідження;
- ▲ оскільки емоції і воля тісно пов'язані між собою, необхідні методики, які дозволили відрізнити прояв вольових якостей і емоцій;
- ▲ для діагностики вольових якостей використовують критерії, що отримані під час опитування, спостереження, використання самооцінки, лабораторне дослідження. Використання окремого критерію – недостатнє.

**Використання цих методів в сукупності** робить можливим визначення особливості вольової активності.

**В основі екстенсивних методів** – спостереження за поведінкою в природних умовах, аналіз дій і вчинків особистості, їх оцінка, бесіди, інтерв'ю, анкетування, опитування, самооцінка. Найдоступнішими є метод узагальнення незалежних характеристик і метод взаємних оцінок.

#### **Фізіологічна основа волі**

**Воля поряд з іншими сторонами психіки має матеріальну основу у вигляді нервових мозкових процесів.**

**Матеріальна основа довільних рухів** – діяльність пірамідних клітин, що розміщені в одному із шарів кори мозку в ділянці *передньої центральної звивини*. В цих клітинах зароджуються імпульси до руху, звідси беруть початок волокна, що утворюють пучок, який прямує в глибину мозку, спускається вниз, проходить в середині спинного мозку, і досягає м'язів протилежної сторони тіла (пірамідний шлях). Але довільні рухи виконуються в системі цілеспрямованих дій. При ураженні ділянок, що розміщені *позаду передньої центральної звивини*, людина перестає відчувати власні рухи, і тому не може здійснити нескладні рухи (наприклад, взяти предмет). Неможливість пояснюється тим, що людина підбирає рухи, які їй потрібні. *Плавність, безперервність дії* забезпечується відділами мозку, що лежать *попереду від передньої центральної звивини*. Коли ця ділянка кори поражена, людина втрачає навички, які мала.

Крім цього, є структури мозку *що дозволяють направляти і підтримувати цілеспрямованість вольової дії*. Коли поражені лобні долі мозку – настає *апраксія* – порушення довільної регуляції рухів і дій, які не підкоряються програмі, тоді вольовий акт неможливий.

На ниві патології може виникнути і *абулія* – хворобливе безвілля, що виявляється в відсутності намірів до діяльності і в неможливості прийняти рішення і здійснити дію, хоча необхідність її усвідомлюється. *Абулія* зумовлена патологічним гальмуванням кори, в результаті якого інтенсивність імпульсів є значно нижчою оптимального рівня.

**Особливе значення у виконанні вольової дії має II сигнальна система**, що здійснює всю свідому і цілеспрямовуючу регуляцію поведінки людини. II сигнальна система активує не тільки моторну частину поведінки, вона також є **пусковим сигналом** для психічних процесів: мислення, уяви, пам'яті, уваги, почуття.

В цілому, **воля** має умовнорефлекторну природу. На основі тимчасових нервових зв'язків укладаються і закріплюються асоціації. Інформація про дії порівнюється з програмою, яка вже існує. Коли відомості не відповідають програмі, то змінюється або діяльність, або програма.

**Рефлекторна природа вольової регуляції поведінки** означає створення в корі мозку ділянки **оптимального збудження**, яка виступає в якості носія мети діяльності. Ділянка оптимального збудження потребує постійного надходження енергії. Таке завдання виконує **ретикулярна формація**, що є своєрідним акумулятором енергії. Людина може виявити велику енергію у виконанні якоїсь справи, прагнути до досягнення мети, тому що ретикулярна формація підтримує ділянку збудженою.

**Словесне визначення причин прояву людиною активності можна розділити на:**

- ♠ слова, що означають активність і не керуються особистістю;
- ♠ слова, що означають мимовільну активність, що пов'язана з потребами і бажаннями;
- ♠ слова, що означають вимушену активність людини, яку вона проявляє проти свого бажання і за відсутності його (див. таблицю 3).

Таблиця 3

### Словесне визначення причин прояву людиною активності

Мимовільно	Довільно	
	самостійно	примусово
спонтанно	з наміром	вимушено
рефлекторно	завбачливо	примусово
керуючись інстинктом	за участі волі	волею-неволею (хочеш-не хочеш)
мимоволі	у відповідності з задумом	з обов'язку
імпульсивно	свідомо	з примусу
невідповідально	добровільно	з потреби
„випадково” (без участі волі)	задумано	„змушено”

Воля – це реальне явище, яке має свої специфічні ознаки. Які ж *ознаки* волі?

Одним із істотних ознак вольового акту є те, що він завжди *пов'язаний з прикладанням зусиль*, прийняттям рішення і їх реалізацією. Воля – це боротьба мотивів. За цією істотною ознакою вольову дію завжди можна відрізнити від іншої. Вольове рішення приймається в умовах різноманітних захоплень, жодне з яких не в стані остаточно перемогти без прийняття вольового рішення.

Воля являє собою самообмеження, стримування деяких сильних захоплень, свідоме підпорядкування іншим більш значним і важливим цілям, вміння погасити інші бажання і імпульси.

Ще однією ознакою вольового характеру дії чи діяльності, що регулюється волею – є *наявність продуманого плану* для здійснення. Дія, яка не має плану і не виконується за завчасно наміченим планом не є вольовою.



Істотною ознакою вольової дії є *підсилена увага* до такої дії і *відсутність безпосереднього задоволення*, отриманого в процесі і в результаті виконання. Мається на увазі, що вольова дія, зазвичай, супроводжується відсутністю емоційного, а не морального задоволення. З успішним завершенням вольового акту пов'язане моральне задоволення від того, що вдалося здійснити.

Часто зусилля волі направляються людиною не стільки на те, щоб перемогти обставини, стільки на те, щоб перемогти самого себе. Це характерно для людей імпульсивного типу, неврівноважених і збудливих, коли їм доводиться діяти всупереч своїм природним даним.

### **Воля і ризик**

**Не всяке бажання спонукає до практичних дій, спрямованих на досягнення усвідомленої мети.** Воно може обмежитися лише уявленням про мету і шлях її досягнення. В окремих випадках бажання не викликає активності через невизначеність результату і можливі несприятливі наслідки у разі неуспіху. Перед людиною виникає ситуація вибору між двома можливими варіантами дії: неприємним, але надійним і приємнішим, але ненадійним.

*Надання переваги «небезпечному» варіанту визначається поняттям «ризик».*

**Поведінка людини в ситуації ризику є одним із характерних проявів волі.**

**Причини ризикової поведінки:** - розрахунок на виграш, величина якого за умови успіху переважить рівень покарання;

Хоча поведінка людини завжди спрямована на досягнення мети, кінцеві результати діяльності інколи не відповідають сподіванням. Люди відрізняються між собою тим, *кому вони схильні приписувати відповідальність за власні дії.*

*Джуліан Роттер ввів поняття локус контролю – індивідуальна якість людини, яка характеризує її схильність приписувати відповідальність за наслідки своєї діяльності зовнішнім силам (екстернальний локус контролю) чи внутрішнім станам і переживанням (інтернальний локус контролю).*

*Локус контролю – стійка властивість особистості, яка формується в процесі соціалізації.*

Схильність до зовнішньої локалізації контролю пов'язана з такими рисами особистості: неврівноваженість, невпевненість у своїх силах, тривожність, підозріливість, конформність, агресивність.

Схильність до внутрішньої локалізації контролю пов'язана з такими рисами особистості: впевненість у собі, наполегливість, послідовність у досягненні мети, схильність до самоаналізу, врівноваженість, товарицькість, доброзичливість і незалежність.

**Вольова дія за своєю складністю буває:**

- проста;
- складна.

**Простою** вольова дія буде тоді, коли в намірах видно ціль, що безпосередньо переходить в дію, і не виходить за межі ситуації, яка існує.

**Складною** вольова дія буде тоді, коли між збуджуючим імпульсом і дією вклинюються додаткові складові.

**Складний вольовий процес має наступні стадії:**

- ♥ виникнення збудження і постановка мети;
- ♥ обговорення і боротьби мотивів;

- ♥ прийняття рішення;
- ♥ виконання.

**Основним змістом першої стадії** розвитку вольової дії є виникнення збудження і усвідомлення мети. Не кожне збудження має усвідомлений характер. В залежності від того, наскільки усвідомлена потреба, їх поділяють на *потяг і бажання*.

Коли особистість усвідомлює те, що вона не задоволена ситуацією, а сама потреба усвідомлюється неявно, і, відповідно, не усвідомлюються шляхи і засоби досягнення мети, то мотивом діяльності є *потяг*. *Потяг – неясковий*. Людина усвідомлює, що їй чогось не вистарчає, чи щось потрібно, але що саме, не розуміє.

Зазвичай, люди переживають *потяг* як специфічний стан у вигляді невизначеності, суму. В таких випадках говорять, що людина сама не знає, що їй потрібно. Через свою невизначеність *потяг не може перерости в діяльність*. *Тому потяг – явище, що проходить, а потреба, що є в ньому гасне, або з часом усвідомлюється і переходить в бажання, наміри чи мрію*.

*Проте бажати* – не означає діяти. Відображаючи зміст потреби, *бажання* не містить активного елемента.

*Бажання* – це знання того, що збуджує до дії. Перш, ніж воно перетвориться в мотив поведінки, а потім в мету, воно оцінюється людиною, яка зважає всі умови, що допомагають і заважають здійсненню. *Бажання* як мотив діяльності характеризується чіткою усвідомленістю, що породжує його потребу. Бажання має збуджуючу силу, загострює усвідомлення мети дії, і побудову плану дії, усвідомлюються також можливі шляхи і засоби досягнення мети.

Далеко не кожне бажання здійснюється. У людини одночасно виникає декілька суперечливих бажань, і тоді вона опиняється в складному становищі, не знаючи що реалізувати першим.

В результаті зміни значення потреби, виникає боротьба мотивів, що включає в себе обговорення основ дій в тому чи іншому напрямі і супроводжується внутрішньою напругою (з переживанням внутрішнього конфлікту між „розумом” і „почуттями”, „мотивами” і „інтересами”, „хочу” і „повинен”).

**В традиційній психології боротьба мотивів і прийняття рішення** розглядається як **ядро вольового акту**. При цьому внутрішня боротьба, конфлікт зі своєю власною „роздвоєною” особистістю і вихід з конфлікту у вигляді внутрішнього рішення – **другорядна складова вольового акту**.

**Існувала також тенденція**, коли психологи прагнули виключити з вольової дії, внутрішню роботу свідомості, що пов’язана з вибором, обдумуванням і оцінкою. Відриваючи мотивацію від вольового акту, перетворює волю в імпульс без контролю.

В дійсності боротьба мотивів, як ланка вольового акту, не може бути усунена. Вольова дія – є вибіркоким актом, що включає усвідомлений вибір і рішення. *Затримка дій для обговорення* – істотна для вольового акту. Тоді в вольовий процес долучається *інтелект*. *Моделювання ситуації в думці* виявило, що бажання, яке породжене однією потребою чи інтересом, може здійснитися за рахунок іншого, чи бажана дія може привести до небажаних наслідків.

**Прийняття рішення** – заключний момент боротьби мотивів: людина діє в певному напрямі, віддаючи перевагу одній меті чи мотиву, на противагу іншим. Приймаючи рішення, людина відчуває, що подальший хід подій залежить лише від неї, і це породжує *почуття відповідальності*.

*У. Джеймс виділив декілька типів рішучості:*

- *розумна рішучість* – мотиви, що протидіють стираються, залишаючи місце альтернативі, яка сприймається без зусиль. Перехід від сумнівів до впевненості пасивний, і людині здається, що розумна основа для дій виникає сама по собі;

- *коли коливання і нерішучість затягнулися на значний термін*, настає момент, коли людина готова прийняти неправильне рішення, ніж не прийняти ніякого. При цьому якісь випадкові обставини порушують рівновагу, надавши одній перспективі перевагу над іншою, і людина „намірено підкорюється долі”;

- *за відсутності причин, що збуджують до діяльності*, бажаючи уникнути неприємного відчуття нерішучості, людина прагне діяти автоматично, намагаючись рухатися вперед. Те, що буде потім, в даний момент не хвилює. Цей тип рішучості характерний для осіб зі „спалахуючим” наміром до дії і сильним темпераментом;

- *припинити внутрішнє коливання здатна зміна шкали цінностей мотивів*. До цього типу рішучості відносяться всі випадки морального переродження, пробудження совісті і т.п. У людини проходить внутрішній перелом, з’являється бажання діяти в певному напрямі.

- *іноді, не маючи раціональних основ*, людина вважає правильним певний образ дій. З допомогою волі вона сама підсилює мотив, який підкоряє собі все. Воля тут виконує функцію розуму.

**Процес прийняття рішення** складний, і внутрішня напруга що супроводжує його, наростає. Проте, коли рішення прийняте, людина відчуває полегшення, і внутрішня напруга спадає.

Але прийняти рішення, ще не означає здійснити його. Іноді намір не реалізовується і справа немає завершення. ***Сутність вольової дії не в боротьбі мотивів і не в прийнятті рішення, а в його виконанні.*** Тільки той, хто доводить свої рішення до завершення є людиною сильною волі.

**Виконавчий етап вольової дії має складну структуру. Власне виконання рішення поєднане з терміном. Якщо рішення відкладається на тривалий термін, то мова йде про наміри.**

**Наміри** – внутрішня підготовка до дії, зафіксоване рішення, спрямоване на здійснення мети. Проте, одного наміру для здійснення мало.

**Планування шляхів досягнення мети** – наступний етап – розумова діяльність, пошук раціонального способу реалізації рішення.

Спланована дія не реалізується автоматично – щоб рішення перейшло в **дію, необхідне свідоме вольове зусилля.**

**Вольове зусилля** – форма емоційного стресу, що мобілізує внутрішні ресурси людини і створює додаткові мотиви до дії з досягнення мети. Вольове зусилля характеризується кількістю енергії, що затрачена на виконання дії чи утримання від небажаних вчинків. Під час вольового зусилля рухи мінімальні, а напруга – величезна для організму. Інтенсивність вольового зусилля залежить від:

- світогляду особистості;
- моральної стійкості;
- суспільного значення мети;
- установки до діяльності;
- рівня самоорганізації особистості.

**Розуміння значимості дії** недостатньо для переборення труднощів. Для того, щоб розуміння породило прагнення, що пригнічує всі інші бажання, воно повинно підтримуватись гострим переживанням, необхідністю поступити відповідно до почуття обов'язку.

Люди високоморальні гордяться перемогами. Той, хто віддає перевагу чуттєвим насолодам, ніколи не говорить, що переміг ідеальні наміри. **Інтелігентній людині настільки ж важко образити когось, настільки неінтелігентній не зробити цього.**

В процесі реалізації вольового зусилля, після його виконання, слідує **оцінка**. **Оцінка** – виступає як мотив для продовження, виправлення чи припинення діяльності.

У вольовій діяльності розрізняють дії *довільні та мимовільні*.

**Мимовільними** діями називаються неусвідомлені дії та рухи. Це в першу чергу безумовно-рефлекторні рухи, які викликаються безумовними подразниками. Вони пов'язані із захистом організму від пошкоджень або із задоволенням органічних потреб. Мимовільні рухи можуть бути і умовно-рефлекторними, проте вони не усвідомлюються, і тому, не контролюються. Найчастіше це буває тоді, коли подразники діють раптово, несподівано.

**Довільні** дії та рухи завжди свідомі. Вони характеризуються цілеспрямованістю та організованістю. У процесі свідомого виконання завдання рухи контролюються і стають довольними. Кожний мимовільний рух, що усвідомлюється, здійснюється цілеспрямовано, стає довольним. Наприклад, такі рухи, як постукування пальцями по столу, можуть бути мимовільними, неусвідомленими, але вони можуть бути і довольними, якщо це робиться навмисно, з певною метою, щоб відбивати такт при співах. Кожний довольний рух в результаті багаторазового повторення стає настільки звичним, що людина виконує його автоматично, не зосереджуючи на цьому своєї уваги. Наприклад, при навчанні письма кожен рух виконується свідомо, але навчившись писати, людина виконує ці рухи автоматично, мимовільно.

У процесі розвитку людина навчилася не лише довольно діяти, але і довольно затримувати свої дії. Довільно діючи і довольно затримуючи свої дії, людина регулює власну діяльність і поведінку.

Важливу роль у здійсненні вольових актів відіграє мова. І.П. Павлов вказував, що слова нашої мови пов'язані з усіма зовнішніми подразненнями, які надходять до кори великих півкуль головного мозку. Через це мова може спричинювати всі дії організму, що викликані подразненням. Слово, замінюючи конкретні подразники відіграє таку саму роль, як і перші сигнали, викликаючи рухи і дії. Отже, вольові рухи та дії базуються на взаємодії першої та другої сигнальної системи.

Друга сигнальна система – мова – у складній вольовій діяльності відіграє провідну роль. Вона є основою свідомого керівництва людиною своєю діяльністю.

Але мовні сигнали стають засобом довольної діяльності не тоді, коли слово замінює собою зовнішній подразник, а тоді, коли воно стає засобом внутрішнього аналізу цього подразника. Аналіз стає предметом “внутрішньої” мови. Така мова відіграє роль внутрішнього сигналу для вольових дій і викликає цілеспрямовані дії. Одні з них затримуються, гальмуються, а інші – спрямовуються на досягнення поставленої мети.

## ЛЕКЦІЯ 13

### Тема: Вольові якості особистості

#### ПЛАН:

1. Основні якості волі.
2. Виховання вольових якостей.
3. Стратегія і тактика розвитку „сили волі”.

**Основні поняття:** якості волі, сила волі, безвілля, абулія

*Воля – це розкіш,  
котру не кожен може собі дозволити*  
**Отто фон Бісмарк**

#### Основні якості волі

**В рамках індивідуальних відмінностей вольової сфери**, виділяють параметри, що можуть характеризувати вольову сферу в цілому, так і окремі ланки вольового акту.

Однією із інтегральних характеристик волі є її **сила** – яка проявляється в тому, які перепони переборені, і які результати отримані. Перепони є показником прояву сили волі, а також те, від чого відмовиться людина, як вміє стримувати свої почуття, не допускає дій на імпульсі.

Однією із найважливіших вольових якостей особистості є **цілеспрямованість**. Вона визначається принциповістю та переконанням людини і виявляється в усвідомленні нею своїх завдань і необхідності їх здійснювати. Цілеспрямованість виявляється у вмінні людини керуватися в своїх діях не випадковими прагненнями, а стійкими переконаннями і принципами, це основа сильної волі людини. Для ілюстрації цілеспрямованості приводять приклади – пов’язані з тривалістю досягнення мети. *А.С. Макаренко відмічав, що людина, яка визначає свою поведінку найближчою перспективою – є людина слабка.*

Люди без чіткої цілеспрямованості, твердих переконань і принципів, якими б вони не керувалися у своїх діях, часто перебувають під впливом випадкових бажань, підпадають під вплив інших. Поведінка таких людей характеризується слабкою волею.

**Терпеливість** – одноразова тривала протидія несприятливим факторам (в основному – фізіологічним станам), що викликають втому, гіпоксію, почуття голоду, спраги, болю.

Інша вольова якість людини – **ініціативність** – здатність ставити перед собою завдання самостійно і без нагадувань та спонукань вчасно (до певного терміну) виконувати їх.

Мало, виявивши ініціативу, просто поставити перед собою завдання, треба його здійснити, довести до логічного кінця. Це можливо лише за певної активності в діях.

**Рішучість, витриманість і наполегливість** є також якостями вольової людини. Ці якості виявляються у вмінні своєчасно та обдуманно приймати рішення у складних ситуаціях, у гальмуванні негативних прагнень і дій, у здатності людини долати труднощі, які, безперечно, виникають на шляху до досягнення мети, якою б вона не була. Ці якості допомагають людині доводити до логічного

кінця кожену розпочату справу, переборюючи всі перешкоди, які виникають на шляху до її виконання.

Ще однією вольовою якістю людини є її **самостійність**. Самостійність волі виявляється у здатності людини критично ставитися до своїх вчинків і до вчинків інших людей.

Важливою вольовою якістю є **самовладання**. Воно виявляється у здатності людини володіти собою, керувати власною поведінкою та діями.

Самовладання важлива складова частина такої якості особистості, як **мужність**. Володіючи собою, людина сміливо береться за виконання відповідального завдання, що стоїть перед нею, хоча знає, що на шляху до його здійснення буде немало перешкод.

**Зупинимося на деяких негативних якостях волі людини.**

**Упертість** – це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі людини, який полягає в тому, що людина твердо наполягає на своєму недоцільному бажанні, всупереч обставинам. Упертість є проявом не сили, а слабкості волі.

Протилежною до самостійності якістю є **навіюваність**. Навіюваність виявляється в тому, що людина легко підпадає під вплив інших. Навіюваність характерна для тих людей, які не мають стійких переконань, принципів, своєї власної думки. Будь-яка думка, яку людина почує, стає її власною, а згодом замінюється на іншу, теж почуту, а не свою. Люди, які легко піддаються навіюванню – люди зі слабкою волею.

Відсутність самовладання робить людину імпульсивною, нестриманою. Такі люди не володіють собою, “опускають руки” перед найменшими труднощами, що постають на шляху, часто порушують дисципліну і встановлений порядок.

**Конформність** є своєрідним проявом безвілля. Суть її в тому, що людина, хоча і має свою думку, але водночас піддається впливу, тиску, переконанню групи чи більшості, не відстоює свої позиції.

*Сукупність позитивних якостей волі, властивих людині зумовлює її силу волі.* Але, як позитивні, так і негативні якості волі розвиваються у процесі життя та діяльності, а не є незмінними, природженими.

**Безвілля**, його причини і переборення.

Характерною особливістю безвілля є вагання там, де треба діяти. Люди без волі не доводять розпочатої справи до кінця, нездатні перебороти навіть незначні труднощі, при виникненні їх відкладають справу на потім. Вони легко відволікаються від діяльності, беруться за щось незначне, непотрібне, несуттєве. Їм не властиві стійкі цілеспрямовані інтереси, самостійність, критичне ставлення до себе і інших.

Слабохарактерні люди не мають своєї думки, підпадають під вплив інших, невпевнені у своїх діях і вчинках. Вони малоініціативні, нездатні стримувати свої бажання, долати гнів, страх. В екстремальних ситуаціях вони стають безпорадними. Їм властива мрійливість. Безвілля може бути спричинене органічними чи функціональними розладами в діяльності кори великих півкуль головного мозку. Але, у більшості випадків безвілля зумовлюється вихованням. Обмеження дій дітей, прагнення у всьому їм допомагати виховують у них пасивність, яку потім досить важко перевиховати у старшому віці.

Жодна більш-менш складна життєва проблема людини не вирішується без участі волі. Ніхто на Землі ніколи ще не досяг видатних успіхів, не володіючи

силою волі. Людина тим і відрізняється від всіх інших живих істот, що у неї, крім свідомості і інтелекту, є ще воля, без якої здібності залишилися би просто звуком.

**Вольові якості формуються протягом життя.** Особливо важливим етапом формування є дитячий вік. Воля розвивається не сама по собі, а в зв'язку з загальним розвитком особистості. Фактори, що забезпечують формування вольових якостей – це роль **виховання в сім'ї**.

**Більшість недоліків вольового виховання** – капризи, впертість в ранньому дитячому віці – помилки у вихованні волі, викликані тим, що батьки:

- погрожують дитині;
- задовільняють кожне бажання;
- не ставлять вимог, які повинні виконуватись;
- не навчають стримувати себе;
- не навчають підкорятися певним вимогам поведінки;
- перегружають дітей завданнями, які діти не можуть виконати (не доводяться справи до кінця);

**Яскравим фактором формування вольових якостей** є особистий приклад батьків, читання художньої літератури, огляд кінофільмів.

**Основа виховання волі** – переборення труднощів в повсякденному житті, в переборенні миттєвих бажань, що заважають досягненню мети.

**Умова виховання волі** – створення певного режиму, виховання свідомої дисципліни дитини, дотримання правил, фізичне виховання.

Правила гри – розвивають у дитини вольові якості – витримку, переборення бажання, вміння рахуватися з намірами партнера, спритність, швидкість в орієнтації, рішучість в діях.

Коли діти живуть в дитячому колективі, то навчаються володіти своєю поведінкою, керуватися інтересами колективу.

Трудова діяльність неможлива без зусиль, переборення перешкод. Ніщо не є таким сильним механізмом формування волі, як трудова діяльність.

**Погляди авторів на розвиток (загартування, тренування) волі має загальні недоліки:**

- ▲ одностороннє розуміння волі – формування морального компоненту;
- ▲ одностороннє розуміння волі – розвиток вольового зусилля;
- ▲ одностороннє розуміння волі – розвиток вольових якостей.
- ▲ одностороннє розуміння волі – нездатність тривало утримувати увагу на діяльності, завжди добиватися поставленої мети.

**Одні автори** ( В.І. Селіванов, Ф.Н. Гоноболін і ін) вважають, що вольові якості особистості формуються в процесі діяльності. Тому для розвитку вольових якостей (чи „сили волі”) пропонується шлях – створення ситуацій, що вимагають переборення труднощів.

Проте, вольові якості мають багатокomпонентну структуру – моральний компонент, ідеали, світогляд, моральні установки, що закладені в процесі виховання. Особливості нервової системи, генетично обумовлені фактори, які неможливо змінити і т.п., які теж необхідно враховувати. Отже, розвиток вольової якості залежить від того, в якому співвідношенні в структурі якості знаходяться компоненти.

**Велике значення для формування вольової сфери** мають вимоги, що поставлені до дитини в словах „потрібно” і „не можна” і чітке дотримання цих

вимог. Готовність використати зусилля, щоб досягнути бажаного, також не дається сама по собі, її необхідно розвивати, чи привчати до цього дитину. *Лише сила звички може полегшити труднощі, які необхідно перебороти.*

**Необхідно враховувати статеві відмінності.**

**Самовиховання сили волі – створення і запис програми на рік-два-три і т.д. наперед.**

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя та виховання. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний із розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На подальших вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Водночас тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто є самоціллю. Це період складного й суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, чи почнуть виникати збочення, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. У поведінці старшокласників проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів.

Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління: правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини; забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточенням, а також на її ставлення до самої себе; поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до самовиховання волі. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя. Кожну дію можна перетворити у



вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправління і виховання волі (за Р. Ассаджолі):

- зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;
- заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
- продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли ви втомилися і вас почало приваблювати щось інше;
- зробіть що-небудь досить повільно;
- коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні».

Робіть те, що, як ви вважаєте, зараз є найголовнішим;

- у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
- чиніть усупереч усім очікуванням;
- утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;
- відкладіть те, виконанню чого ви віддасте перевагу саме зараз;
- спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;
- виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це здається Вам не вигідним.

## ЛЕКЦІЯ 14

**Тема: Темперамент – індивідуально-психологічна особливість особистості**

### ПЛАН:

1. Поняття про темперамент. Сутність темпераменту.
2. Історія розвитку вчення про темперамент.
3. Тип вищої нервової діяльності і темперамент.
4. Психологічна характеристика типів темпераменту.
5. Класифікації темпераменту.
6. Взаємозв'язок темпераменту з екстраверсією-інтраверсією.
7. Темперамент і стиль діяльності.
8. Харчування людини і її темперамент.

**Основні поняття:** темперамент, лабільність, сила, рухливість, сенситивність, реактивність, активність, темп реакцій, пластичність, ригідність, екстраверсія, інтроверсія, емоційність

*Меланхолік прийме за трагедію те,  
в чому сангвінік побачить лише цікавий інцидент,  
а флегматик щось, що не заслуговує уваги  
Артур Шопенгауер*

### Поняття про темперамент. Сутність темпераменту

Проблема про яку буде йти мова цікавить людство вже більше 25 століть. Цікавість до неї пов'язана з очевидністю індивідуальних відмінностей між людьми. Психіка кожної людини є унікальною. Її неповторність пов'язана як з особливостями біологічної і фізіологічної будови і розвитку організму, так і з

єдиною в своєму роді композицією соціальних зв'язків і контактів. До біологічно обумовлених підструктур особистості відноситься перш за все темперамент. Коли говорять про темперамент, то мають на увазі численні психічні відмінності між людьми – відмінності за глибиною, інтенсивністю, стійкістю емоцій, емоційною вразливістю, темпом, енергійністю дій і іншими динамічними індивідуально-стійкими особливостями психічного життя, поведінки і діяльності. Тим не менше темперамент і сьогодні залишається багато в чому спірною і невирішеною проблемою. Але при всій різноманітності підходів до проблеми вчені визнають, що темперамент – біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота, відображає динамічні аспекти поведінки, переважно вродженого характеру, тому властивості темпераменту стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини. Специфічна особливість темпераменту полягає в тому, що різні властивості темпераменту даної людини не випадково поєднуються одна з одною, а закономірно пов'язані між собою, утворюючи певну організацію, структуру, що характеризує темперамент.

**Темперамент** – сукупність стійких індивідуально-психологічних особливостей людини, які виявляються в динаміці її поведінки та діяльності, незалежно від мотивів і мети, залишаються незмінними в дорослому віці і за взаємозв'язком характеризують тип темпераменту.

Перш ніж перейти до розгляду різних видів і особливостей темпераменту, необхідно зазначити, що немає кращих чи гірших темпераментів – кожний з них має позитивні сторони, тому головні зусилля повинні бути направлені не на його виправлення, а на розумне використання в конкретній діяльності переваг. Людина давно намагалася виділити і усвідомити типові особливості психічного складу різних людей, намагалася звести всю їх різноманітність до малої кількості узагальнених портретів. Такі узагальнені портрети називали типами темпераменту. Така типологія була практично корисною, тому що з її допомогою можна було передбачити поведінку людей з певним темпераментом в конкретних життєвих ситуаціях.

### **Історія розвитку вчення про темперамент**

Творцем вчення про темперамент вважається давньогрецький лікар **Гіпократ** (630-377 р.р. до н.е). Він стверджував, що люди відрізняються співвідношенням чотирьох основних „соків організму” – крові, флегми, жовтої жовчі і чорної жовчі. Співвідношення цих „соків організму” грецькою переводились словом „красис”, яке пізніше замінили латинським словом *temperamentum* – „спів розмірність”, „правильна міра”.

Опираючись на вчення Гіппократа, лікар **Клавдій Гален** (130-200 р. до н.е) розробив типологію темпераментів, яку виклав у відомому трактаті „*De temperamentum*”. Відповідно до цього вчення, тип темпераменту залежить від переваги в організмі одного з соків. Він виділив 13 типів темпераменту, які потім звів до чотирьох. Ці чотири типи всім добре відомі: лат. **Sanguis** – **кров**; грецьке **phlegma** – **слиз, мокрота**; грецьке **chole** – **жовч**; грецьке **melas chole** – **чорна жовч**. Ця концепція мала велике значення для вчених протягом багатьох століть. Підтвердженням є той факт, що до теперішнього часу назва темпераментів, що запропонована Клавдієм Галеном є найпоширенішою.

**Еммануїл Кант** (22.06.1724 – 12.02. 1804) говорив, що з фізіологічної точки зору, коли мова йде про темперамент, мають на увазі *фізичну конституцію*

(будову тіла) і *комплекцію* (рідке, за допомогою життєвої сили і рухоме тіло, а також *тепло чи холод* – відчуття в тілі під час „обробки” соків).

Проте з точки зору **психології** тобто як **темперамент душі** (здібності, почуття і бажання), цей вираз стосується властивостей крові, визначені лише по аналогії гри почуттів і бажання з тілесними рухомими причинами (з них кров – основна).

**Головний поділ вчення про темперамент:** темперамент почуттів і темперамент дії в сукупності дає чотири типи темпераменту. До темпераменту почуттів належить – сангвінік і меланхолік. Сангвінік на відчуття відкликається сильною і швидкою дією, але воно проникає неглибоко (не буває тривалим). Меланхолік на відчуття немає яскравої реакції, але проникає глибоко і є тривалим.

В подальшому дослідники, спостерігаючи різноманітність поведінки, що співпадала з відмінностями в будові тіла і фізіологічними функціями, намагалися впорядкувати і згрупувати відмінності. В результаті виникли численні концепції і типології темпераментів. В основу цих концепцій покладені риси особистості. в деяких концепціях властивості темпераменту вважалися спадковими чи вродженими і пов'язувались з індивідуальними відмінностями в особливостях будови тіла. Такі типології отримали назву **конституційних типів**.

Серед них типологія **Е. Кречмера**, який в 1921 р. опублікував свою працю „Будова тіла і характер”. Головна ідея цієї праці в тому, що люди з певним типом будови тіла мають певні психічні особливості. Е. Кречмер проводив вимірювання частин тіла, і виділив чотири конституційних типи:

**лептосоматик** – характеризується високим зростом, плоскою грудною кліткою, вузькими плечами, довгими і худими нижніми кінцівками;

**пикнік** – людина з вираженою жировою тканиною, надмірно повна, характеризується малим і середнім зростом, тулубом, що розплився, великим животом і округлою головою на короткій шії;

**атлетик** – людина з розвинутою мускулатурою, міцною будовою, характерний високий чи середній зріст, широкі плечі, вузькі стегна;

**диспластик** – людина з безформною, неправильною будовою. Різні деформації будови тіла (надмірний ріст, непропорційна будова).

З назвами типів будови тіла **Е. Кречмер** співставив три типи темпераменту, що ним виділені – **шизотимик** (має астеничну будову, замкнутий, характеризується коливанням настрою, впертістю і несхильністю змінювати установки і погляди, важко пристосовується до нових обставин, ситуацій); **іксотимик** (має атлетичну будову, спокійна, мало емоційна людина зі стриманими жестами і мімікою, з невисокою гнучкістю мислення, часто дріб'язкова); **циклотимик** (має пикнічну будову тіла, емоції швидко змінюються між радістю і смутком, легко контактує з людьми і реалістичний у поглядах).

Теорія **Е. Кречмера** поширилася в Європі. В США найпопулярнішою в 40-х роках ХХ століття була концепція **У. Шелдона**. В основі його концепції лежить припущення про те, що тіло і темперамент два взаємопов'язаних між собою параметри людини. На думку автора, структура тіла визначає темперамент, який є його функцією. **Шелдон** виходив з гіпотези про існування основних типів будови, описуючи їх термінами, які запозичив з ембріології: **ендоморфний** (із ендодерми утворюються внутрішні органи) – людям характерна слабка будова тіла з надлишком жирової тканини; **мезоморфний** (із мезодерми утворюється м'язева

тканина) – людям характерне гарне і міцне тіло, велика фізична сила; **ектоморфний** (із ектодерми утворюється шкіра і нервова тканина) – людям характерна „слабка” будова тіла, плоска грудна клітка, довгі тонкі кінцівки і слабка мускулатура.

За **У. Шелдоном**, цим типам будови тіла людини відповідають певні типи темпераменту, що названі ним в залежності від функцій певних органів тіла людини: **вісцеротонія** (від лат. viscera – нутроці), **соматотонія** (від грецького soma – тіло) і **церебротонія** (від лат. cerebrum – мозок). Осіб з перевагою певного типу будови тіла Шелдон називає, відповідно, **вісцеротоніками, соматотоніками і церебротоніками**, і вважає, що кожна людина володіє всіма названими групами властивостей. Проте відмінності між людьми визначаються перевагою тих чи інших властивостей (дивись таблицю 3).

Таблиця 3

### Відмінності в типах темпераменту за У. Шелдоном

Типи темпераменту		
Вісцеротонік	Соматотонік	Церебротонік
Розслаблена постава і рухи	Впевненість в поставі і рухах	Не поспішність в рухах, скованість постави
Любов до комфорту	Схильність до фізичної діяльності	Надмірна фізична активність
Повільна реакція	Енергійність	Підвищена швидкість реакції
Жадоба до їди	Потреба в рухах і задоволення в них	Схильність до самотності
Соціалізація потреби в їжі	Потреба в домінуванні	Схильність до роздумів, виключна увага
Насолода від процесу травлення	Схильність до ризику в грі	Скритність почуттів, емоційна заторможеність
Любов до компаній і посиденьок в колі друзів	Рішучі манери	Самоконтроль міміки
Любов до суспільного життя (соціофілія)	Хоробрість	Страх перед суспільними контактами (соціофобія)
Привітність зі всіма	Сильна агресивність	Заторможеність у спілкуванні
Жадоба любові і підтримки довколишніх	Психологічна нечутливість	Уникання стандартних дій
Орієнтація на інших	Страх замкнутого простору (клаустрофобія)	Страх відкритого простору (агорафобія)
Емоційно рівний	Відсутність співчуття	Непередбачуваність установок і поведінки
Терплячий	Важко говорити тихо	Тихий голос, уникання шуму
Спокійна задоволеність	Значна витривалість до болю	Надмірна чутливість до болю
Хороший сон	Шумна поведінка	Поганий сон, хронічна втома
Відсутність „спалаху” емоцій і вчинків	Зовнішній вигляд відповідає старшому вікові	Юнацька рухливість

М'якість, легкість у спілкуванні і виразі почуттів	Об'єктивне і широке мислення, спрямоване назовні, самовпевненість	Концентроване, приховане і суб'єктивне мислення
Жадоба до спілкування і розслаблення під впливом алкоголю	Агресивність під впливом алкоголю	Стійкість до дій алкоголю
Потреба в людях у важку хвилину	Потреба в діях у важку хвилину	Потреба в самотності у важку хвилину
Орієнтація на дітей і сім'ю	Орієнтація на заняття юнацького віку	Орієнтація на старший вік

В сучасній психології більшість **конституційних концепцій** критикуються через недооцінку в них ролі середовища і соціальних умов у формуванні психічних властивостей людини. Більшій уваги заслуговують концепції, що базуються на **особливостях функціонування ц.н.с.**, що виконує домінуючу роль в організмі. Теорія зв'язку загальних властивостей нервових процесів з типами темпераменту запропонована **І.П. Павловим** і отримала розвиток і експериментальне підтвердження в працях послідовників.

Завдяки дослідженням Павлова в вітчизняній психології склалась уява про темперамент, як про властивість особистості, що в значній мірі зумовлена вродженими характеристиками людини.

Найбільший вклад в розвиток теорії темпераменту в вітчизняній психології **Б.М. Теплова**. Його праці щодо властивостей темпераменту, визначили не тільки сучасний погляд на проблему темпераменту, але і стали основою для розробки подальших експериментальних досліджень. *Теплов відніс до властивостей темпераменту стійкі психічні властивості, що характеризують динаміку психічної діяльності.* **Індивідуальні** особливості темпераменту він пояснив різним рівнем розвитку тих чи інших властивостей темпераменту. До найбільш значимих властивостей темпераменту віднесені наступні:

**1. емоційна збудливість** – здатність реагувати на дуже слабкі зовнішні і внутрішні впливи;

**2. Збудливість уваги** – властивість темпераменту, що зумовлює функцію пристосування психіки, яка полягає в здатності помічати досить малі зміни інтенсивності подразника;

**3. сила емоцій** – „енергія діяльності”. Зараз цю властивість називають інтенсивністю і модальністю емоційних проявів;

**4. тривожність** – емоційна збудливість в ситуації загрози;

**5. реактивність мимовільних рухів** – збільшення інтенсивності пристосування до ситуацій, подразників, що діють в даний момент;

**6. активність вольової цілеспрямованої діяльності** – підвищення активності пристосування шляхом перетворення ситуації у відповідність з метою;

**7. пластичність** – ригідність – пристосування до умов діяльності, що змінюються;

**8. резистентність** – здатність чинити опір внутрішнім і зовнішнім умовам, що послаблюють чи гальмують діяльність;

**9. суб'єктивізація** – підсилення ступеня опосередкування діяльності суб'єктивними образами і поняттями.

Із приведених вище характеристик властивостей темпераменту, що запропоновані **Тепловим**, слід зробити висновки:

- властивості темпераменту проявляються в динаміці психічних процесів і активності особистості;
- темперамент тісно пов'язаний з діяльністю.

Психофізіолог **В.М. Русалов** на основі концепції властивостей нервової системи запропонував в кінці 1980 р.р. своє трактування властивостей темпераменту. **Русалов**, виходячи з теорії функціональної системи П.К. Анохіна, що включає чотири блоки – зберігання, циркуляції, переробки інформації і програмування (прийняття рішень), виконання і зворотного зв'язку виділив **чотири властивості темпераменту що відповідають за ступінь напруженої взаємодії організму з середовищем**: легкість переключення з однієї програми поведінки на іншу; швидкість виконання програми поведінки; чутливість; не співпадання реального результату з бажаним.

Відповідно до цього, традиційна оцінка темпераменту психофізіологами змінилася: замість двох параметрів – **активності і чутливості** введено ще два компоненти – **ергічність (витривалість), пластичність, швидкість і емоційність**. **Всі ці компоненти, за Русаловим, біологічно і генетично зумовлені.**

З точки зору цієї концепції **темперамент – психо-біологічна категорія** – його властивості не є повністю вродженими, також повністю залежними від середовища. Вони являють собою „системне поєднання” генетично заданих індивідуальних біологічних властивостей людини, які „включаючись в різні види діяльності” поступово трансформуються і утворюють незалежно від змісту самої діяльності узагальнену, якісно нову, стійку систему інваріативних властивостей.

У відповідності з двома основними видами діяльності людини – **предметною діяльністю і спілкуванням** – кожна властивість темпераменту повинна розглядатися окремо, оскільки припускається, що в різних видах діяльності вона проявляється по-різному. Так, психологічною характеристикою темпераменту **за Русаловим**, є не самі властивості нервової системи, чи їх поєднання, а типові особливості протікання психічних процесів і поведінки, яку вони породжують. Так, **активність**, як властивість темпераменту, в пізнавальних психічних процесах проявляється в тому, наскільки людина в стані сконцентруватися на певному об'єкті. **Темп** проявляється в тому, наскільки швидко протікають відповідні психічні процеси.

**Збудливість, загальмованість, здатність до переключення** характеризують швидкість виникнення і припинення того чи іншого пізнавального процесу. Так, деякі люди повільно включаються в інтелектуальну діяльність чи переключаються з однієї теми на іншу. Другі – швидко запам'ятовують інформацію.

#### **Фізіологічні основи темпераменту**

І.П. Павлов, вивчаючи особливості вироблення умовних рефлексів у собак, звернув увагу на індивідуальні відмінності в їх поведінці і протіканні умовно рефлекторної діяльності. Ці відмінності проявлялися, перш за все, в таких аспектах поведінки, як швидкість і точність утворення умовних рефлексів. Ці обставини дали можливість висунути гіпотезу про те, що вони не можуть бути

пояснені лише різноманітністю експериментальних ситуацій, і що в їх основі лежать фундаментальні *властивості нервових процесів* – збудження і гальмування.

До таких властивостей нервових процесів відносяться **сила збудження і гальмування, їх врівноваженість і рухливість**.

**Сила збудження** відображає працездатність нервової клітини. Вона проявляється в функціональній витривалості, тобто в здатності витримувати тривале чи короткочасне, але сильне збудження, не переходячи в стан гальмування.

**Сила гальмування** – це функціональна працездатність нервової системи при реалізації гальмування, яка проявляється в здатності до утворення гальмівних умовних реакцій, таких як гальмування і диференціювання.

Під **врівноваженістю** нервових процесів розуміють рівновагу процесів збудження і гальмування. Відношення сили процесів збудження і гальмування вирішує, чи є дана людина врівноваженою чи ні, коли сила одного процесу переважає над силою іншого.

**Рухливість** нервових процесів виявляється в швидкості переходу одного нервового процесу в інший, в здатності до зміни поведінки у відповідності із зміною умов життя. Мірою цієї властивості є швидкість переходу від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки.

Протилежністю до рухливості є **інертність** нервових процесів. Нервова система тим більше інертна, чим більше часу і зусиль потрібно, щоб перейти від одного процесу до іншого.

Виділені І.П. Павловим властивості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які, на його думку, утворюють тип нервової системи, чи тип вищої нервової діяльності. Він складається із характерної для окремих індивідів сукупності основних властивостей нервової системи – сили, врівноваженості і рухливості процесів збудження і гальмування.

Виділено **чотири** основних типи нервової системи, базуючись на силі нервових процесів, розрізняючи сильні і слабкі типи. Подальшою основою для поділу служить врівноваженість нервових процесів, але тільки для сильних типів, які поділяються на врівноважених і неврівноважених, при цьому неврівноважений тип характеризується перевагою збудження над гальмуванням. І, на кінець, сильні врівноважені типи поділяються на рухливі і інертні, коли основою для поділу є рухливість нервових процесів.

**Виділені І.П. Павловим** типи нервової системи не лише за кількістю, але й за основними характеристиками відповідають чотирьом класичним типам темпераменту:

Сильний, врівноважений, рухливий – *сангвінік*;

Сильний, врівноважений, інертний – *флегматик*;

Сильний неврівноважений тип – *холерик*;

Слабкий тип – *меланхолік*.

І.П. Павлов розумів **тип нервової системи** як вроджений, відносно незмінний під впливом навколишнього середовища і виховання. Властивості нервової системи утворюють фізіологічну основу темпераменту, який є психічним проявом загального типу нервової системи. Типи нервової системи, встановлені в дослідженнях на тваринах, І.П. Павлов запропонував перенести на людей.

Але нашому спостереженню доступні не фізіологічні процеси, які можна досліджувати лише в лабораторних умовах, а поведінка, конкретна діяльність. Ті аспекти поведінки, в яких виявляються властивості нервових клітин, складають темперамент. **Тип нервової системи** – це поняття, яким оперує фізіолог, психолог користується терміном **темперамент**. По суті, це аспекти одного і того ж явища, що розглядається з двох сторін – з точки зору фізіології і поведінки. Власне в цьому розумінні можна сказати, що темперамент людини є щось інше, як психічний прояв типу вищої нервової системи.

Безперечно, що кожна людина має певний тип нервової системи, прояв якого, тобто особливості темпераменту, складають важливу сторону індивідуальних психологічних відмінностей.

Конкретні прояви типу темпераменту різноманітні. Вони не лише помітні в зовнішній манері поведінки, а й неначе пронизують всі сторони психіки, істотно виявляючись в пізнавальній діяльності, сфері почуттів, спонукань і вчинків людини, а також в характері розумової праці, особливостях мовлення і т.п.

#### **Взаємозв'язок темпераменту з екстраверсією – інтроверсією**

**Айзенк показав**, що фундаментальними параметрами структури особистості є фактори „нейротизм” і „екстраверсія – інтроверсія”. Намагався визначити фізіологічну основу цих параметрів та виявив експериментальні ознаки, на основі яких проводиться ділення людей на **екстравертів і інтровертів** (дивись таблицю 4).

Таблиця 4

#### **Взаємозв'язок темпераменту з екстраверсією – інтроверсією**

<b>Ознаки</b>	<b>Інтроверт</b>	<b>Екстраверт</b>
Ригідність сприймання	Сильна	Слабка
Наполегливість	Велика	Мала
Рівень домагань	Високий	Низький
Любов до спілкування	Низький	Підвищена
Утворення умовних зв'язків	Швидке	Повільне
Константність сприймання	Низька	Висока

**К. Юнг** поділяв людей за складом особистості на:

- „екстравертів (повернутих назовні) – люблять спілкуватися, активні, оптимістичні, рухливі, в них сильний тип ВНД за темпераментом – сангвініки чи холерики;

- „інтровертів (повернутих в себе) – мало спілкуються, стримані, віддалені від усіх, в своїх вчинках орієнтуються на власну уяву, серйозно ставляться до прийнятого рішення, контролюють свої емоції. За темпераментом – флегматики і меланхоліки.

Представники **факторного аналізу** – виявляли **фактори (рисни особистості)**. Наприклад:

**Фактор А** – описує особливості динаміки емоційних переживань. Людей з високою оцінкою відрізняє багатство і яскравість емоційних проявів, природність і невимушеність поведінки, готовність до співробітництва, уважне ставлення до довколишнього, доброта, сердечність. Добре вписуються в колектив, активні в



контактах. З низькою оцінкою за фактором – в'ялість, відсутність живих емоцій. Люди холодні, жорстокі, формальні в контактах, цураються людей, спілкуються з книгами і речами, працюють одні, уникають колективних заходів, точні, обов'язкові, не гнучкі.

**Фактор Е** – домінантність, наполегливість, напористість, конформність – (покірність, залежність). Високі оцінки свідчать про – прагнення самостійності і незалежності, владність, ігнорування авторитетів. Люди діють сміло, енергійно і активно, живуть за своїми власними законами, агресивно відстоюють свої права на самостійність і вимагають прояву самостійності від довколишніх. Низька – послухна, не вміє відстоювати думки, йде за сильним, поступається дорогою, не вірить в себе і свої здібності, бере на себе провину, підкоряється обставинам.

**Фактор І** – прагнення до дотримання вимог моралі. Високі оцінки – почуття відповідальності, обов'язковість, стійкість моральних принципів, ригідність, застійність оцінок. Точність, акуратність в справах, порядок, не порушують правил і виконують їх навіть тоді, коли вони чисто формальні. Низька оцінка – схильність до непостійності, зміна оцінок, кидає розпочату справу.

**Виділення рис особистості означає існування кінцевого набору базових якостей, а індивідуальні відмінності визначаються ступенем їх вираження.**

#### **Характеристика основних типів темпераменту**

В даний час наука має достатню кількість фактів, щоб дати повну психологічну характеристику всіх типів темпераменту за певною програмою. Але для того, щоб створити ці психологічні характеристики традиційних чотирьох типів темпераменту виділено наступні основні властивості темпераменту:

**Сензитивність** визначається тим, яка найменша сила зовнішніх впливів, що необхідна для виникнення будь-якої психічної реакції людини, і як швидкість виникнення цієї реакції.

**Реактивність** характеризується ступенем мимовільності реакцій на зовнішні чи внутрішні впливи однакової сили (критичне зауваження, образливе слово, різкий тон).

**Активність** свідчить про те, наскільки енергійно людина впливає на зовнішній світ і долає перешкоди в досягненні мети (наполегливість, цілеспрямованість, зосередження уваги).

Співвідношення реактивності і активності визначає, від чого в більшій мірі залежить діяльність людини: від випадкових зовнішніх і внутрішніх обставин (настрою, випадкових подій) чи від мети, намірів, переконань.

**Пластичність і ригідність** свідчать, наскільки легко і гнучко пристосовується людина до зовнішніх впливів (пластичність) чи наскільки інертна і дотична її поведінка.

**Темп реакцій** характеризує швидкість протікання різних психічних реакцій і процесів, темп мови, динаміку жестів, швидкість розуму.

**Екстраверсія і інтроверсія** визначає, від чого переважно залежать реакції і діяльність людини – від зовнішніх вражень, що виникають в даний момент (екстраверт), чи від образів, уявлень і думок, що пов'язані з минулим і майбутнім (інтроверт).

**Емоційна збудливість** характеризується тим, наскільки слабкий вплив необхідний для виникнення емоційної реакції і з якою швидкістю вона виникає.

Враховуючи всі перераховані властивості темпераменту можна привести наступні психологічні характеристики основних класичних типів темпераменту:

**Сангвінік** – людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність і реактивність врівноважені. Така людина збуджено відгукується на все, що привертає її увагу, має живу міміку і виразні жести. З незначного приводу голосно сміється, а неіснуючий факт може сильно її розсердити. По обличчю легко вгадати настрої, ставлення до предмету чи людини. Має високий поріг чутливості, тому не помічає дуже слабких звуків і світлових подразників. Така людина підвищеної активності, сильно енергійна і працездатна, активно береться за нову справу і може довго працювати не втомлюючись. Здатна швидко зосередитися, дисциплінована, за бажанням може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Такій людині властиві швидкий рух, гнучкість розуму, винахідливість, швидкий темп мовлення, швидко включення в нову роботу. Висока пластичність виявляється у зміні почуттів, настроїв, інтересів і намірів. Сангвінік легко знаходить контакт з новими людьми, швидко звикає до нових вимог і обставин. Без зусиль не лише переключається з однієї роботи на іншу, але і переучується, оволодіває новими навиками і знаннями. Як правило, сангвінік відгукується на зовнішні враження більше, ніж на суб'єктивні образи і уявлення про минуле і майбутнє – екстраверт.

**Холерик**, як і сангвінік, відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю і активністю. Проте у холерика реактивність переважає над активністю, тому він нестриманий, нетерплячий, агресивний, запальний, прямолінійний в стосунках з іншими людьми, енергійний в діяльності. Це бойовий тип, завзятий, легко і швидко роздратовуються, менше пластичний і більше інертний, ніж сангвінік. Звідси – більша стійкість намірів і інтересів, більша наполегливість, можливі утруднення при переключенні уваги. Людина з цим типом темпераменту відзначається різкою зміною почуттів, які характеризуються глибиною і супроводжуються сильними емоційними переживаннями, останні завжди знаходять зовнішнє вираження в міміці, жестах, швидкій і уривчастій мові. Люди з цим темпераментом продуктивні за умови неодноманітної роботи, там, де треба швидко приймати рішення, ризикувати, виявляти ініціативу. Холерик – екстраверт.

**Флегматик** володіє високою активністю, що значно переважає реактивність, малою чутливістю і емоційністю. Флегматика важко розсмішити і засмутити – коли навколо голосно сміються, флегматик навіть не посміхнеться, коли має великі неприємності – залишається спокійним. Флегматиків за будь-яких умов вивести з себе майже неможливо. Зазвичай, у нього бідна міміка, невиразні і повільні жести і мовлення. Людина в міру товариська, настрої завжди рівний і відзначається стійкістю, неспритна, важко переключає увагу і пристосовується до нових обставин, повільно перебудовує навички і звички, при цьому енергійна і працездатна, ніколи не витрачає марно сил, розраховує їх наперед, справу доводить до кінця. Відрізняється терпеливістю, витримкою і самовладанням. Важко контактує з новими людьми, слабо відгукується на зовнішні враження, інтроверт.

**Меланхолік** – людина з високою чутливістю і малою реактивністю. Підвищена чутливість і велика інертність призводить до того, що незначний привід може викликати сльози, він дуже образливий і хворобливо чутливий.

Міміка і жести невиразні, голос тихий, рухи бідні. Звичайно невпевнений в собі, несміливий, найменша перешкода змушує опускати руки. Важко переживає невдачі, кожному з яких сприймає як особисту трагедію. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється і мало працездатний. Йому властиві легке відволікання і нестійкість уваги, сповільнений темп всіх психічних процесів. Більшість меланхоліків – інтроверти.

Вважають уже твердо встановленим, що тип темпераменту у людини – природжений, а от від яких властивостей його природженої організації він залежить, ще не відомо (дивись таблицю 5).

Таблиця 5

### Типи темпераментів і видатні особистості

<b>Флегматик</b>	Пасивний, дуже працездатний, повільно пристосовується, емоції проявляються слабо	Спокійний, сильний, врівноважений, малорухливий	І.А. Крилов, М.І. Кутузов, І. Ньютон
<b>Сангвінік</b>	Активний, енергійний, легко пристосовується	Живий, сильний, врівноважений, рухливий	М.Ю. Лермонтов, Наполеон І, В.А. Моцарт
<b>Холерик</b>	Активний, дуже енергійний, наполегливий, емоції не керуються	Легко збудливий, сильний, невірноважений, рухливий	Петро І, А.С. Пушкін, А.В. Суворов, М. Робесп'єр
<b>Меланхолік</b>	Пасивний, легко втомлюється, важко пристосовується, дуже чутливий	Слабкий, невірноважений, стриманий, рухливий чи малорухливий	Н.В. Гоголь, П.І. Чайковський

Існує інша система типів темпераментів людини. Це, так звані, **домінуючі інстинкти**. В цій системі сім типів темпераменту:

**1. егофільний** – з раннього дитинства відрізняється підвищеною недовірою. Для цього типу характерний „симбіоз” із матір'ю (не відпускає ні на крок, проявляє невротичні реакції, коли матері немає), схильний до страхів, нетерплячий до болю, тривожний у відношенні до нового і невідомого, схильний до консерватизму, недовіри, підозрливості.

**2. генофільний** – від лат. Genos – рід – „Я” замінюється поняттям „Ми”. В дитинстві фіксованість на сім'ї приводить до нервових зривів, якщо в сім'ї проблеми. Люди, які тонко вловлюють погіршення самопочуття рідних, швидко відгукуються. Кредо – „Мій дім – моя фортеця” та „Інтереси сім'ї перш за все”. За несприятливих обставин формується тривожна особистість з фіксацією тривоги на дітях і сім'ї. Перевага кольорів – коричневий.

**3. альтруїстичний** - в дитинстві характерна доброта, емпатія і щирість, розуміє стан людей і готовий поділитися останнім. Не може вдарити людину. Кредо – „Доброта врятує світ”. Насилля над іншими людьми переживають більше, ніж над собою. Перевага кольорів – синій.

**4. дослідницький** – з раннього дитинства бажання «добратися до суті», дитина розбирає на частини все. Спочаку все цікавить, потім коло інтересів звужується. Перевага кольорів – червоний.

**5. доміантний** – з раннього дитинства прагнення до лідерства і якості лідера: вміння організувати, ставити мету, проявляти волю для її досягнення. Це мужні люди з логікою мислення, критичністю, відповідальністю, здатністю виділяти основне. В спілкуванні для них характерна орієнтація на лідерів і зневажливе ставлення до слабких. Схильні враховувати інтереси всього колективу. Кредо – «Справа і порядок – перш за все». Перевага кольорів – червоний, зелений.

**6. лібертофільний** – від лат. Libertas – свобода. Діти протестують проти того, щоб їх пеленали, довго утримували на одному місці. Схильні до протесту проти любого обмеження свободи. Для них характерна „відсутність авторитетів”, терплячість до болю і наміри до самостійності. Кредо – „Мій дім – цілий світ”, „Свобода – перш за все”. Покидають рідну домівку. В поведінці – впertі, авантюрні, оптимістичні, схильні до переміни місця роботи і образу життя. Перевага кольорів – жовтий, червоний.

**7. дигнітофільний** – лат. dignitas – достоїнство. З раннього дитинства здатний зловити іронію, насмішку, нетерплячий до такої форми приниження. Домовитися про щось можна лише ласкою відстоюючи свої права поступається багато чим. Кредо – „Честь – перш за все”. Чутливий до фамільної честі. Перевага кольорів – зелений і сірий.

#### **Темперамент і діяльність**

Динамічні риси особистості людини виявляються не лише в зовнішній манері поведінки, в рухах, а й в розумовій сфері, сфері намірів, загальної працездатності. Природно, особливості темпераменту відбиваються в навчальних заняттях і праці. Але головне в тому, що різниця за темпераментом – це різниця не за рівнем можливостей психіки, а за своєрідністю її проявів.

Встановлена відсутність залежності між рівнем досягнень, тобто кінцевим результатом дії, і особливостями темпераменту, якщо діяльність відбувається в нормальних умовах. Таким чином, незалежно від ступеня рухливості чи реактивності особистості в звичайній ситуації результати діяльності, в принципі, будуть однаковими, оскільки рівень досягнень залежить головним чином від інших факторів, а саме від рівня мотивації і здібностей. Разом з тим, дослідження показують, що в залежності від особливостей темпераменту змінюється спосіб здійснення самої діяльності. Формування певного стилю діяльності залежить від типу нервової діяльності і, перш за все, від сили і рухливості нервових процесів.

Природжені особливості темпераменту виявляються у людини в таких психічних процесах, які залежать від виховання, соціального середовища і здатності керувати своїми реакціями. Конкретна реакція на ситуацію може визначатися як впливом характерних відмінностей нервової системи, так і бути наслідком навчання і професійного досвіду. Наприклад, висока швидкість реакції у досвідченого водія – не обов'язково природна властивість нервової системи, вона може бути досягнута в результаті тренування і навчання. Але межа можливого розвитку швидкості реакції визначена вродженими властивостями нервової системи.

Продуктивність праці людини тісно пов'язана з особливостями її темпераменту. Так, особлива рухливість (реактивність) сангвініка може мати додатковий ефект, якщо робота вимагає зміни об'єктів спілкування, роду занять, частого переходу від одного ритму життя до іншого. Може складатися хибна уява про те, що люди флегматичного типу темпераменту не мають переваг у жодному виді діяльності. Це невірно: лише їм особливо легко вдаються повільні і плавні рухи, в них є переважно стереотипний спосіб дії, вони пунктуально дотримуються один раз встановленого порядку. Люди із слабкою нервовою системою – меланхоліки, сильно мотивовані на виконання більш простих дій, вони менше втомлюються і роздратовуються від монотонної роботи.

Особливості темпераменту виявляються і в розумовій праці. Вони надають своєрідності стилю і манері діяльності. Люди з високими розумовими здібностями можуть мати різний темперамент, а люди з однаковим темпераментом – різні рівні розумових здібностей. Таким чином, розумові можливості людини можуть бути умовою для компенсації недоліків темпераменту, а особливості темпераменту зумовлюють шляхи і способи роботи, але не впливають на рівень досягнень.

Темперамент людини зумовлює індивідуальний стиль діяльності. Індивідуалізація прийомів роботи характерна для творчих особистостей. Ці особистості частіше застосовують такі способи виконання роботи, які найбільше відповідають їхньому темпераменту. Індивідуальним стилем людина оволодіває не відразу. Він виробляється, вдосконалюється, якщо людина активно шукає ті прийоми, які допомагають їй досягти найкращих результатів з урахуванням свого темпераменту. Риси темпераменту людей справляють найкращий вплив на результати, якщо разом працюють люди різних темпераментів і якщо підібрано сприятливе поєднання їх, і навпаки. Так, діяльність холерика стає більш ефективною, коли він працює разом з флегматиком або сангвініком. При роботі з меланхоліком і холериком, його результати набагато гірші.

Кожна людина повинна не тільки знати свій темперамент, враховувати його в житті та діяльності, а й займатися самовихованням. Це необхідно, бо інакше вона не може стати високоморальною, гармонійною особистістю. Важливо, щоб оцінка своєї особистості була об'єктивною, а ставлення людини до себе – самокритичним.

Існує **чотири типи** пристосування темпераменту до вимог діяльності:

Перший шлях – професійний відбір – не допустити до даної діяльності осіб, які не мають необхідних властивостей темпераменту. Реалізується під час відбору на професію, що вимагає підвищених вимог до властивостей особистості.

Другий шлях – пристосування темпераменту до діяльності – полягає в індивідуалізації вимог до діяльності, умов і способів роботи (індивідуальний підхід).

Третій шлях – переборення негативного впливу темпераменту через позитивне ставлення до діяльності і відповідні мотиви.

Четвертий шлях – пристосування темпераменту до умов діяльності – формування індивідуального стилю (для досягнення найкращих результатів).

Темперамент накладає відбиток на **способи поведінки і спілкування**. Так, **сангвінік** – ініціатор спілкування, невимушено почуває себе в компанії, нова ситуація збуджує його, а **меланхоліка** – навпаки, лякає, він губиться в новій ситуації і серед нових людей. **Флегматик** – погано сходиться з людьми, свої

почуття проявляє мало і не помічає того, хто хоче познайомитися з ним. Має сповільнений ритм почуттів, тому відносини починає з дружби. В холерика, навпаки любов з першого погляду „спалахує” часто.

**Продуктивність праці** також пов’язана з темпераментом. Так, **рухливість сангвініка** приносить додатковий ефект, коли робота вимагає переходу від одного виду діяльності на інший, оперативності в прийнятті рішень, а повільність і одноманітність приводить до втоми, а **флегматики і меланхоліки, навпаки, стають продуктивнішими).**

**І.П. Павлов** виділив три типи вищої нервової діяльності (ВНД):

**Мислительний** – переважає активність II сигнальної системи, вдумливі, схильні до детального аналізу, до абстрактно-логічного мислення. Цікавляться математикою, філософією і наукою;

**Художній тип** – переважає активність I сигнальної системи, мислення образне, люди емоційні, яскрава уява, безпосередність у сприйманні дійсності. Їх цікавить мистецтво, театр, поезія, музика, художня творчість і письменство. Прагнуть до широкого кола спілкування, лірики.

**Середній тип (80%)** – переважає раціональне чи емоційне „начало”, що залежить від виховання і життєвих обставин. Перевага – або література, музика, мистецтво, або шахи, фізика, математика.

**Харчування людини і її темперамент**

**Спеціалістами** медиками розроблені основи харчування людей кожного типу темпераменту. Отримані дані носять більше статистичний характер, ніж науково-підтверджуючий.

**Холерикам і сангвінікам корисні:**

- спеції – коріандр, кориця, кріп, селера, насіння соняшника, дині, ревінь, ізюм, маслини, чорнослив, гриби;
- фрукти – чорний виноград, солодкі яблука, груші, сливи, гранат, фіги, інжир, ананас, диня;
- овочі – зелений горошок, салат, брюссельська капуста, спаржа, кабачки, огірки цвітна капуста, редька, молода картопля, шпинат, помідори, горох басоля і боби (крім сочевиці);
- продукти – білий і сірий хліб, манна і вівсяна каші, лапша і макарони;
- крупи – ячмінна і рисова;
- масла – несолене вершкове, оливкове, соєве;
- молочні продукти – сир, молоко;
- м’ясо – баранина, козлятина, куряче, індиче, гусяче;
- риба – оселедець, морська риба.
- Крім того – цибуля, часник, горіхи, гречка свинина, ковбаса, лимони, кисла капуста, морква і мед.

**Флегматики і меланхоліки**

- Спеції – гвоздика, імбир, шафран, тмин, лавровий лист, червоний і чорний перець, гірчиця хрін, зелений чай, ізюм, чорнослив, сухофрукти, гриби, петрушка, цибуля, часник;
- Солодке – мед;
- Фрукти – яблука, груша, гранат, хурма, абрикоси, вишня;

- Овочі – брюссельська і цвітна капуста, кабачки, морква, баклажани, картопля, редиска, шпинат, буряк, горох, сочевиця;
- Зернові – ячмінь, жито;
- Продукти – манна каша, лапша, макарони, пшоно, вівсяне печиво, гречка, кукурудза, рис, яечний жовток
- М'ясо – баранина, молода телятина, печінка, кури;
- Риба – оселедець, ікра;
- Масло – топлене, несолене, соняшникове, кукурудзяне
- Сир – любий, але свіжий
- Кисло-молочні продукти – бринза.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Р.В. Павелків Загальна психологія. Підручник. – К.: Кондор, 2013. – 576 с.
2. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / авт. С.Д. Максименко [та ін.] ; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
3. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / О.В. Скрипченко [та ін.] . – К. : Либідь, 2005. – 463 с.
4. Загальна психологія: хрестоматія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / упоряд. О.В. Скрипченко [та ін.] . – К. : Каравела, 2007. – 640 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. / С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко; МАУП. – К. МАУП, 2000. – 256 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. – Вид. 3-є, переробл. та допов. – К.: ЦУЛ, 2008. – 271 с.
7. Общая психология: (курс лекций) / сост. Е.И. Рогов. – М. : Владос, 2001. – 448 с.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебн. Пособие для студ. Вузов – 7-е изд., перераб. и доп. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 672 с.



## ДЛЯ НОТАТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

