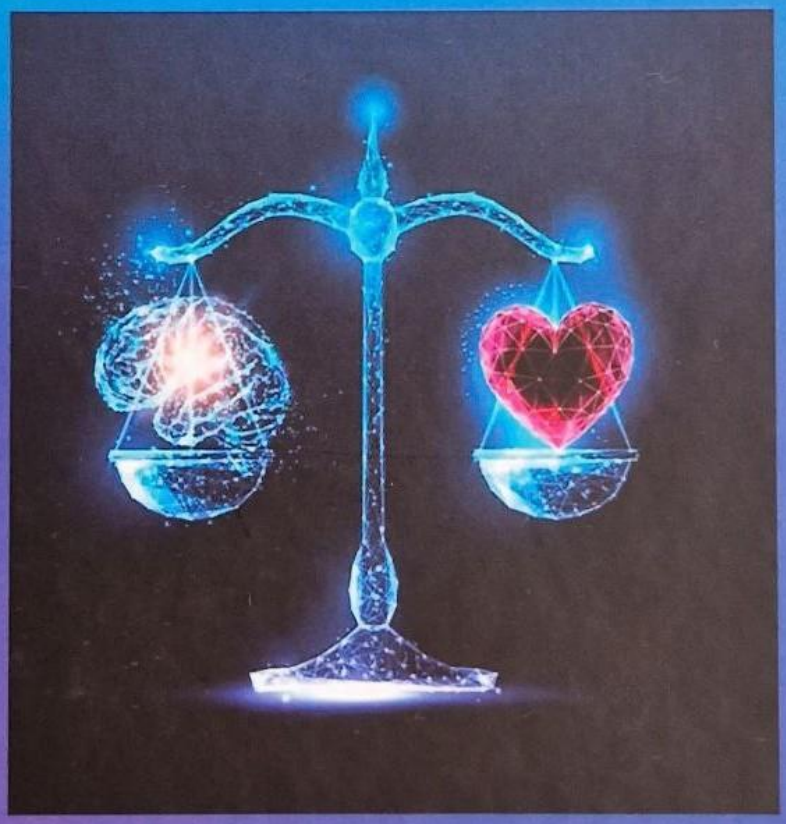
Психотехнології

Психологія емоцій та почуттів

підручник

за загальною редакцією О.М. Цільмак



Міністерство освіти і науки україни

Національний університет «Одеська юридична академія»

Серія «Психотехнології»

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

Підручник

за загальною редакцією О.М. Цільмак

Видавничій дім
«Гельветика»
2024

УДК 159.942

Ц609 Серія заснована у 2023 році.

Рецензенти:
Завацька Н.Є. **–** доктор психологічних наук, професор, Заслужений діяч науки та техніки України (Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ).
Лефтеров В.О. – доктор психологічних наук, професор (Міжнародний гуманітарний університет, м. Одеса).

Схвалено та рекомендовано до друку Вченою радою Національного університету «Одеська юридична академія» (*протокол № 6 від 18 березня 2024 р.*).

Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін.
Ц609 Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»)

ISBN 978-617-554-229-3

У підручнику представлено загальнотеоретичну характеристику різноманітних емоційних реакцій, емоційних станів і почуттів; розкрито психотехнології їхнього регулювання, коригування, внормування, безпечного й екологічного проживання. Підручник адресований здобувачам вищої психологічної освіти, науково-педагогічним працівникам ЗВО, психологам, психотерапевтам та ін.

УДК 159.942

ISBN 978-617-554-229-3
ISBN 978–966–927–909–5 (серія)

© Цільмак О. М., 2024
© Цільмак О. М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарковець С.О. та ін.

Авторський колектив:

ПІБ	Авторський внесок
О.М. Цільмак (відповідальний редактор, автор та керівник авторського колективоу)	***– передмова, післямова;*** ***підрозділи***: 1**.2, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4. 4.1, 4.3, 4.4, 4.6, 5.1;** ***підрозділ* 1.1:** пункти 2 та 5; ***підрозділ* 2.1**: пункти 1, 2 та 4; пункт 3 – у співавторстві з Онішкевич А.Д.; ***підрозділ* 4.2:** пункти 2 та 3; ***підрозділ* 5.2:** пункти 2 та 3; пункт 4 – у співавторстві з Лазор К.П.; ***підрозділ* 5.4:** пункт 1 – у співавторстві з Папінян В.В.; пункт 2 – у співавторстві з Лісовенко А.Ф. та Папінян В.В.; ***підрозділ* 5.7:** пункт 1; пункт 2 – у співавторстві з Яковенко В.Ю. та Папінян В.В.
Ю.І. Шмаленко	***підрозділ* 5.3.**
Н.Е.Мілорадова	***підрозділ* 5.8.**
С.О. Гарькавець	***підрозділ* 5.6.**
В.В.Доценко	***підрозділ* 4.7.**
А.Ф. Лісовенко	***підрозділ* 5.4 –** пункт 2 – у співавторстві з Цільмак О.М. та та Папінян В.В.; ***підрозділ* 5.5.**
А.Д. Онішкевич	***підрозділ* 2.1**: пункт 3 – у співавторстві з Цільмак О.М; ***підрозділ* 2.3.**
К.П. Лазор	***підрозділ* 5.2:** пункт 1; пункт 4 – у співавторстві з Цільмак О.М.
Т.М. Третьякова	***підрозділ* 1.1:** пункт 1 та пункт 3 – у співавторстві з Бакуридзе Н.Г.
Я.Д. Короход	***підрозділ* 4.2**: пункт 1.
Л.М. Корнута	***підрозділ* 1.1:** пункт 4.
В.А. Ташматов	***підрозділ* 4.5.**
Н.Г. Бакуридзе	***підрозділ* 1.1:** пункт 3 – у співавторстві з Третьяковою Т.М.
В.Ю. Яковенко	***підрозділ* 5.7:** пункт 2 – у співавторстві з Цільмак О.М. та Папінян В.В.
В.В. Папінян	***підрозділ* 5.4:** пункт 1 – у співавторстві з Цільмак О.М.; пункт 2 – у співавторстві з Цільмак О.М. та Лісовенко А.Ф. ***підрозділ* 5.7:** пункт 2 – у співавторстві з Цільмак О.М. та Яковенко В.Ю.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 9

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙ

1.1. Емоцій: загальні положення 12
1. Основні теорії емоцій 12
2. Характеристика емоцій 19
3. Психофізіологічні основи емоцій 23
4. Класифікація емоцій 28
5. Функції емоцій 36

Запитання для самостійної роботи 37
Завдання 38
Бібліографічний список 38

1.2. Емоційне реагування людини та його психологічна характеристика 41
1. Основні форми емоційного реагування 41
2. Компоненти емоційного реагування 46

Запитання для самостійної роботи 53
Завдання 54
Бібліографічний список 54

РОЗДІЛ 2. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА БЕЗПЕЧНОГО ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

2.1. Проживання емоцій та почуттів: основні положення 55
1. Різновиди психотехнологій 55
2. Деякі положення конструктивного прояву та проживання емоцій та почуттів 58
3. Техніки вираження та проживання емоцій та почуттів 60
4. Основні правила застосування дихальних вправ та технік 67

Запитання для самостійної роботи 70
Завдання 71
Бібліографічний список 71

2.2. Технологія застосування «Методу визволення емоцій» («Sedona-метод») Лестера Левінсона 72
1. Загальні положення «Методу визволення емоцій» 72
2. Алгоритм застосування методу визволення емоцій 72

Запитання для самостійної роботи 75
Завдання 75
Бібліографічний список 75

2.3. Технологія застосування методу Л.Г. Боровської «Чоловічок» 76
1. Загальні положення методу «Чоловічок» 76
2. Алгоритм застосування методу «Чоловічок» 77
Запитання для самостійної роботи 79
Завдання 79
Бібліографічний список 79
РОЗДІЛ 3. ОНТОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ЛЮДИНИ
3.1. Характеристика емоційних реакцій людини 80
1. Поняття, ознаки, різновиди емоційних реакцій 80
2. Еволюційні та надбані реакції людини у критичних ситуаціях 84
Запитання для самостійної роботи 86
Завдання 87
Бібліографічний список 87
3.2. Загальна характеристика реакції тривоги 88
1. Теоретичні положення реакції тривоги 88
2. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції тривоги 91
Запитання для самостійної роботи 95
Завдання 95
Бібліографічний список 95
3.3. Психологічна характеристика реакції страху 96
1. Загальні положення реакції страху 96
2. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції страху 99
Запитання для самостійної роботи 106
Завдання 106
Бібліографічний список 106
3.4. Онтологія гніву 108
1. Реакція гніву та його характеристика 108
2. Психологічні рекомендації щодо контролю та конструктивно проживання гніву 111
Запитання для самостійної роботи 120
Завдання 120
Бібліографічний список 120
РОЗДІЛ 4. ОСНОВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ Й МЕТОДИ ЇХНЬОГО КОНСТРУКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ
4.1. Онтологія емоційних станів 122
1. Загальнотеоретична характеристика емоційних станів 122
2. Фізіологічні засади емоційних станів 126
Запитання для самостійної роботи 130
Завдання 130
Бібліографічний список 130

4.2. Стресовий стан 132
1. Поняття та характеристика стресу 132
2. Психотехнології допомоги та самодопомоги під час стресової ситуації 137
3. Основні методи допомоги (самодопомоги) після стресової ситуації 143
Запитання для самостійної роботи 153
Завдання 153
Бібліографічний список 153
4.3. Стан тривоги 155
1. Характеристика стану тривоги 155
2. Психотехнології для регуляції, корекції та проживання стану тривоги 158
Запитання для самостійної роботи 162
Завдання 163
Бібліографічний список 163
4.4. Стан страху 164
1. Онтологія страху 164
2. Психотехнології роботи зі станом страху 169
Запитання для самостійної роботи 179
Завдання 179
Бібліографічний список 179
4.5. Стан фрустрації 180
1. Загальнотеоретичні положення стану фрустрації 180
2. Психологічні рекомендації для конструктивного проживання фрустрації 184
Запитання для самостійної роботи 186
Завдання 186
Бібліографічний список 187
4.6. Стан печалі 188
1. Загальнотеоретичні положення стану печалі 188
2. Психотехнології та психологічні рекомендації, що спрямовані на екологічне проживання стану печалі 193
Запитання для самостійної роботи 197
Завдання 198
Бібліографічний список 198
4.7. Втрата та горе 199
1. Різні види втрати 199
2. Загальнотеоретичні положення горя 202
3. Симптоми переживання горя 204
4. Стадії переживання горя 209
5. Психотехнології допомоги в ситуації переживання горя та втрати 213
6. Методи самодопомоги 224
7. Допомога дітям, які переживають втрату 231

Запитання для самостійної роботи 233
Завдання 233
Бібліографічний список 234
РОЗДІЛ 5. ПСИХОЛОГІЯ ПОЧУТТІВ 235
5.1. Загальнотеоретичні положення психології почуттів 235
1. Психологічна характеристика почуттів 235
2. Різновиди почуттів 239
Запитання для самостійної роботи 243
Завдання 244
Бібліографічний список 244
5.2. Онтологія закоханості та кохання 245
1. Феноменологія любові 245
2. Типи любові 247
3. Етапи кохання 256
4. Фізіологічні основи кохання 260
Запитання для самостійної роботи 268
Завдання 268
Бібліографічний список 268
5.3. Загальна характеристика пристрасті 269
1. Теоретичні положення пристрасті 269
2. Різновиди пристрастей 271
3. Гармонійна та всепоглинаюча пристрасть 273
4. Пристрасть і афект 275
5. Пристрасть і безпристрасність 276
6. Бажання та пристрасть 278
7. Позитивні аспекти пристрасних емоцій 279
8. Небезпека пристрасті 280
9. Ознаки нездорової, сильної, фанатичної пристрасті 282
10. Прояви пристрасті у стосунках 284
11. Пристрасне кохання 288
12. Пристрасть до предметів, явищ або занять 290
13. Відновлення пристрасті 294
14. Контроль пристрастей 297
15. Кроки для корекції та подолання пристрасті 298
Запитання для самостійної роботи 299
Завдання 300
Бібліографічний список 301
5.4. Ревнощі 302
1. Етимологія, поняття ревнощів 302
2. Психотехнології роботи з почуттям ревнощів 312
Запитання для самостійної роботи 317
Завдання 318
Бібліографічний список 318

5.5. Заздрощі 319
1. Етимологія та соціально-філософський зміст поняття «заздрість» 319
2. Передумови та чинники заздрощів 322
3. Структурні компоненти заздрісності 329
4. Види заздрості 333
5. Рекомендації та психотехніки роботи з почуттям заздрості 336
Запитання для самостійної роботи 347
Завдання 347
Бібліографічний список 347
5.6. Образа та індивідуальна образливість у психологічних координатах прояву 349
1. Поняття образи та образливої особистості 349
2. Прояви образливості на індивідуальному рівні 350
3. Психотехнології мінімізації проявів образи на індивідуальному рівні 354
Запитання для самостійної роботи 357
Завдання 357
Бібліографічний список 357
5.7. Провина та основні методи її коригування 359
1. Загальні аспекти почуття провини 359
2. Психотехнології для роботи з почуттям провини 369
Запитання для самостійної роботи 380
Завдання 380
Бібліографічний список 381
5.8. Сором та сором'язливість 382
1. Поняття сорому та сором'язливості 382
2. Причини виникнення сорому та збільшення сором'язливих людей 385
3. Види, функції та наслідки сорому 388
4. Механізми захисту від сорому 391
5. Психотехнології для роботи з почуттям сорому 393
Запитання для самостійної роботи 414
Завдання 414
Бібліографічний список 414

ПІСЛЯМОВА 416

ПЕРЕДМОВА

Психолог – це провідник, який несе ліхтар, поки людина не вийде на світло.

Шадріков В.Д.

Компетентністно зорієнтований підхід в освітній діяльності передбачає наближення теорії до практики. Так як головною умовою запровадження цього підходу є те, що здобувачі після закінчення закладу вищої освіти, повинні вміти безболісно приступити до професійної діяльності, ефективно застосовуючи набуті знання, уміння та навички.

Професія «психолог» є досить складною, багатофункціональною та дуже відповідальною. Психолог, надаючи допомогу іншим, насамперед не повинен нашкодити іншим та й самому собі. Він повинен вміти варіативно, гнучко, компетентно використовувати психологічний інструментарій та психотехнології. А для цього психолог повинен бути озброєним різноманітними валідними та надійними методами, вправами, техніками та повинен мати у власному арсеналі різноманітний валідний та надійний психологічний інструментарій.

Отже, для: формування у здобувачів вищої психологічної освіти дидактико-методичної компетентності; надання їм надійного та валідного психологічного інструментарію; розкриття методики застосування психотехнології; забезпечення якості психологічної освіти; забезпечення практичної зорієнтованості освітнього процесу та тощо, – у 2023 році було засновано серію «Психотехнології».

Першим з цієї серії був підручник «Технології психологічного консультування»[1]. Його мета – розкриття сутності методики застосування різноманітних психотехнологій (методів, вправ, технік) у контексті: аналізу актуальної життєвої ситуації клієнта; виявлення та корегування особистісних ірраціональних установок і самооцінки клієнта; прийняття потрібних обґрунтованих рішень; цілепокладання клієнта, подолання ним самосаботажу та ін. У підручнику в основному описані методи, вправи та техніки, які спрямовані на когнітивну, поведінкову та світоглядну сфери людини.

Підручник «Психологія емоцій та почуттів» продовжує серію «Психотехнології». Його основною метою є розкриття сутності методики застосування під час надання психологічної допомоги різноманітних психотехнологій у контексті або безпечного проживання, або внормування та або корегування деяких: а) емоційних реакцій (тривоги, страху, гніву); б) емоційних станів (стресу, тривоги, страху, фрустрації, печалі, горя) та

[1] Цільмак О.М. Технології психологічного консультування: підручник / О.М. Цільмак; підрозд. 2.4.2 у співавторстві з А.Д. Онішкевич. – Одеса: Астропринт, 2023. – 212 с. – з іл. – (серія «Психотехнології»)

в) почуттів людини (пристрасті, образи, провини, заздрості, ревнощів, сорому). У пропонованому підручнику чітко простежується позиція авторів стосовно того, що одна й та ж емоція може бути й:

1) емоційною реакцією на певний подразник (наприклад, реакція тривоги на несподівану подію);

2) провідним емоційним станом (наприклад, стан тривоги, що виник через переживання людиною власного ставлення до когось або чогось конкретного);

3) почуттям (наприклад, почуття тривоги, яке виникло внаслідок передбачення особою чогось жахливого, що може чи не може статися або відбутися).

У підручнику автори представили зазначені емоційні феномени людини (емоційні реакції, емоційні стани та почуття) в окремих розділах для того, щоби систематизувати наявні теоретичні знання, структурувати наукові положення та надати конкретний психологічний інструментарій для роботи з ними.

Так, архітектóніка підручника демонструє загальнотеоретичні положення емоційних феноменів людини (емоційної реакції, емоційного стану та почуттів) і конкретних психотехнологій їхнього врегулювання, безпечного переживання та коригування. Тобто у підручнику синергійно поєднано теоретичну та практичну складові й тому він має практично-прикладний характер.

Підручник складається з п’яти розділів. У першому розділі «Загальнотеоретичні положення психології емоцій та почуттів» розглянуто загальні положення психології емоцій (основні теорії емоцій, психофізіологічні основи емоцій, зміст поняття «емоції», класифікація емоцій, функції емоцій) та розкрито психологічну характеристику основних форм і компонентів емоційного реагування людини.

У другому розділі «Психотехнології регуляції та безпечного проживання емоцій та почуттів» розкрито основні положення та технології проживання емоцій і почуттів. Наголошено, що під час психологічного консультування при відборі та застосуванні різноманітних технік, вправ, методів, – слід застосовувати інтегративний підхід.

Третій розділ «Онтологія емоційних реакцій людини» присвячено концептуалізації сутності основних емоційних реакцій людини (тривоги, страху, гніву) на стресові ситуації, опису їхніх фізіологічних проявів. У підрозділах, після загальної характеристики кожної емоційної реакції людини на стресову ситуацію, представлено методику конкретних психотехнологій їхнього врегулювання, корегування.

У четвертому розділі «Основні емоційні стани та методи їхнього конструктивного проживання та корегування» надано основну характеристику емоційних станів (стресу, тривоги, страху, фрустрації, печалі, горя), фізіологічні основи цих емоційних станів, розкрито деякі психотехнології для їхнього безпечного проживання, внормування та корегування.

П’ятий розділ «Психологія почуттів» розкриває загальнотеоретичні положення таких почуттів, як – пристрасть, образа, провина, заздрість, ревнощі, сором та запропоновано деякі психотехнології для роботи з цими почуттями.

Психологія емоцій і почуттів як предмет наукових пошуків є напрямом психології, який ще досконало не досліджено. Є багато наукових напрацювань у цій площині, однак деякі наукові розвідки ще потребують додаткового уточнення, пояснення й обґрунтування. Зокрема, на сьогодні немає єдиної концепції щодо класифікації емоцій та почуттів, єдиного погляду щодо змісту дефініцій: «емоція», «емоційна реакція», «емоційне реагування», «почуття», «емоційний стан», «емоційний тон», емоційний відгук» та ін. У деяких наукових працях наявна певна плутанина між змістом понять «психічний стан» та «емоційний стан» – деякі вчені зазначені поняття вживають як синоніми, хоча, як відомо, це зовсім не так. Тому доволі актуальною є загальнотеоретична концептуалізація основних положень психології емоцій і почуттів та чітка, ретельна, логічна структуризація їхніх основних положень.

Отже, у підручнику «Психологія емоцій та почуттів» представлено загальнотеоретичну характеристику різноманітних емоційних реакцій, емоційних станів і почуттів; розкрито психотехнології їхнього регулювання, коригування, внормування, безпечного й екологічного проживання. Підручник адресовано здобувачам вищої психологічної освіти, науково-педагогічним працівникам ЗВО, психологам, психотерапевтам та ін.

РОЗДІЛ 1.
ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

1.1. ЕМОЦІЙ: ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Основні теорії емоцій

Традиційно у психологічній науці призначення емоцій визначалося як корекція стану організму та підлаштовування його під життєві ситуації, які склалися в конкретний момент. Однак, сучасні психофізіологічні, психологічні та соціологічні дослідження показують, що емоції становлять дещо більше, ніж реакцію організму на вплив навколишнього середовища. Розглянемо сутність деяких теорій емоцій.

Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна. У книзі «Вираження емоцій у людини й тварин» (1872 р.) вчений показав еволюційний шлях розвитку емоцій і обґрунтував походження їхніх фізіологічних виявів. Суть його уявлень полягає в тому, що емоції або корисні, або становлять лише залишки (рудименти) різних доцільних реакцій, вироблених у процесі еволюції в боротьбі за існування. Розгнівана людина червоніє, важко дихає та стискає кулаки тому, що в первісній історії будь-який гнів у людей спричиняв бійку, а вона потребувала енергійних м'язових скорочень, а відтак, посиленого дихання та кровообігу, які забезпечують м'язову роботу. Спітніння рук під час страху вчений пояснював тим, що в мавпоподібних предків людини ця реакція в разі небезпеки полегшувала схоплювання за гілки дерев. Так Ч. Дарвін доводив, що в розвитку й виявленні емоцій не існує неподоланної прірви між людиною та тваринами.

Ідеї, які висловив Дарвін, стали поштовхом для створення інших теорій емоцій, зокрема «периферичної» теорії В. Джеймса-К. Ланге.

«Периферична» теорія В. Джеймса-К. Ланге. Американський психолог В. Джеймс висунув «периферичну» теорію емоцій, яка ґрунтується на тому, що емоції пов´язані з певними фізіологічними реакціями, про які йшлося вище. Він писав: «Зазвичай висловлюються: ми втратили майно, засмучені та плачемо; ми зустріли ведмедя, перелякані й кидаємося навтьоки; нас образив ворог, ми розлючені та завдаємо йому удару. Відповідно до гіпотези, яку я захищаю, порядок подій має бути трохи іншим, а саме: перший душевний стан не змінюється негайно іншим. Між ними мають перебувати тілесні вияви. І тому найраціональніше висловлюватися так: *ми засмучені, тому що плачемо; розлючені, тому що б´ємо іншого; боїмося, тому що тремтимо...* Якби тілесні вияви не з´являлися негайно за сприйняттям, то останнє було б за формою суто

пізнавальним актом, позбавленим емоційного забарвлення. Ми в такому разі могли б побачити ведмедя й вирішити, що найкраще кинутися навтьоки, могли б образитися й вважати справедливим відбити удар, але ми не відчували б при цьому страху чи обурення».

Незалежно від В. Джеймса датський патологоанатом К.Г. Ланге 1895 р. опублікував працю, у якій висловлював схожі думки. Але якщо для першого органічні зміни зводилися до вісцеральних (внутрішніх органів), то для іншого вони були переважно фазомоторними. Радість, на його думку, є сукупністю двох явищ: посилення моторної іннервації та розширення кровоносних судин. Звідси й походить експресивне висловлення цієї емоції: швидкі, сильні рухи, гучне мовлення, сміх. Сум, навпаки, є наслідком ослаблення рухової іннервації та звуження кровоносних судин. Звідси – мляві, уповільнені рухи, слабкість і беззвучність голосу, розслабленість і мовчазність. Тобто, ланцюг виникнення емоцій такий: подразник – фізіологічні зміни – сигнали про зміни в мозок – емоція (емоційне переживання). Зміст цього парадоксального твердження полягає в тому, що довільна зміна міміки та пантоміміки зумовлює мимовільну появу відповідної емоції. Зобразіть гнів – і ви самі почнете переживати це почуття, почніть сміятися – і вам стане смішно; спробуйте зранку ходити, ледве тягнучи ноги, з опущеними руками, зігнутою спиною та похмурим обличчям – й у вас дійсно зіпсується настрій. З іншого боку, придушіть зовнішній вияв емоції – і вона зникне.

Теорія В. Кеннона-П. Барда. Теорію Джеймса-Ланге різко критикував фізіолог В. Кеннон. Зокрема, під час виключення в експерименті всіх фізіологічних виявів (під час розсічення нервових шляхів між внутрішніми органами та корою головного мозку) суб´єктивне переживання всеодно зберігалося. Фізіологічні ж зрушення відбуваються під час багатьох емоцій як вторинне пристосувальне явище, наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму під час небезпеки та породжуваного нею страху або як форма розрядки напруги, що виникла в центральній нервовій системі.

В. Кеннон зазначав дві обставини. По-перше, фізіологічні порушення, які виникають під час різних емоцій, бувають досить схожими та не відображають їхньої якісної своєрідності. По-друге, ці фізіологічні зміни розгортаються повільно, в той час як емоційні переживання виникають швидко, тобто передують фізіологічній реакції. Він показав також, що штучно зумовлені фізіологічні зміни, характерні для певних сильних емоцій, не завжди спричиняють очікувану емоційну поведінку. На думку В. Кеннона, емоції виникають внаслідок специфічної реакції центральної нервової системи й зокрема – таламуса.

Отже, за В. Кенноном, схема етапів виникнення емоцій і супутніх їй фізіологічних зрушень виглядає так: подразник – збудження таламуса – емоція – фізіологічні зміни. У пізніших дослідженнях П. Барда було показано, що емоційні переживання й фізіологічні порушення, які їх супроводжують, виникають майже одночасно.

Примирити «класичну» теорію (сприйняття – емоція – переживання емоції – органічні реакції) з «периферичною» теорією спробував ***Е. Клапаред***,

який між сприйняттям небезпечної ситуації й емоцією страху ввів «почуття небезпеки», котре є відображенням моторної установки, що передує страху. У результаті весь ланцюг подій, що розгортаються, набуває такого вигляду: сприйняття – установка на втечу – почуття небезпеки (органічні реакції) – емоція (страх).

Свою схему він підкріплює таким доказом: життєві спостереження свідчать про те, що емоція страху настає за почуттям небезпеки, коли людина не в змозі втекти чи захистити себе. Тут варто додати, що страх виникає й тоді, коли небезпечна ситуація завдяки випадку чи діям людини закінчилася добре, але людина починає усвідомлювати, чим все це могло скінчитися.

«Асоціативна» теорія В. Вундта. Цей вчений, з одного боку, дотримувався поглядів Гербарта, що певною мірою уявлення впливають на почуття, а з іншого боку, вважав, що емоції – це насамперед внутрішні зміни, яким притаманний безпосередній вплив почуттів на перебіг уявлень.

«Тілесні» реакції Вундт розглядає лише як наслідок почуттів. За Вундтом, міміка виникла спершу через елементарні відчуття, як відображення емоційного тону відчуттів. Вищі, відтак складніші почуття (емоції) розвинулися пізніше. Однак, коли у свідомості людини виникає якась емоція, вона щоразу асоціюється з відповідним їй, близьким за змістом нижчим почуттям або відчуттям. Саме воно й зумовлює ті мімічні рухи, які відповідають емоційному тону відчуттів. Наприклад, міміка зневаги (висування нижньої губи вперед) схожа на рух, коли людина випльовує щось неприємне, що потрапило їй до рота.

Психоаналітична теорія емоцій. Основою фрейдового розуміння афекту є теорія про ваблення. Він, власне, ототожнював і афект, і ваблення з мотивацією. Найбільш концентроване уявлення психоаналітиків про механізми виникнення емоцій подає Д. Рапопорт. Суть цих уявлень така: сприйнятий зовні перцептивний образ зумовлює несвідомий процес, під час якого відбувається неусвідомлювана людиною мобілізація інстинктивної енергії. Якщо вона не може знайти собі застосування в зовнішній активності людини (у тому разі, коли на ваблення накладає табу культура, що існує в певному суспільстві), вона шукає інші канали розрядки у вигляді мимовільної активності. Різними видами такої активності є «емоційна експресія» й «емоційне переживання». Вони можуть виявлятися одночасно, почергово або взагалі незалежно одне від іншого.

З. Фрейд і його послідовники розглядали лише негативні емоції, які виникають у результаті конфліктних ваблень. Тому вони виокремлюють в афекті три аспекти: *енергетичний компонент інстинктивного ваблення («заряд» афекту), процес «розрядки» і сприйняття остаточної розрядки (відчуття чи переживання емоції).*

Розуміння механізмів виникнення емоцій, за Фройдом, як несвідомих інстинктивних ваблень критикували багато вчених.

Судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума і її модифікація. На початку XX століття І. Уейнбаум зазначив тісну взаємодію між м´язами обличчя та мозковим кровообігом, тому висловив припущення, що м´язи

обличчя регулюють кровообіг. Впливаючи протилежно на вени й артерії, вони підсилюють приплив або відтік крові в мозок. Останнє ж супроводжується зміною суб´єктивних переживань.

Р. Зайонц відродив цю теорію, але в модифікованому вигляді. На відміну від І. Уейнбаума, він вважав, що м´язи обличчя регулюють не артеріальний кровообіг, а відтік венозної крові. В одному з експериментів зі вдмухуванням у ніздрі теплого й холодного повітря було показано, що перше оцінюють як приємне, а друге – як неприємне. Автори розцінили це як результат зміни температури мозку, зокрема й гіпоталамуса, зумовленої зміною температури крові, що припливає в мозок.

Біологічна теорія емоцій П.К. Анохіна. *У* межах цієї теорії емоції розглядають як біологічний продукт еволюції, пристосувальний чинник у житті тварин.

Виникнення потреб спричиняє, на думку П.К. Анохіна, виникнення негативних емоцій, які відіграють мобілізаційну роль, сприяючи найшвидшому задоволенню потреб оптимальним способом. Коли зворотний зв´язок підтвердить, що досягнуто запрограмованого результату, тобто що потребу задоволено, тоді виникає позитивна емоція. Вона постає як кінцевий підкріплювальний чинник. Закріплюючись у пам´яті, вона в майбутньому бере участь у мотиваційному процесі, впливаючи на ухвалення рішення про вибір способу задоволення потреби. Якщо ж отриманий результат не узгоджується з програмою, тоді виникає емоційне занепокоєння, яке зумовлює пошук інших, більш успішних способів досягнення мети.

Кількаразове задоволення потреб, підкріплене позитивною емоцією, сприяє навчанню відповідній діяльності, а повторні невдачі в одержанні запрограмованого результату спричиняють гальмування неефективної діяльності та пошуки нових, більш успішних способів досягнення мети.

Фрустраційні теорії емоцій. Ця група теорій пояснює виникнення негативних емоцій як наслідок незадоволення потреб і ваблень, як наслідок невдачі. У цьому разі йдеться про розумові емоції, тобто емоції, які виникають не як оцінка подразника, що діє під час безумовно-рефлекторних емоційних реакцій, а як *оцінка ступеня успішності (а точніше – неуспішності) досягнення мети*, задоволення потреби. Це – емоції досади, злості, гніву, люті, страху.

Розпочав розробку цих теорій ***Дж. Дьюї***. Він вважав, що емоція виникає лише тоді, коли здійснення інстинктивних дій або довільних форм поведінки натрапляє на перешкоду. У цьому разі, прагнучи адаптуватися до нових умов життя, людина відчуває емоцію. Дьюї писав, що психологічно емоція – це адаптація чи напруження звичок й ідеалу, а органічні зміни є виявом цієї боротьби за адаптацію.

Теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. Відповідно до цієї теорії, коли між очікуваними та дійсними результатами діяльності є розбіжність (когнітивний дисонанс), виникають негативні емоції, водночас, збіг очікуваного й результату (когнітивний консонанс) зумовлює появу

позитивних емоцій. Емоції, які виникають під час дисонансу й консонансу, автор теорії розглядає як основні мотиви відповідної поведінки людини.

Незважаючи на багато досліджень, які підтверджують правоту цієї теорії, існують й інші дані, котрі свідчать, що в деяких ситуаціях і дисонанс може зумовлювати позитивні емоції. На думку ***Дж. Ханта***, для виникнення позитивних емоцій необхідним є певний ступінь розбіжності між установками й сигналами, деякий «оптимум розбіжності» (новизни, незвичайності, невідповідності тощо). Якщо сигнал не відрізняється від попередніх, то його оцінюють як нецікавий; якщо ж він відрізняється занадто сильно – здасться небезпечним, неприємним, дратівливим тощо.

Когнітивістські теорії емоцій. Ці теорії з´явилися як наслідок розвитку когнітивної психології й відображають думку, відповідно до якої основним механізмом появи емоцій є когнітивні процеси.

Когнітивно-фізіологічна теорія емоцій С. Шехтера. Цю теорію розробив С. Шехтер із колегами в межах когнітивістських теорій емоцій. Було виявлено, що вісцеральні реакції, які зумовлюють збільшення активації організму, хоча і є необхідною умовою для виникнення емоційного стану, але недостатні, тому що визначають лише інтенсивність емоційного реагування, але не його знак і модальність. Відповідно до цієї теорії, певна подія чи ситуація спричиняє збудження, і в людини виникає потреба оцінити його зміст, тобто ситуацію, що спричинила це збудження. На думку Шехтера, на виникнення емоцій, поряд зі стимулами, які сприймаються, й породжуваними ними фізіологічними змінами в організмі, впливають минулий досвід людини й оцінювання нею наявної ситуації з погляду наявних у цей момент потреб та інтересів. Отже, вісцеральна реакція спричиняє емоцію не прямо, а опосередковано.

На думку С Шехтера, емоційні стани – це результат взаємодії двох компонентів: активації *(arousal)* і висновку людини про причини її збудження на основі аналізу ситуації, в якій виникла емоція.

Пізнавальна теорія емоцій М. Арнольд-Р. Лазаруса. У руслі поглядів С. Шехтера перебувають і концепції М. Арнольд та Р. Лазаруса. У М. Арнольд пізнавальною детермінантою емоцій є інтуїтивне оцінювання об´єкта. Емоція, як і дія, настає за цим оцінюванням. «Спочатку я бачу щось, потім я уявляю, що це «щось» – небезпечне, і як тільки я уявляю це, я налякана і біжу». Отже, на думку Арнольд, ми боїмося тому, що вирішили, начебто нам загрожують. Вона вважає, що як тільки людина безпосереднім й інтуїтивним способом дійде висновку, що той чи інший предмет варто опанувати, вона відразу відчуває привабливість цього предмета. Як тільки людина інтуїтивно робить висновок про загрозу для себе, вона відразу відчуває, чого їй потрібно уникнути. Виникає тенденція діяти, що виявляється у різних тілесних змінах, і переживається як емоція. Оцінку, на думку Арнольда, характеризує миттєвість, безпосередність і ненавмисність, тобто інтуїтивність. Цю інтуїтивну оцінку автор розуміє як «почуттєве судження», на відміну від абстрактного «рефлексивного судження».

У концепції Р. Лацаруса центральною також є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Він вважає, що когнітивне опосередкування є необхідною умовою для появи емоцій. Однак він критикує М. Арнольд за те, що поняття «оцінка» залишається в неї суб´єктивним і не пов´язується з фактами, які можна безпосередньо спостерігати. Це зумовлює ігнорування питання про умови, які детермінують оцінку. Крім того, Лацарус не згодний із Арнольд із приводу того, що остання визнає оцінку чуттєвою (емоційною) за характером.

У концепції Р. Лазаруса є два головні положення:

- кожна емоційна реакція, незалежно від її змісту, є функцією особливого роду пізнання чи оцінки;
- емоційна відповідь становить певний синдром, кожен із компонентів якого відображає який-небудь важливий момент у загальній реакції.

Центральним поняттям концепції Лазаруса є «загроза», яку він розуміє як оцінку ситуації на основі передбачення майбутнього зіткнення (конфронтації) зі шкодою, при чому передбачення базується на сигналах, оцінюваних за допомогою пізнавальних процесів. Власне, Лазарус розглядає афективні реакції, а не лише переживання, оскільки для нього емоція, судячи з першої й, особливо, з останніх праць, є синдромом, що містить три основні групи симптомів: *суб´єктивні переживання, фізіологічні порушення та моторні реакції*. Як тільки певний стимул оцінюють як загрозливий, відразу урухомлюються процеси, спрямовані на усунення чи зменшення шкоди, тобто процеси подолання загрози. Тенденції до дії з приводу наявності загрози та її усунення відображаються в різних симптомах емоційних реакцій. Схема виникнення емоцій така: сприйняття – первинна оцінка – дослідницька активність – особисте значення змін в оцінюванні ситуації – вторинна оцінка – тенденції до дії – емоція (як прояв тенденції в переживанні, фізіологічних порушеннях і моторних реакціях).

Нарешті, наврядчи виправдано пов´язувати виникнення емоцій лише з пізнавальною активністю.

Ще в одному варіанті когнітивної теорії емоцій стверджується, що лише вербальний фактор (мова та самоусвідомлення) мають стосунок до механізму ініціювання емоційних переживань. При цьому фізіологічні та поведінкові вияви емоцій вважаються лише супроводом або наслідком цих переживань.

Когнітивні теорії не враховують наявність емоцій, які виникають безумовно-рефлекторно.

Інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова. Оригінальну гіпотезу про причини появи емоцій висунув П.В. Симонов. Він вважає, що емоції виникають внаслідок нестачі чи надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. Ступінь емоційної напруги визначається, за П.В. Симоновим, силою потреби та величиною дефіциту прагматичної інформації, потрібної для досягнення мети. Це він подав у вигляді «формули емоцій»:

$$E = - П(Ін-Іс),$$

де *Е* – емоція; *П* – потреба; *Ін* – інформація, потрібна для задоволення потреби; *Іс* – інформація, яку має суб´єкт на момент виникнення потреби.

Із цієї формули випливає, що емоція виникає лише за наявності потреби.

У нормальній ситуації людина орієнтує свою поведінку на сигнали високоймовірних подій (тобто на те, що в минулому часто траплялося). Завдяки цьому її поведінка здебільшого буває адекватною та зумовлює досягнення мети. В умовах повної визначеності мети можна досягти і без допомоги емоцій.

Однак у невизначених ситуаціях, коли людина не має точних відомостей для того, щоб організувати свою поведінку для задоволення потреби, потрібна інша тактика реагування на сигнали. Негативні емоції, як пише Симонов, і виникають у разі браку відомостей, потрібних для досягнення мети, що в житті трапляється найчастіше. Наприклад, емоція страху та тривога розвиваються, якщо бракує відомостей, потрібних для захисту, тобто за низької ймовірності уникнення небажаного впливу, а фрустрація – за низької ймовірності досягнення бажаної мети.

Емоції сприяють пошуку нової інформації завдяки підвищенню чутливості аналізаторів (органів відчуттів), а це, у свою чергу, зумовлює реагування на розширений діапазон зовнішніх сигналів і поліпшує видобування інформації з пам´яті. Внаслідок цього під час розв´язання завдання може бути використано малоймовірні чи випадкові асоціації, які у спокійному стані не розглядалися б. Відтак, підвищуються шанси досягнення мети. Хоча реагування на розширене коло сигналів, корисність яких ще невідома, є надлишковим і незакономірним, воно запобігає пропусканню дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя.

Якщо під впливом негативної емоції людина чи тварина прагнутимуть до якнайшвидшого задоволення потреби, яка зумовила цю емоцію, то з позитивною емоцією все набагато складніше. Оскільки ліквідація потреби неминуче призводить до зникнення позитивної емоції, «гедонічний принцип» («закон максимізації») спонукає людину і тварину перешкоджати відсутності потреби, шукати умови її підтримання та поновлення. Зауважуючи розбіжності між позитивними й негативними емоціями, П. Симонов зазначає, що поведінка живих істот спрямована до мінімізації впливів, здатних спричиняти негативні емоції, та до максимізації позитивних емоційних станів. Але мінімізація має межу у вигляді нуля, спокою, гомеостазу, а для максимізації, вважає він, такої межі немає, тому що теоретично вона становить нескінченність. Ця обставина, вважає Симонов, відразу ж виключає позитивні емоції зі сфери застосування теорії «редукції драйву».

Серйозній критиці теорію П.В. Симонова піддавали вчені *Б.І. Додонов, Є.П. Ільїн* та інші.

Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда. Об´єктом вивчення в цій теорії є частково емоції, кожну з яких розглянуто окремо від інших як самостійний переживально-мотиваційний процес.

К. Ізард виокремлює п´ять основних тез:

- основну мотиваційну систему людського існування утворюють 10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, ніяковість, провина, подив, інтерес;

- кожна базова емоція має унікальні мотиваційні функції та специфічну форму переживання;
- фундаментальні емоції переживаються по-різному та неоднаково впливають на когнітивну сферу й на поведінку людини;
- емоційні процеси взаємодіють із драйвами, з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними й моторними процесами, впливаючи на них;
- драйви, гомеостатичні, перцептивні, когнітивні й моторні процеси впливають на перебіг емоційного процесу.

У своїй теорії К. Ізард визначає емоції як складний процес, який охоплює нейрофізіологічні, нервово-м´язові й чутливо-переживальні аспекти, внаслідок чого він розглядає емоцію як систему. Деякі емоції внаслідок вроджених механізмів, що лежать в їхній основі, організовані ієрархічно. Джерелами емоцій є нейронні та нервово-м´язові активатори (гормони й нейромедіатори, наркотичні препарати, зміни температури крові мозку та подальші нейрохімічні процеси), афективні активатори (статевий потяг, утома, інша емоція) та когнітивні активатори (атрибуція, пам´ять, антиципація).

Отже, тільки завдяки інтегральному підходу до вивчення теорій емоцій можливе отримання нового об'єктивного знання та більш глибокого розуміння об'єкта дослідження.

2. Характеристика емоцій

Слово «*емоція*» ввів в обіг на початку 1800-х років Томас Браун, а сучасне поняття емоції вперше сформувалося в англійській мові близько 1830-х років.

«Приблизно до 1830 року ніхто не відчував емоцій. Натомість вони відчували інші речі – «пристрасть», «події душі», «моральні почуття» — і пояснювали їх абсолютно не так, як ми розуміємо емоції в сьогоденні» (Smith, Tiffany Watt, 2015).

Однак, досі єдиного загальноприйнятого визначення поняттю «емоція» (з лат. «хвилювати») у науковому обігу немає. Вчені вважають, що емоція – це:

- суб’єктивний стан людини чи вищої тварини, що виникає у відповідь на дію внутрішніх або зовнішніх подразників і проявляється у формі переживань;
- психічний процес середньої тривалості, що відображає суб'єктивне оцінкове ставлення до наявних або можливих ситуацій та об'єктивного світу;
- загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності;
- реакція психіки на задоволення чи незадоволення потреби;
- просте, безпосереднє, поверхневе, короткоплинне переживання людини у конкретний момент.

Більш глибокі та стійкі форми ставлення до дійсності називають *почуттями.*

Емоції характеризуються трьома компонентами (О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук):

1) пережитим чи усвідомлюваним у психіці відчуттям емоції;

2) процесами, що відбуваються в нервовій, ендокринній, дихальній, травній та інших системах організму;

3) спостережуваними виразними комплексами, у тому числі змінами на обличчі, жестами, характером голосу тощо.

У сучасній науці існує п'ять напрямків у визначенні зв'язку емоцій і почуттів:

1) уявлення про тотожність почуттів та емоцій;

2) уявлення, що почуття належать до одного з видів емоцій;

3) уявлення про почуття як родове поняття різноманітних емоцій;

4) уявлення про почуття й емоції як про принципово різні процеси;

5) уявлення про емоції як про прояви, що передують наступному щаблю еволюції: почуттям, які притаманні істотам, починаючи з певного рівня свідомості.

Варто вказати, що **емоції представлені у психіці людини як чотири основні феномени, а саме:** емоційні реакції, почуття, емоційні стани, емоційні особливості (Рис. 1).

ФЕНОМЕНИ ЕМОЦІЙ У ПСИХІЦІ ЛЮДИНИ			
емоційні реакції	почуття	емоційні стани	емоційні особливості

Рис. 1. Феномени емоцій у психіці людини

Емоційні реакції – це безпосереднє переживання, перебіг будь-якої емоції. Вони базуються на первинних потребах, як правило, пов'язані з чинними обставинами, короткочасні й оборотні (наприклад, переляк у відповідь на різкий звук, радість під час зустрічі).

Почуття (англ. «sentiments») – стійкі емоційні переживання людини, що виникають у процесі її взаємодії з навколишнім світом. Почуття формуються та виробляються в ході розвитку та виховання людини.

Почуття виражаються через певні емоції, залежно від того, в якій ситуації виявляється об'єкт, по відношенню до якого людина виявляє почуття.

Емоційні стани більш тривалі та стійкі, ніж емоційні реакції. Вони узгоджують потреби й прагнення людини з її можливостями та ресурсами у кожний конкретний момент часу. Для емоційних станів характерна зміна нервово-психічного тонусу.

Емоційні особливості – найбільш стійкі характеристики людини, що визначають індивідуальні особливості емоційного реагування, які притаманні конкретній людині. До них належить ціла низка особливостей, таких як: емоційна стійкість, емоційна збудливість, емоційна лабільність, емоційна в'язкість, емоційна чуйність, емоційне огрубіння, емоційна монотонність та ін.

Емоції мають певні властивості. Серед **основних властивостей емоцій** науковці виокремлюють такі:

1. ***Універсальність*** – незалежність емоцій від виду потреби та специфіки діяльності, у процесі якої вони виникають. Надія, тривога, радість, гнів можуть виникнути під час задоволення будь-якої потреби. Це означає, що механізми

виникнення емоцій є специфічними та незалежними від механізмів виникнення конкретних потреб. Так, насолоду можна відчувати від різних відчуттів, образів сприйняття й уявлення (гарна книга, фільм, співрозмовник, враження тощо).

2. ***Динамічність*** емоцій проявляється у фазовому характері їхнього перебігу, тобто в наростанні напруги та її зниженні. Емоційна напруга значно наростає в ситуації очікування: чим ближче майбутня подія, тим сильніше наростає напруга. Те ж відбувається під час впливу на людину негативного подразника. Зниження напруги відбувається під час здійснення певних дій або діяльності, при цьому людина переживає полегшення напруги як умиротворення чи повну знесиленість.

3. ***Пластичність, рухливість емоційних переживань*** – спостерігається, коли та ж за модальністю емоція переживається з різними відтінками і навіть як емоція різного знаку (приємна чи неприємна). Наприклад, страх може переживатися не тільки негативно, але за певних умов люди можуть отримувати від страху задоволення, відчуваючи «гострі відчуття».

4. ***Активність*** – здатність емоцій впливати на діяльність стенічно (підсилювально) чи астенічно (пригнічувально).

5. ***Сумація*** – проявляється тим, що найбільш сильне задоволення чи незадоволення людина відчуває не під час першого, а під час подальшого впливу емоціогенного фактору. Емоції, які пов'язані з одним і тим же об'єктом, підсумовуються протягом життя, що приводить до збільшення їхньої інтенсивності, зміцнення почуттів, внаслідок чого їхнє переживання у вигляді емоцій стає сильнішим. Характерним для сумації емоцій є прихованість, непомітність цього процесу, коли людина не усвідомлює її причин.

6. ***Адаптація*** – виявляється у притупленні, зниженні гостроти емоційних переживань у разі тривалого повторення тих самих вражень.

7. ***Упередженість чи суб'єктивність*** – постає як особистісна властивість емоційних проявів. Залежно від особливостей особистості (смаки, інтереси, установки, досвід), від її темпераменту, від ситуації, в якій вона перебуває, та ж причина може спричиняти у неї різні емоції, наприклад, небезпека в однієї людини викликає страх, а в іншої – піднесений настрій.

8. ***Заразливість*** – виявляється в тому, що людина, яка відчуває ту чи іншу емоцію, може мимоволі передавати свій настрій, переживання іншим людям, які з нею контактують. Саме через це виникають такі явища, як загальні веселощі, загальна паніка.

9. ***Іррадіація*** – означає можливість поширення настрою (емоційного фону) з обставин, що його спочатку спричинили, на всі наступні події, які сприймає людина. Щасливому все здається приємним і радісним, тоді як розлютовану людину все дратує.

10. ***Перенесення*** є властивістю, близькою до іррадіації, коли почуття переносяться на інші об'єкти. Наприклад, закохана людина відчуває виражені емоційні переживання і коли бачить кохану людину, і коли сприймає предмети, що з нею пов'язані (лист, записка, речі тощо).

11. ***Амбівалентність*** – двоїстість емоцій, яка проявляється в тому, що людина може одночасно відчувати і позитивні, і негативні емоційні переживання (любов і ненависть), пов'язані з будь-яким об’єктом.

12. ***Переключення*** – означає, що об’єктом однієї емоції стає інша емоція (наприклад, людина відчуває сором від своєї радості).

13. ***Полярність*** – вказує на можливість зміни будь-якої емоції на її протилежність (задоволення – незадоволення; радість – горе; любов – ненависть).

14. ***Інтегральність*** – охопленість всього організму. Зв'язок із життєдіяльністю організму: з органами кровообігу, дихання, травлення, залоз внутрішньої та зовнішньої секреції.

15. ***Інтенсивність*** – властивість, яка свідчить про ступінь вираженості емоційного явища.

16. ***Тривалість емоційних явищ*** – характеризується часом їхнього існування.

17. ***Глибина емоційних явищ*** – залежить від того, які події – пересічні чи життєво важливі – їх спричинили, а також від того, в якому зв'язку ці явища перебувають між собою.

18. ***Генералізація –*** відбувається не тільки на основі фізичної та семантичної подібності подразників, але також поширюється і на предмети, що з'являлися одночасно з джерелом емоційного переживання. Це вказує на можливість утворення умовно-рефлекторного зв'язку переживання з усією емоціогеною ситуацією в цілому, в силу чого навіть нейтральні елементи цієї ситуації набувають здатності зумовлювати певні емоції. Більш того, індивід найчастіше намагається уникати всього, що може бути пов'язано з ситуацією, яка спричинила сильні негативні переживання, перешкоджаючи тим самим можливості надбання інших (позитивних або нейтральних) і розпаду первинних негативних асоціацій.

19. ***Ситуативність*** – вираження значущого для людини Тут і Тепер.

20. ***Предметність*** – суттєва ознака емоцій, пов’язана з виокремленням актуального предметного змісту.

21. ***Мнестичні властивості емоцій*** – це запам'ятовування, збереження і відтворення емоцій під час повторного впливу ситуацій, подібних до тієї, в якій вони виникли. Зважаючи на це, виокремлюють особливий вид пам'яті – емоційна пам'ять.

До теперішнього часу залишається дискусійним питання про те, які емоційні переживання краще запам'ятовуються. На початку XX століття серед західних психологів переважала точка зору, що в пам'яті краще зберігаються позитивні емоції. На думку З. Фрейда, це пов'язано з дією механізму витіснення, що прагне видалити в несвідому сферу всі неприємні та травматичні переживання. П. П. Блонський (1935), навпаки, доводив, що краще запам'ятовуються негативні емоції, оскільки це є більш біологічно доцільним: тварина, що забуває те, що заподіює їй страждання, приречена на швидку загибель. За даними П. В. Симонова (1981), емоційне забарвлення

спогадів залежить не від сили емоцій, пережитих у момент самої події, а від актуальності цих спогадів для суб'єкта в конкретний момент.

3. Психофізіологічні основи емоцій

Фізіологічні механізми емоційних реакцій. Питання про мозкову організацію емоційної сфери є мало розробленим. Внаслідок цього, як зазначають Є.Д. Хомська та Н.Я. Батова, виокремлюють два напрями у вивченні мозкової організації емоційної сфери: *вузький локалізаціонізм і системний підхід.*

Прихильники вузьколокалізаціоністських концепцій стверджують, що для кожної «базової» емоції є свої центри. У дослідах на тваринах і під час терапевтичних втручань на людині з використанням електростимуляції певних ділянок мозку було показано, що передні частини острівця, задні відділи гіпоталамуса, склепіння, мигдалеподібне ядро пов´язані з емоцією страху, мигдалина і серединний центр таламуса – з люттю, передній відділ гіпоталамуса, мигдалина, медіальні ядра таламуса – з емоцією тривоги, вентромедіальні ядра таламуса, зона перегородки та фронтальні сфери – з переживанням задоволення. Отже, емоційне реагування пов´язують із підкірковими центрами.

Проте, ці дослідження показали, що вузьколокалізовані подразнення головного мозку зумовлюють лише незначну кількість емоцій. Інші емоції не мають чіткої локалізації й утворюються як умовно-рефлекторні сполучення базових емоцій у процесі здобуття соціального досвіду.

Рефлекторні механізми виникнення емоційних реакцій. Емоційні реакції можуть виникати як мимоволі, так і довільно. Мимовільне виникнення їх може бути безумовно-рефлекторним (наприклад, емоція переляку чи емоційний тон відчуттів) і умовно-рефлекторним.

Новонароджені діти, навіть ті, що народилися без півкуль головного мозку, реагують на їжу виразною гримасою відрази. У ході навчання, як тільки дитина починає розуміти, що означає «зіпсована їжа» (це відбувається у віці близько 7 років), вона починає виявляти відразу до будь-якої їжі, що здається їй зіпсованою, при цьому неважливо, чи справді вона є такою.

Довільний механізм появи емоцій пов´язаний, насамперед, з оцінюванням людиною можливості та ступеня задоволення потреби. Емоції можуть бути як результатом уявлення людиною тих чи інших об´єктів, а також минулих подій, так і майбутніх (емоційне налаштування та використання емоційної пам´яті).

Емоції та вища нервова діяльність. Після відомої павловської сесії 1949 р., коли єдино правильним було оголошено вчення про вищу нервову діяльність, а всі явища пов´язували з умовно-рефлекторною діяльністю, механізми емоцій почали розглядати з цих позицій не лише фізіологи, а й психологи. Розповсюдженим став погляд, що появу емоцій зумовлює порушення динамічного стереотипу умовно-рефлекторних зв´язків.

І. Павлов говорив: «Мені видається, що часто важкі почуття під час зміни звичайного способу життя, припинення звичних занять, втрати близьких людей, не кажучи вже про розумові кризи та ламання вірувань, мають свою фізіологічну підставу значною мірою саме у зміні, у порушенні старого динамічного стереотипу й у труднощах встановлення нового». Звичайно, ламання стереотипу може бути причиною негативних емоцій, але це – причина, а не фізіологічний механізм емоційного реагування.

Емоції та вегетативна нервова система. Деякі автори пов´язують негативні емоції переважно з активацією симпатичного відділу вегетативної нервової системи, центральних адренергічних структур, а позитивні емоції – з активацією парасимпатичного відділу та структурами холінергічної природи.

Емоції та ретикулярна формація. Розвиток фізіології та, насамперед, електроенцефалографії зумовили появу ще однієї теорії виникнення емоцій – активаційної, котру сформулювали Д. Ліндслі та Д. Хебб. Відповідно до їхніх поглядів, емоційні стани визначаються впливом ретикулярної формації нижньої частини стовбура головного мозку. «Комплекс активації», котрий виникає під час порушення ретикулярної формації, є фізіологічним вираженням емоції, що має відображення в електроенцефалограмі. Ця теорія є однобічною в розумінні анатомо-фізіологічних механізмів виникнення емоцій.

Емоції та гормональна система. Різні гормони зумовлюють різні емоції. Дефіцит норадреналіну спричиняє депресію у вигляді туги, а дефіцит серотоніну – депресію, котра виявляється у вигляді тривоги. Дослідження мозку хворих, які заподіяли собі смерть у стані депресії, показало, що він збіднений і норадреналіном, і серотоніном. Збільшення концентрації серотоніну в мозку поліпшує настрій (Данилова).

На гормональній регуляції базується й вегетативно-гуморальна теорія емоцій П. Хенрі. Пояснюючи походження позитивних і негативних емоцій, він виокремлює дві ортогональні системи активації, що зумовлюють виникнення двох тенденцій: боротьба і втеча – безтурботність і депресія – піднятий настрій. Хенрі вважає, що кожна із трьох негативних емоцій, які він розглядає, має свій тип патернів вегетативних реакцій.

Гнів він пов´язує з порушенням центрального ядра мигдалини та збільшенням вмісту норадреналіну й тестостерону. Для страху, що виникає під час порушення базолатерального ядра мигдалини, характерна перевага викиду адреналіну над норадреналіном. Збільшується, хоча й не значно, кількість кортизолу в крові, що свідчить про збільшення активності кори надниркових. Депресія, за Хенрі, пов´язана з порушенням системи «гіпофіз – кора надниркових» і характеризується викидом кортикостероїду, адренокортикотропного гормону (АКТГ), ендорфінів і зниженням кількості тестостерону.

На думку Хенрі, для емоцій гніву та страху є єдиний протилежний полюс – позитивна емоція у вигляді переживання *стану безтурботності.* Стан

безтурботності спонукається зі зниженням активності кори наднирників, відтак, зі зниженням адреналіну та норадреналіну.

Протилежністю депресії є стан піднесеності. Йому відповідає зниження рівня АКТГ, кортизолу й ендорфінів. Збільшується вміст у крові статевих гормонів (тестостерону в чоловіків, естрогену та прогестерону в жінок).

Анатомо-фізіологічна теорія емоцій Дж. Грея. Учень Г. Айзенка Дж. Грей виокремлює три мозкові системи, які визначають появу трьох основних груп емоцій: тривожності, радості-щастя та жаху-гніву. Систему мозкових структур, яка генерує тривожність, автор теорії назвав *системою поведінкового гальмування.* Ця система відповідає на умовні сигнали покарання чи скасування позитивного підкріплення, а також на стимули, котрі містять «новизну». Її активність блокують антитривожні речовини (барбітурати, алкоголь, бензодіазепіни).

Друга система – *система боротьби та втечі* – пов´язана з емоціями люті й жаху. Вона реагує на безумовні аверсивні подразники. Її активність блокують анальгетики (морфіни), а на антитривожні речовини вона не реагує.

Третя система – *система передбачуваної поведінки.* Адекватними для неї стимулами є умовні сигнали нагороди (їжі, води тощо). Емоції, що виникають під час активації BAS, пов´язані з приємним передбаченням, надією, переживанням підйому, щастя.

Індивідуальні особливості емоційності людини залежать, за Дж. Греєм, від балансу цих емоційних систем [1].

Так, до ***індикаторів емоцій, які використовують під час їхнього вивчення,*** зараховують такі показники:

- шкірно-гальванічної реакції (ШГР);
- серцево-судинної діяльності (частота серцевих скорочень, величина артеріального тиску);
- дихання;
- рухів очей;
- міміки;
- м'язової активності;
- температури поверхневих шарів шкіри;
- електроенцефалограми (ЕЕГ).

Уперше зв'язок шкірно-гальванічної реакції (ШГР) з інтенсивністю емоційного переживання показав К. Юнг у 1907 р. – чим сильніше емоційне переживання, тим сильніше виражена ШГР. Але при цьому можна визначити лише рівень емоційної напруги людини, а якісну характеристику пережитої емоції за ШГР установити практично неможливо (неможливо сказати, яку саме емоцію людина відчуває).

Лицьова експресія (особливості міміки під час переживання емоцій) є одним із найбільш доступних і показових індикаторів прояву емоцій у людини. Різні емоційні вирази обличчя відповідають різним картинам активності лицьових м'язів. Тому, спостерігаючи за мімікою чи реєструючи розподіл активності лицьових м'язів за допомогою контактних електродів чи дистанційно методом відеозйомки в інфрачервоному діапазоні (локальна

активність м'язів супроводжується локальною зміною температури шкіри), можна досить достовірно судити про емоцію, яку відчуває людина. Наприклад, емоція щастя пов'язана з активністю великого скулового м'язу. А негативні емоції (гнів, сум) – із придушенням активності цього м'яза та зростанням активності м'яза насуплення.

Об'єктивними показником ступеня емоційної напруги людини є збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Використання цього показника передбачає дотримання двох умов: емоційне переживання має супроводжуватися сильною напругою та не супроводжуватися фізичним навантаженням. Наприклад, сильна емоційна напруга спричиняє підвищення ЧСС до 140–160 і більше ударів за хвилину. Сильна емоційна напруга, як правило, супроводжується також підвищенням артеріального тиску.

Як індикатор переживання людиною емоцій можна ще використовувати показники електроенцефалограми. Одним із симптомів емоційного збудження є посилення тета-ритму, що супроводжує переживання як позитивних, так і негативних емоцій. Під час переживання позитивних емоцій зростає амплітуда альфа-хвиль і посилюється тета-активність. Сильні позитивні емоції можуть супроводжуватися депресією альфа-ритму і посиленням бета-коливань. Під час негативних емоційних переживань спостерігається депресія альфа-ритму та наростання швидких коливань.

Психофізіологічні механізми емоцій. Виникнення та перебіг емоцій тісно пов'язане з діяльністю різних модулювальних систем мозку. Вважають, що основну роль у цьому відіграє лімбічна система.

Основу лімбічної системи становить так зване «коло Папеца». Ідею про існування в мозку особливої системи, відповідальної за емоції, висловив 1937 р. американський невропатолог Дж. Папец. Він припустив, що єдину систему керування емоціями у певній послідовності утворюють такі структури мозку: (1) гіпоталамус – (2) передньовентрикулярне ядро таламуса – (3) поясна звивина – (4) гіпокамп – (5) мамілярні тіла – (1) гіпоталамус (див. рис. 1).

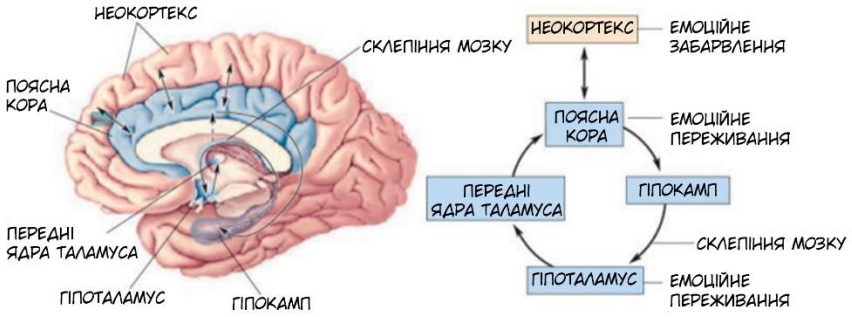


Рис. 1. Коло Пепейца

На думку Дж. Папеца, будь-яка аферентація, що надходить у таламус, поділяється на три потоки – рухи, думки і почуття. Потік «почуттів» циркулює вищевказаним «емоційним колом» (див. рис. 1), створюючи фізіологічну основу емоційних переживань. Так, гіпоталамус забезпечує вираження емоцій і паралельно передає інформацію в таламус. Звідти вона надходить у поясну

звивину, що є механізмом усвідомлення емоційних переживань. Гіпокамп, одержуючи сигнали від поясної звивини, здійснює інтеграцію цих та інших сигналів і далі передає інформацію до маміллярних тілець і гіпоталамуса. Результатом замикання цього кола є інтеграція суб'єктивно пережитої емоції на рівні кори мозку з «емоційними» керівними командами гіпоталамуса.

До лімбічної системи, крім кола Папеца, також належать: мигдалеподібне тіло, нюхова цибулина, тракт і горбок, переднє та неспецифічне ядра таламуса, ретикулярна формація стовбура мозку. Її центральною частиною є гіпокамп (див. рис.1). Лімбічна система бере участь у запуску переважно тих емоційних реакцій, що вже апробовані в ході життєвого досвіду. Нервові сигнали, що надходять від усіх органів чуття, передаються нервовими шляхами стовбура мозку в кору, проходять через одну чи декілька лімбічних структур – мигдалину, гіпокамп чи частину гіпоталамуса. Сигнали, що виходять від кори, теж проходять через ці структури. Різні відділи лімбічної системи по-різному відповідають за формування емоцій.

Важливу роль у забезпеченні емоцій відіграє *ретикулярна формація*, волокна від нейронів якої йдуть у різні ділянки кори великих півкуль. Більшість цих нейронів неспецифічні (можуть відповідати на різні за модальністю види стимулів) і передають сигнали від усіх органів чуття до структур лімбічної системи та кори великих півкуль. Деякі ділянки ретикулярної формації мають більш спеціалізовані функції. Наприклад, таку частину ретикулярної формації, як «блакитна пляма» пов'язують із пробудженням емоцій. Інша її частина – «чорна субстанція» пов'язана з виділенням дофаміну, що сприяє виникненню приємних відчуттів.

З усіх відділів кори мозку найбільше пов'язані з виникненням і усвідомленням емоційних переживань *лобові частки.* До них йдуть прямі нейронні шляхи від *таламуса*, ретикулярної формації й інших структур лімбічної системи. Різні травматичні ушкодження лобових часток мозку часто призводять до зміни в людини настрою (від ейфорії до депресії), порушення орієнтації в навколишньому середовищі, пов'язаного зі втратою здатності до планування. Іноді зміни поведінки нагадують психопатичну поведінку (нестриманість у поведінці та мові, відсутність сприйнятливості до соціальних сигналів).

З активністю тім'яно-скроневих відділів правої півкулі пов'язують інтенсивність емоційної напруги (безвідносно до її знаку), що надалі виявляється вже у вегетативних зрушеннях.

Система позитивного підкріплення (задоволення), згідно з сучасними уявленнями, включає ядра септума, глибокі шари мозочка і дорзо-латеральні області мигдалини. А система негативного підкріплення (покарання) – гіпокамп, медіальні ядра мигдалини, ядра глибоких шарів мозочка (в області палеоцере-белума) області покриву середнього мозку і поясну кору.

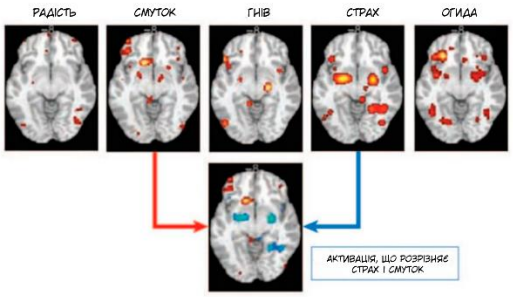
Формування та прояв емоцій також пов'язані з функціональною асиметрією головного мозку.

Емоційний стан людини сильніше відображається на міміці лівої половини обличчя, що говорить про переважну активність правої півкулі.

Сприйняття емоційних сигналів переважно перебуває під контролем правої півкулі (її центральної скроневої області). Вважають, що ліва половина обличчя більше відображає негативні, а права – позитивні емоції.

Права фронтальна кора переважно пов'язана з прагматичною інформацією, необхідною для задоволення потреби (яка здобута раніше і зберігається в пам'яті), а ліва фронтальна кора – з інформацією, наявною в конкретний момент (такою, що надійшла нещодавно). Більш емоціогенною є права півкуля. Вона переважно пов'язана з проявом негативних емоцій. Прояв позитивних емоцій більше пов'язаний із роботою лівої півкулі.

Сьогодні відомо, що не всі структури лімбічної системи задіяні в генерації емоцій. Немає доказів, що в генерації різних емоцій приймає участь одна система. Структури, що пов'язані з емоціями, також виконують інші функції. Немає чіткого зв'язку між якоюсь частиною мозку та тією, чи іншою його функцією.



Щоб зрозуміти, які зони мозку генерують емоції, проводились дослідження за допомогою функціонального магнітно-резонансного томографа (фМРТ) та позітроно-емісіоного томографа (ПЕТ) під час того, як людина відчувала ті чи інші емоції (див. рис. 2.).

Рис. 2. Генерація емоцій у мозку

На рис.2 ми бачимо, що під час відчуття різних емоцій активуються різні ділянки мозку, паттерн цієї активації різний для різних емоцій.

Сучасна нейропсихологія керується визначенням того, що різні психічні функції у мозку організовани за допомогою мережі нейронів. Кожна психічна функція представлена у мозку однією, чи кількома нейрональними мережами, які взаємодіють одна з одною, перемикаються з однії на іншу за допомогою хабів, спільних елементів мереж. Отже, сучасні дослідження нейропсихологічних основ виникнення та перебігу емоцій продовжуються.

4. Класифікація емоцій

Вперше ідею складності психологічної структури емоцій сформулював В. Вундт (1873–1874 рр.). На його думку, ***структура емоцій включає три основних виміри:***

1) задоволення – незадоволення;
2) збудження – заспокоєння;
3) напруга – розрядка.

Згодом ці погляди на структуру емоцій були розвинені та в певному ступені перетворені в роботах інших зарубіжних і вітчизняних психологів.

Відповідно до компонентної моделі процесів (КМП) емоцій Шерера, існує ***п'ять найважливіших елементів емоцій:***

- *когнітивна оцінка*: забезпечує оцінювання обставин і об'єктів;
- *тілесні симптоми*: фізіологічний компонент емоційного досвіду;
- *тенденції до дії*: мотиваційний компонент для підготовки та скерування рухових реакцій;
- *експресія*: міміка і голос майже завжди супроводжує емоційний стан, передаючи реакцію і намір дій;
- *відчуття*: суб'єктивне переживання емоційного стану після його виникнення.

З точки зору компонентного процесу, емоційне переживання потребує, щоб усі ці процеси стали скоординованими та синхронізованими на короткий період часу, керовані процесами оцінювання. Хоча включення когнітивної оцінки в перелік елементів є дещо суперечливим, оскільки деякі теоретики виходять із того, що емоції та пізнання є окремими, але взаємодіючими системами, КМП забезпечує послідовність подій, яка ефективно описує координацію, залучену в емоційний епізод.

У різні часи становлення психології як вітчизняні, так і зарубіжні науковці та психологи-практики, досліджуючи емоції, робили спроби їх систематизувати чи згрупувати. Варто розпочати з більш загальних класифікацій.

Емоції можна розглядати і з точки зору того, спричиняють вони активний чи пасивний стан, підвищують чи знижують життєдіяльність людини. Тобто, за ***впливом на тонус організму і життєдіяльність*** є:

– *стенічні* (гр. «стенос» – сила) *емоції* – спонукають до вчинків, висловлень, збільшують напруження сил. Такі емоції, як правило, виражають радість, щастя чи захоплення;

– *астенічні* (гр. «астенос» – слабкість, безсилля) *емоції* – вони зменшують активність, енергію людини, пригнічують життєдіяльність. Такі емоції проявляються у пригніченості, смутку, розпачі.

Деякі емоції можна зарахувати як до астенічних, так і до стенічних, прикладом може слугувати страх. Справа в тому, що все залежить від індивідуальних особливостей людини, зокрема, її типу нервової системи. Наприклад, бурхлива радість – стенічна емоція, бо викликає в людини прилив сил. Тиха радість – астенічна емоція, оскільки вона розслаблює.

За філогенетичним розвитком виокремлюють:

– *протопатичні* або *нижчі емоції* – підкоркові, таламічні, філогенетично більш стародавні, елементарні (задоволення почуття голоду, спраги, статевих відчуттів), вони пов’язані з інстинктами, первісними потягами та їхнім задоволенням;

– *епікретичні* або *вищі емоції* («почуття») – це такі, що є корковими, притаманними лише людям, філогенетично більш молодими: виникають протягом соціального життя, суспільних взаємин, трудової діяльності. До них належать інтелектуальні (цікавості, відчуття нового тощо), моралі (патріотизм, відчуття обов’язку, совість), естетичні (відчуття прекрасного).

Зазвичай, у людини вищі емоції переважають над нижчими та мають вирішальну роль у житті.

За механізмом виникнення виокремлюють:

– *реактивні* – це емоції, що виникають як реакція на зовнішній стимул, наприклад, почуття радості – як реакція на приємну звістку, почуття туги чи відчаю – під час отримання звістки про трагічну для людини подію;

– *вітальні* – це емоції, що пов'язані зі зміною біотонусу організму, функціонування систем, які беруть участь у реалізації емоційних реакцій.

Емоції можуть виникати як на основі внутрішніх потреб (ендогенний шлях), так і внаслідок зовнішніх подразників чи пізнавання суб'єктом певних подразнень зовнішнього середовища (екзогенний шлях), тобто на основі механізмів пам'яті.

Зокрема, ***за суб'єктивним тоном*** емоції можуть бути:

– *позитивними* (задоволення, радість, щастя);

– *негативними* (незадоволення, страждання, гнів, горе, страх, ненависть).

Позитивні емоції – це позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони мають чіткі ознаки, зокрема зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, можна стверджувати, що позитивні емоції спонукають людину до діяльності та досягнення корисного результату.

Негативні емоції – це емоції, що виникають за наявності дефіциту інформації, невдач людей, постійного стресу чи паніки. Негативні емоції протилежні позитивним, проте вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод.

К. Ізард вважає, що «замість того, щоби говорити про негативні та позитивні емоції, було б правильніше вважати, що існують такі емоції, які сприяють підвищенню психологічної ентропії та емоції, які, навпаки, полегшують конструктивну поведінку. Подібний підхід дозволить нам зарахувати ту чи іншу емоцію до розряду позитивних чи негативних, залежно від того, який вплив вона має на внутрішньоособистісні процеси та процеси взаємодії особистості з найближчим соціальним оточенням з урахуванням більш загальних етологічних та екологічних факторів».

П.І. Ільїн стверджує, що позитивними чи негативними бувають не емоції, а їхній вплив на поведінку та діяльність людини, а також враження, які вони справляють.

Також емоції можна поділити на:

– *первинні емоції* – це безумовні емоції, що закладені з народження. Людина, як і тварина, народжується з певними емоційними реакціями. Зокрема, це може бути страх і тривога – як прояв потреб у самозбереженні; радість – це реакція задоволення від реалізації потреб; гнів – як наслідок обмеження потреби в рухах, вчинках;

– *вторинні емоції* у людини формуються внаслідок її соціального розвитку й усвідомлення власного «Я». Ці емоції не пов'язані з життєво

важливими потребами, проте, вони також впливають на стан людини, наприклад, образа, провина, почуття сорому, заздрість, пихатість тощо.

Досліджуючи питання про те, як із первинних емоцій утворюються вторинні, багато авторів дотримуються комбінаторної точки зору. Наприклад, американський психолог Р. Плутчик говорить про так звані «змішані стани», про «діади» і «тріади» первинних емоцій. Невелика кількість первинних або чистих емоцій може змішуватися. У цьому ж полі варто зазначити, що також виокремлюють: нижчі емоції, що пов'язані з безумовно-рефлекторною діяльністю, ґрунтуються на інстинктах та є їхнім вищим вираженням (емоції голоду, спраги, егоїзму тощо) та вищі – дійсно людські емоції-почуття: обов'язку, любові, товариськості, сорому тощо.

Фундаментальні емоції досліджували теоретики та психологи-практики вже давно, порівнюючи різні стани та вираження емоцій, групуючи їх за різними критеріями, виокремлюючи при цьому ті, що домінують, тобто фундаментальні чи основні. Кожна фундаментальна емоція має властиві тільки для неї адаптивні функції з унікальними мотиваційними якостями, винятково важливими для кожного індивіда та для всього виду.

Ґрем Дж. розрізняє емоції функціональні та дисфункціональні. Він стверджує, що всі функціональні емоції приносять користь.

Відомий американських психолог та спеціаліст у галузі психології емоцій К.Е. Ізард ***до фундаментальних (базових) емоцій*** зараховував такі:

1) ***інтерес-хвилювання*** – це позитивна емоція, яка мотивує до навчання, спонукає розвиток навичок і вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість;

2) ***радість*** – це позитивне емоційне збудження, яке виникає під час появи можливості повного задоволення актуальної потреби. В суб'єктивному плані це найбільш бажана емоція. Радість може виникнути в результаті послаблення дії негативного чинника;

3) ***горе-страждання*** – це емоція, що виникає як наслідок цілого комплексу причин, що є пов'язаними з життєвими втратами. Часто переживається як почуття самотності, жалості до себе, почуття непотрібності, нерозуміння оточенням;

4) ***гнів*** – емоція, що виникає, коли поведінка іншої людини не збігається з усталеними нормами етики, моралі тощо;

5) ***відраза*** – це емоція, що часто виникає разом із гнівом. Відраза як емоція проявляється у бажанні позбутися від когось або чогось;

6) ***презирство*** – це емоція, що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їхньої значущості для індивіда, переживання переваги, порівняно з ними;

7) ***страх*** – це емоція, що виражається у переживанні, яке спричиняє отримана пряма чи непряма інформація про реальну чи уявну небезпеку, очікування невдачі. При чому, варто зазначити, що страх є найсильнішою негативною емоцією;

8) ***подив*** – це різке підвищення нервової стимуляції, яке виникає після якоїсь несподіваної події;

9) ***сором*** – це емоція, що виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточення на свою адресу;

10) ***провина*** – це емоція, що схожа на сором, оскільки також виникає в результаті неузгодженості між очікуваною та реальною поведінкою. Провина виникає та проявляється за наявності порушень морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, коли людина відчуває особисту відповідальність.

Види емоцій є дуже різноманітними та залежать від критерію їхньої класифікації. У той же час існують розбіжності стосовно природи і кількості базових емоцій (Табл. 1).

Таблиця 1. Класифікація базових емоцій деяких вітчизняних та зарубіжних психологів-дослідників

ПІБ автора	**Підстава для класифікації**	**Види базових емоцій**
В. Макдауголл (1926)	Зв’язок з інстинктами	Гнів, відраза, піднесений настрій, страх, пригніченість, емоція ніжності, здивування
Дж. Уотсон (1930)	Природна вродженість	Страх, любов, лють
О. Х. Морер (1960)	Неможливість звикання до цих емоційних станів	Біль, задоволення
М. Б. Арнольд (1960)	Стосунок до спонукальних тенденцій дії	Гнів, відраза, мужність, сум, пригніченість, бажання, розпач, страх, ненависть, надія, любов
А. Сімон (1961)	Легкість установлення соматичних і поведінкових корелятів	Збудження, гнів, депресія
К. Ізард (1972)	Природна вродженість	Гнів, презирство, відраза, страждання, страх, провина, інтерес, радість, сором, подив
Р. Плутчик (1980)	Стосунок до адаптивних біологічних процесів	Схвалення, гнів, передчуття, відраза, радість, страх, сум, подив
Дж. Панксе, Дж. Грей (1982)	Природна вродженість	Очікування, радість, занепокоєння, страх, лють, паніка
П. Екман (1982)	Універсальні способи мімічного вираження	Гнів, відраза, страх, радість, сум, подив
В. Джеймс (1984)	Фізичне відчуття	Страх, горе, любов, лють
С.С. Томкінс (1984)	Щільність нейронної активності	Гнів, інтерес, зневага, відраза, страх, радість, сором, подив

ПІБ автора	**Підстава для класифікації**	**Види базових емоцій**
Н. Фріжда (1987)	Форми готовності до дії	Бажання, радість, гордість, подив, страждання, гнів, відраза, презирство, страх, сором
К. Оттлі, П.Н. Джонсон-Лерд (1987)	Внутрішня несуперечність	Гнів, відраза, страх, щастя, сум
Х. Левгейм (2012)	Координаційна система в теорії афекту	Сором, сум, страх, гнів, відраза, подив, радість, інтерес
І. Грицюк (2022)	Психосоматичні процеси й емоційний фон	Радість, задоволення, страх, гнів, сором, розгубленість

Щодо сучасних досліджень у сфері класифікації емоцій, варто звернути увагу на ідею відомого сучасного дослідника психології емоцій Х. Левгейма, який 2012 року запропонував тривимірну модель, так званий «Куб емоцій Левгейма» – (Рис. 3).

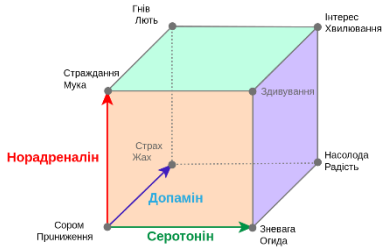


Рис. 3. Куб емоцій Х. Левгейма

У ньому три моноамінових нейромедіатори: серотонін, дофамін і норадреналін утворюють осі координатної системи, а вісім базових емоцій (сором, сум, страх, гнів, відраза, подив, радість, інтерес) перебувають на восьми вершинах куба.

Вісім базових емоцій Х. Левгейма взято за основу з теорії афекту Сільвана Томкінса.

Початок координат відповідає стану, коли усі три сигнальних субстанції мають низький рівень. Вісім вершин куба відповідають восьми можливим комбінаціям низьких і високих рівнів трьох моноаманінів, як показано у таблиці 2 нижче.

Таблиця 2. Комбінації рівнів сигнальних речовин і певних базових емоцій

Базова емоція	**Серотонін**	**Дофамін**	**Норадреналін**
Сором, приниження	Низький	Низький	Низький
Сум, туга	Низький	Низький	Високий
Страх, жах	Низький	Високий	Низький
Гнів, лють	Низький	Високий	Високий
Відраза, презирство	Високий	Низький	Низький
Подив	Високий	Низький	Високий

Базова емоція	**Серотонін**	**Дофамін**	**Норадреналін**
Радість, насолода	Високий	Високий	Низький
Інтерес, збудження	Високий	Високий	Високий

Отже, модель пропонує прямий зв'язок між певними комбінаціями рівнів сигнальних речовин і певних базових емоцій і є поєднанням категоричного та тривимірного зображення емоцій.

Наприклад, злість, відповідно до моделі, продукується комбінацією низького рівня серотоніну, високого рівня дофаміну та високого рівня норадреналіну.

Завдяки прямому зв'язку з моноамінами нейромедіаторами модель має перевагу, порівняно з попередніми моделями основних емоцій, таких як, наприклад, колесо емоцій Р. Плутчика або модель емоційних станів PAD. Симптоми депресії можна витлумачити як емоційну палітру, обмежену стороною куба Х. Левгейма з низькою серотонінергічністю, де в межах досяжності є тільки основні емоції сорому/приниження, лиха/жаху, страху/тривоги та гніву/люті. Основні симптоми депресії – печаль і відсутність інтересу – можливо тлумачити як нездатність досягти основних емоцій радості й інтересу, що перебувають на стороні з високою серотонінергічністю.

«У той час як дієвість моделі залишається неперевіреною … якщо вона діє, то це дозволить пряму екстракцію емоцій із цих комбінацій моноамінів (і, можливо, навпаки)» – Haugwitz R.

Варто також звернути увагу на досить поширену та порівняно нову у психології ***класифікацію емоцій, залежно від сфери явищ, що визначають їхнє виникнення***. В ній виокремлюють (Б.І. Додонов):

1) *альтруїстичні емоції* – переживання, які виникають на основі потреби в допомозі, підтримки інших людей. Виражатися такий стан може як бажання приносити людям радість, почуття занепокоєння долею іншої людини, турбота про іншого тощо;

2) *комунікативні емоції* – це емоції, що виникають на основі потреби у спілкуванні, зокрема, у бажанні спілкуватися, ділитися думками та переживаннями. Емоції, котрі забезпечують соціалізацію особистості;

3) *глоричні емоції* (від лат. «слава») – пов’язані з потребою у самоповазі та славі. Зокрема, прагнення завоювати визнання; почуття гордості, почуття переваги, почуття задоволення собою, своїми успіхами;

4) *праксичні емоції* – це емоції, зумовлені діяльністю, змінами в ході роботи, успішністю та неуспішністю, труднощами здійснення та завершення: бажання досягти успіху в роботі; почуття напруження; захопленість роботою; приємне задоволення від того, що роботу зроблено;

5) *пугнічні емоції* (від лат. «боротьба») – це емоції, що визначаються потребами в подоланні небезпеки, інтересом до боротьби: жадоба до гострих відчуттів; почуття ризику; почуття спортивного азарту чи рішучість;

6) *романтичні емоції* – це емоції, що виражають прагнення до всього незвичайного, очікування чогось світлого, доброго; відчуття таємничого, містичного;

7) *гностичні емоції* (від грец. «знання») – це емоції, що пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії, прагнення зрозуміти те, що відбувається, проникнути в сутність явища;

8) *естетичні емоції* – це емоції, що пов'язані з ліричними переживаннями. У такому стані переважають тяжіння до краси та гармонії, почуття прекрасного;

9) *гедоністичні емоції* – це такі емоції, що пов'язані з задоволенням потреб у тілесному та душевному комфорті. Спостерігається насолода приємними фізичними відчуттями, це можуть бути приємні відчуття від смачної їжі, сонця; почуття безтурботності; почуття веселості тощо;

10) *акизитивні емоції* (від франц. «надбання») – емоції, які породжує інтерес, прагнення до накопичення, колекціонування, володіння тощо.

Так, єдиної класифікації емоцій ще не створено. В основі поділу емоцій на види можуть бути різні ознаки, зокрема:

- ***модальність –*** позитивні / негативні, приємні / неприємні, задоволення / незадоволення;
- ***інтенсивність*** – слабкі / сильні;
- ***тривалість –***тривалі / нетривалі;
- ***глибина –*** глибокі / поверхневі;
- ***усвідомленість –*** усвідомлювані / неусвідомлювані;
- ***функції***;
- ***вплив на організм*** –стенічні / астенічні;
- ***зміст*** – моральні, праксичні, естетичні, інтелектуальні (іноді їх називають вищими почуттями);
- ***стабільність*** – стабільні/ нестабільні тощо.

Емоції забезпечують відображення та пізнання навколишнього світу. Але, на відміну від сприймання, пам'яті, мислення, емоції та почуття відображають реальну дійсність у формі переживань. Пізнаючи світ, людина по-різному сприймає предмети і явища. Одні події викликають захоплення, інші – печаль, гнів тощо. Захоплення, гнів, радість – все це прояви суб'єктивного ставлення людини до навколишніх предметів і явищ, її емоційні переживання.

Отже, емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій. В емоційних переживаннях відображається життєва значущість інформації. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини або полегшують їхнє задоволення, то в неї виникають позитивні емоції, якщо ні – негативні.

5. Функції емоцій

Емоції та почуття органічно взаємопов’язані між собою, але за змістом і формою переживання вони не є тотожними. Емоція є загальною активною формою переживання організмом своєї життєдіяльності. Роль і значення емоцій важко недооцінити. Аналізуючи емоції, варто зазначити, що вони виконують декілька важливих функцій, зокрема: оцінкову, захисну, управлінську, мобілізаційну, компенсаторну, дезорганізаційну, сигнальну, комунікативну та ін. Розглянемо їхню сутність.

Оцінкова функція полягає у тому, що на одну й ту ж подію різні люди можуть абсолютно по-різному емоційно реагувати. Емоції допомагають оцінювати не лише минулі або такі, що відбуваються зараз дії та події, але і майбутні, включаючись у процес імовірнісного ***прогнозування***. За допомогою емоцій людина *передбачає* розгортання подій у певному напрямку, вона очікує приємних чи неприємних для себе ситуацій. Це стимулює її до певних дій.

Управлінська функція – емоції важливі для управління поведінкою людини, будучи одним із психофізіологічних механізмів цього управління.

Захисна функція полягає у попередженні про реальну чи уявну небезпеку, сприяючи тим самим кращому продумуванню людиною ситуації, що виникла, ретельнішому визначенню ймовірності досягнення успіху чи невдачі.

Мобілізаційна функція сприяє мобілізації сил організму.

Спонукальна функція пов'язана з наявністю емоційного переживання, що містить образ предмета задоволення потреби і своє упереджене ставлення до нього, що і спонукає людину до дії.

Функція (аварійного) вирішення ситуацій виникає в екстреній, критичній ситуації, коли рівень адреналіну в крові підвищується. Наприклад, почуття страху.

Компенсаторна функція полягає у компенсуванні інформації, якої бракує для ухвалення рішення.

Дезорганізаційна – коли негативні емоції заважають досягненню мети.

За допомогою емоцій людина дізнається, наскільки значущі пізнавані нею предмети або явища для задоволення власних потреб. Чим більше значення мають пізнавані об’єкти, тим більш глибокі переживання має людина. Так, варто констатувати, що емоції виконують ***сигнальну*** функцію. Окрім того, стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, направляють і підтримують її, це дає змогу говорити про ***регулювальну функцію*** емоцій.

Виокремлюють також ***комунікативну функцію*** емоцій. Зовнішні прояви емоцій у міміці, пантоміміці дають змогу інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.

Організаційна функція полягає у тому, що позитивні емоції середньої сили підвищують ефективність діяльності, а негативні – знижують. Бурхливі емоції, незалежно від свого знаку, негативно впливають на продуктивність діяльності.

Підкріплювальна функція емоцій виявляється у процесах навчання і запам'ятовування. Значущі події, що зумовлюють емоційні реакції, запам'ятовуються швидше і є тривалішими.

Перемикальна функція емоцій виявляється в тому, що емоції часто спонукають людину до зміни своєї поведінки. Емоційні переживання можуть як визначати вибір лінії поведінки людини, так і спричиняти зміну цієї поведінки.

Як будь-які інші прояви психіки, афективна сфера людини має позитивні й негативні наслідки для особистості. Стосовно позитивів, то є певні аспекти їхніх проявів (див. рис. 4), однак є і негативний вплив афективної сфери на людину (див. рис. 5).

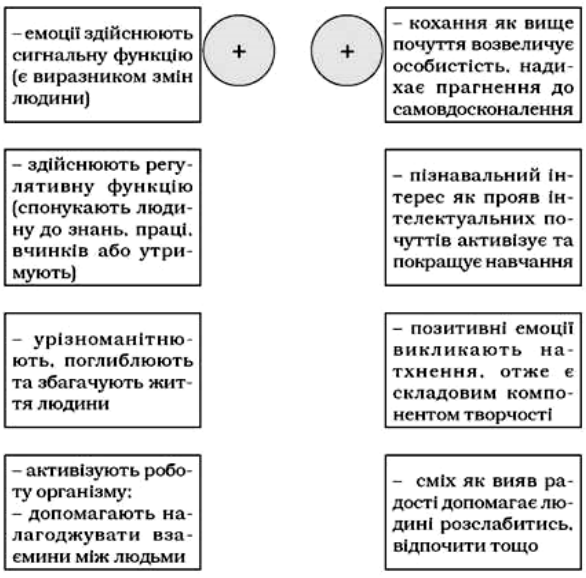


Рис. 4. Позитивні аспекти прояву емоцій і почуттів

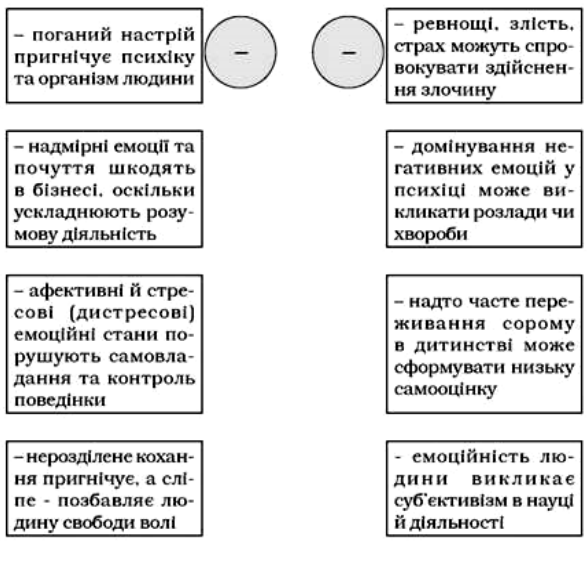


Рис. 5.Негативні аспекти прояву емоцій і почуттів

Отже, у людини головна функція емоцій полягає в тому, що завдяки емоціям ми краще розуміємо один одного, можемо, не користуючись мовою, судити про стани один одного і краще налаштуватися на спільну діяльність і спілкування. Чудовим, наприклад, є той факт, що люди, які належать до різних культур, здатні безпомилково сприймати й оцінювати вирази людського обличчя, визначати за ним такі емоційні стани, як радість, гнів, смуток, страх, огиду, подив. Це, зокрема, стосується і тих народів, які взагалі ніколи не перебували в контактах один із одним. Емоції слугують внутрішньою мовою, як системою сигналів, за допомогою якої суб’єкт дізнається про важливість того, що відбувається.

Запитання для самостійної роботи

1. Надайте визначення поняттю «емоція».
2. Чим зумовлено виникнення емоцій у периферичній теорії Джеймса-Ланге?

3. Про які три основні змінні йдеться у класифікації, яку розробив Симонов?

4. У чому полягає зміст основних теорій емоцій?

5. Які структури входять до складу лімбічної системи, які за ними визнаються функції?

6. Як у формуванні та прояві емоцій виявляється функціональна асиметрія головного мозку?

7. За якими індикаторами можна судити про наявність, ступінь виявлення та знак емоцій?

8. Розкрийте класифікацію емоцій.

9. Назвіть основні прояви емоційних властивостей.

10. Назвіть основні компоненти емоцій.

11. Що становлять емоції і які їхні основні характеристики?

12. Якими є види емоцій?

13. Розкрийте функції емоцій.

14. Назвіть позитивні аспекти прояву емоцій і почуттів.

15. Назвіть негативні аспекти прояву емоцій і почуттів.

Завдання

1. Подумайте, в яких ситуаціях одні й ті ж емоції є стенічними (сприяють досягненню мети поведінки чи діяльності людини), а в яких ситуаціях вони є астенічними (перешкоджають досягненню мети)?

2. Складіть таблицю відмінностей теорій емоцій Джеймса-Ланге та Кеннона-Барда.

Бібліографічний список

1. *Варій М. Й.* Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. К. : Центр учбової літератури, 2007. С. 968.

2. *Грицюк І.* Емоціями наша душа розмовляє зі свідомістю. URL: https://www.volynnews.com/news/society/emotsiiamy-nasha-dusha-rozmovliaye-zi-svidomistiu-psykholoh-z-lutska/

3. Загальна психологія. Класифікація емоцій та почуттів. URL: http://www.info-library.com.ua/books-text-4774.html

4. Загальна психологія: підручник. / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.

5. *М'ясоїд П.А.* Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., допов. Київ: Вища шк., 2001. 487 с.

6. Психологія: схеми, таблиці, коментарії: навчально–наочний посібник / О.М Пасько., О.М. Цільмак. [за загал. ред. Цільмак О.М.] Одеса: ОДУВС, 2013. 271 с. з іл. URL: http://www.oduvs.edu.ua/navch_pidruch_psixolog.html

7. *Цимбалюк І.М.* Психологія: Навч. посіб. 2-ге вид-ня: випр. і доп. К.: ВД "Професіонал", 2006.

8. *Alia-Klein N., Gan G., Gilam G., Bezek J., Bruno A., Denson T., Hendler T., Lowe L., Mariotti V., Muscatello M., Palumbo S., Pellegrini S., Pietrini P.,Rizzo A., VeronaE.,* The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume 108, 2020, pp. 480-497.

9. *Barrett L.F., Satpute A.B.* 2013. Large-scale networks in affective and social neuroscience: towards an integrative functional architecture of the brain. Current Opinion in Neurobiology 23: 361-372.

10. *Bear M.F., Connors B. W., Paradiso M.A*. 2021. Neuroscience. Exploring the braine.:175-215.

11. *Cicchetti D.* Reflections on Carroll Izard's Contributions : Influences on Diverse Scientific Disciplines and Personal Recollections. Emotion Review. 2015. Vol. 7, iss. 2. P. 104–109. doi:10.1177/1754073914554781.

12. *Clark S.* Theory and practice: psychoanalytic sociology as psycho-social studies // London: Sage Publication. 2006. Vol. 40 (6). pp. 1153–1169;

13. *Cole P.M., Tan P.Z.* Emotional socialization from a cultural perspective // Grusec J.E., Hastings P.D. (eds). Handbook of socialization: theory and research. N.Y.: Guilford press, 2007. P. 516 – 542;

14. *Coccaro E.F., McCloskey M.S., Fitzgerald D.A., Phan K.L.* Amygdala and orbitofrontal reactivity to social threat in individuals with impulsive aggression Biol. Psychiatry, 62 (2007), pp. 168-178.

15. *Dagleish T.* 2004. The emotional brain. Nature Reviews 5: 582-589.

16. *Denson T.F., Ronay R.* Endogenous testosterone and cortisol modulate neural responses during induced anger control Soc. Neurosci., 8 (2016), pp. 165-177.

17. *Dolan R.J.* 2002. Emotion, cognition, and behavior. Science 298:1191-1194.

18. *Duke A.A., Bell R., Begue L., Eisenlohr-Moul T.* 2013. Revisiting the serotonin-aggression relation ıın humans: a meta-analysis. Psychological Bulletin 139: 1148-1172.

19. *Ekman P., Carvalho G.B. What* scientists who study emotion agree about Perspect. Psychol. Sci., 11 (2016), pp. 31-34.

20. Emotion Review // [Электронный ресурс]. URL: http://emr.sagepub.com

21. *Hochschild A. R.* Emotion work, feeling rules, and social structure // American journal of sociology. 1979. 85. P. 551 – 575.

22. *Hsu C.M., Chen T.T., Heh J.S.* Emotional and Conditional Model for Pet Robot based on Neural Network. International Conference on Ubi-Media Computing and Workshops. July 2014. P. 305–308.

23. Fabiansson E.C., Denson T.F., Moulds M.L., Grisham J.R., Schira M.M. Don't look back in anger: neural correlates of reappraisal, analytical rumination, and angry rumination during recall of an anger-inducing autobiographical memory Neuroimage, 59 (2012), pp. 2974-2981.

24. *Gendron M., Barrett L.F.* 2009. Reconstructing the past: a century of ideas about emotion in psychology. Emotion Review 1:316-339.

25. *Gross C.T., Canteras N.S.* 2012. The many paths to fear. Nature Reviews Neuroscience13: 651-658.

26. *Graham, Michael C.* (2014). Facts of Life: Ten Issues of Contentment [Facts of Life: Ten Issues of Contentment]. Outskirts Press. ISBN 978-1478722595.

27. *Hamann S.* 2012. Mapping discrete and dimensional emotions onto the brain: controversies and consensus. Trends in Cognitive Sciences 16: 458-466.

28. *Herpertz S., Nagy K., Ueltzhöffer K., Schmitt R., Mancke F., Schmahl C., Bertsch K.* Brain mechanisms underlying reactive aggression in borderline personality disorder-sex matters Biol. Psychiatry, 82 (2017), pp. 257-266.

29. *Scherer, Klaus* (2005). What are emotions? And how can they be measured? [What are emotions? And how can they be measured?]. Social Science Information 44 (4): 693–727. doi:10.1177/0539018405058216

30. *LeDoux J*. 2012. Rethinking the emotional brain. Neuron 73: 653-676.

31. *Lindquist K.A., Wager T.D., Kober H., Bliss-Moreau E., Barrett L.F.* 2012.The brain basis of emotion: a meta-analytic review.Behavioral and Brain Sciences 35: 121-143.

32. *McGaugh J.L.* 2004 The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. Annual Review of Neuroscience 27: 1-28.

33. *McCloskey M.S., Phan K.L., Angstadt M., Fettich K.C. , Keedy S., Coccaro E.F.* Amygdala hyperactivation to angry faces in intermittent explosive disorder J. Psychi. Res., 79 (2016), pp. 34-41.

34. *Lövheim H.* A new perspective on the autonomic nervous system. (2013) Med Hypotheses, 81, 356. doi:10.1016/j.mehy.2013.05.005 Epub 2013 Jun 2 PMID 23735561

35. *Roberts S.* Marian Cannon Schlesinger, Author and Eyewitness to History, Dies at 105. The New York Times, 2017. URL: https://www.nytimes.com/2017/10/17/obituaries/marian-schlesinger-dead-author-and-eyewitness-to-history.html

36. The International Society of Research on Emotion (ISRE) // [Электронный ресурс]. URL: http://isre.org

37. *Turner J.H., Stets J. E.* The Sociology of emotions. Cambridge, 2005.

1.2. ЕМОЦІЙНЕ РЕАГУВАННЯ ЛЮДИНИ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА

1. Основні форми емоційного реагування

Емоційне реагування – це інтегральна реакція організму на впливи зовнішнього та внутрішнього середовища, яка проявляється в суб'єктивних переживаннях, специфічних рухових реакціях і неспецифічних змінах у діяльності внутрішніх органів.

Відтак, за всієї різноманітності проявів емоційного реагування, в них можна виокремити ***три основних компоненти:***

– суб'єктивні переживання;

– рухові реакції;

– зміни в діяльності внутрішніх органів.

Суб'єктивні переживання (радість, любов, страх, гнів, сум та ін.) відображають ставлення людини до значущих ситуацій. Це ставлення проявляється в оцінюванні ситуацій, важливих для життєдіяльності людини. Людина ставиться до ситуації як до приємної чи неприємної, безпечної чи небезпечної, корисної чи некорисної, значущої чи незначущої та ін., тобто оцінює її. Емоційне реагування – це прагнення особистості до об'єкта чи відраза до нього, які виникають у результаті оцінювання цього об'єкта як хорошого чи поганого для неї.

Суб'єктивні переживання – це вищий рівень прояву інтегральної реакції. Вони погано піддаються внутрішньому контролю й управлінню. За О. М. Леонтьєвим (1972), реальна функція переживань полягає в тому, що вони сигналізують про особистісний сенс події.

Отже, емоційне реагування є суб'єктивним переживанням ставлення людини до значущих ситуацій. Таке ставлення проявляється в когнітивному оцінюванні цих ситуацій.

Рухові реакції – це міміка, жести, сміх, плач, поза, зміна інтонацій тощо. Вони є мовою людських почуттів, засобом прояву не так думок, як емоцій. Вони більш-менш піддаються контролю. Говорячи словами Ч.Дарвіна, якщо «вираз – це мова емоцій», то рух м'язів обличчя можна вважати азбукою цієї мови. На його думку, прояв емоцій у жестах і міміці є результатом еволюційного процесу. Міміка завжди емоційна і насамперед є відображенням почуттів людини, яка говорить. Виразні рухи – це компонент емоцій, зовнішня форма їхнього існування та прояву.

Зміна в діяльності внутрішніх органів. Емоційне реагування активізує діяльність вегетативної нервової системи, яка впливає на ендокринну та нервово-гуморальну систему. Це проявляється у змінах складу крові, кровообігу, дихання, травлення, терморегуляції, виділень тощо. Наприклад, під час емоційного реагування у людини змінюється електрична активність

м’язів обличчя, мозку, частота пульсу. Яким не було б емоційне реагування – сильним чи слабким – воно завжди спричиняє фізіологічні зміни в організмі людини і ці зміни інколи настільки серйозні, що ними нехтувати не можна. Негативні емоційні реагування навіть можуть призвести до психосоматичних розладів.

Результати досліджень у галузі нейрофізіології свідчать, що довготривале негативне емоційне реагування впливає на імунну систему, знижує опір хворобам. Так, наприклад, якщо людина протягом тривалого часу зла, тривожна чи депресивна, в неї більше шансів захворіти інфекційними хворобами. Причиною цього є зниження імунітету і, як наслідок, розмноження вірусної інфекції. Зміни в діяльності внутрішніх органів практично не піддаються регуляції та контролю з боку людини.

До ***основних характеристик емоційного реагування*** належать:

1. *Знак* (позитивні чи негативні переживання).
2. *Модальність* (якісна специфіка емоційного реагування).
3. *Вплив на поведінку та діяльність* (таке, що стимулює чи яке гальмує).
4. *Реактивність* (швидкість виникнення чи зміни).
5. *Динамічність* (легко змінюються один одним або «застрягають»).
6. *Тривалість перебігу* (короткочасні або тривалі).
7. *Предметність* (ступінь усвідомленості їхнього зв'язку з конкретним об'єктом).
8. *Ступінь іррадіації* (локальні, які пов'язані безпосередньо з якимось об'єктом, та фундаментальні, які зачіпають базові життєві цінності людини).
9. *Ступінь їхньої усвідомленості та можливості їхнього довільного контролю.*
10. *Виконувані функції* (тобто такі, що активують, мотивують, гальмують, оцінюють, прогнозують тощо).
11. *Інтенсивність і характер перебігу (*глибина переживань і величина фізіологічних зрушень, «мляві» та «вибухові»). Так, наприклад, високий рівень позитивного емоційного реагування називається *блаженством*. Наприклад, людина відчуває блаженство, гріючись біля вогню після тривалого перебування на морозі або навпаки –поглинаючи холодний напій у спеку. Для блаженства характерним є те, що приємне відчуття «розливається» по всьому тілу.

Найвищий ступінь позитивного емоційного реагування називається *екстазом* або *екстатичним станом.* Це може бути релігійний екстаз, який переживали середньовічні містики, а нині спостерігається у деяких релігійних сект, такий стан також властивий шаманам. Зазвичай люди відчувають екстаз, коли переживають багато щастя.

Цей стан характеризується тим, що він захоплює всю свідомість людини, домінує, завдяки чому в суб'єктивному сприйнятті зникає зовнішній світ і людина перебуває поза часом і простором. У руховій сфері при цьому спостерігається або нерухомість – людина довго залишається в прийнятій позі, або, навпаки, людина відчуває тілесну легкість, виявляє радість, яка доходить до несамовитості, що виражається в бурхливих рухах.

Екстатичні стани спостерігаються за наявності душевних захворювань: істерії, епілепсії, шизофренії. При цьому частими є галюцинації – райські аромати, бачення ангелів тощо.

Психологи також виокремлюють певні ***види емоційного реагування***. Так, наприклад, С. Томкінс і К. Ізард вважають, що існують такі види емоційного реагування, як: емоційний тон, короткочасні емоції (емоційний відгук, емоційний спалах, емоційний вибух), стійкі емоційні стани та емоційна поведінка (Рис. 1).

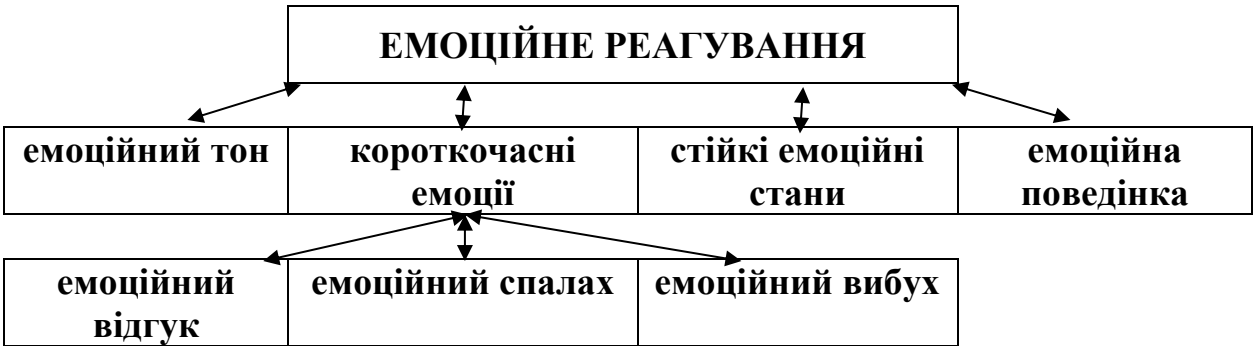


Рис. 1. Види емоційного реагування

Інші вчені-психологи дотримуються іншої точки зору та виокремлюють такі ***різновиди емоційного реагування***: емоційний тон відчуття, емоційний тон вражень та емоція як реакція на ситуацію чи подію.

Емоційний тон відчуття – це найпростіша форма (вроджена) емоційного реагування на окремі сенсорні впливи, які значущі для організму. Характеристиками емоційного тону відчуттів є: короткочасний характер, вроджений характер, слабка усвідомленість (Рис. 2).

Характеристики емоційного тону відчуттів		
короткочасний характер	вроджений характер	слабка усвідомленість

Рис. 2. Характеристики емоційного тону відчуттів

Емоційний тон відчуттів є філогенетично найдавнішою емоційною реакцією. Він пов'язаний із переживанням задоволення чи незадоволення у процесі відчуття. Це контактний вид емоційного реагування. Саме це відрізняє емоційний тон відчуттів від інших емоційних реакцій. Під час страждання, відрази, задоволення завжди є взаємодія.

Для емоційного тону відчуттів характерне реагування на окремі властивості об’єктів або явищ: приємний чи неприємний запах хімічних речовин або смак продуктів; приємний або неприємний звук, який дратує чи тішить тощо.

Емоційний тон відчуттів має такі функції:

• *Орієнтувальна* – полягає в повідомленні організму, чи небезпечний той або інший вплив, чи він є бажаним або його треба позбутися.

• *Забезпечення зворотного зв’язку*, завдання якого – *повідомляти людині та тваринам, що біологічну потребу задоволено* (і тоді виникає позитивний

емоційний тон – задоволення*) або не задоволено* (і тоді виникає негативний емоційний тон – невдоволення).

• *Виявлення певних видів поведінки* доти, поки не буде досягнуто потрібного організму результату.

Те ж відбувається й під час гальмування певної поведінки. Якщо організму вона небажана та шкідлива в цей момент, тоді виникає відчуття відрази до об'єкта, який раніше викликав задоволення.

Емоційний тон відчуттів – це *фізичне* задоволення-незадоволення, а ***емоційний тон вражень*** – *естетичне* задоволення-незадоволення.

Емоційний тон вражень є складовою емоцій. Саме ця обставина й дає підставу поділити емоції на позитивні (пов'язані з задоволенням) і негативні (пов'язані з невдоволенням), тобто позначати їх знаком. Тому можна сказати, що ***емоційний тон вражень – це знак емоції.***

Емоційний тон вражень має властивість узагальненості, може бути безконтактним, тобто не пов'язаним із прямим впливом фізичного чи хімічного подразника, а бути наслідком впливу (наприклад, спогадів про приємно проведену відпустку, про свій вдалий виступ тощо). Він може супроводжуватися емоційним тоном відчуттів а, відтак, фізіологічними змінами в організмі людини (відображаються інтероцептивні та пропріорецептивні відчуття).

Отже, можна зазначити, що емоційний тон відчуттів – це нижчий рівень вродженого (безумовно-рефлекторного) емоційного реагування, який виконує функцію біологічної оцінки та впливає на організм людини і тваринних подразників через виникнення задоволення чи невдоволення.

Емоція як реакція на ситуацію й подію. *Емоція* – це набагато більш високий рівень емоційного реагування, ніж емоційний тон. Порівняно з емоційним тоном, емоція має низку переваг, тому відіграє незрівнянно більшу роль у житті тварин і людини (Табл. 1).

Таблиця 1. Порівняння характеристик емоційного тону відчуттів та емоцій

Емоційний тон відчуттів	Емоція
виникає відчуття оцінки	виникає як оцінка ситуації
має локалізацію за місцем виникнення відчуття	не має внутрішньої локалізації
виникає тільки під час безпосереднього контакту з подразником	може бути і дистантною, заздалегідь попереджаючи про корисність або шкідливість стимулу
виникає без потреби	виникає найчастіше у зв'язку з потребою та її задоволенням
однакове переживання різних відчутів	переживання специфічне, відповідно до ситуації
не має мобілізаційного впливу	діє мобілізаційно

Так, **емоції** – це:

1) реакції *на ситуацію,* а не на окремий подразник;

2) часто – *завчасна реакція* на ситуацію та її *оцінювання*. Під впливом емоції людина реагує на контакт із подразником, що ще не настав. Так, емоція є механізмом *передбачення значущості* для тварини чи людини тієї чи іншої ситуації;

3) *диференційована оцінка* різних ситуацій. На відміну від емоційного тону, який дає узагальнену оцінку («подобається – не подобається, приємно – неприємно), емоції більш тонко показують значення тієї чи іншої ситуації;

4) не тільки спосіб оцінювання майбутньої ситуації, але і *механізм завчасної й адекватної підготовки* до неї завдяки мобілізації психічної та фізичної енергії. Цього механізму емоційний тон, очевидно, позбавлений;

5) *механізм закріплення позитивного та негативного досвіду.* Виникаючи під час досягнення чи недосягнення мети, вони є позитивним або негативним підкріпленням поведінки і діяльності.

Отже, як ми бачимо, усі різновиди емоційного реагування (емоційний тон відчуття, емоційний тон вражень та емоції як реакції на ситуацію й подію) мають власні відмінності та характеристики, які їх і визначають.

В.К. Вілюнас зазначає, що можна виокремити два **основні підходи у поглядах на емоційне реагування.** В ***одному підході*** воно не є чимось специфічним і, супроводжуючи будь-який психічний процес, виконує універсальну роль (Вундт, Грот, 1879–1880; Рубінштейн, 1999). В ***іншому підході*** емоційне реагування розглядають як самостійний феномен, приватний механізм реагування та регуляції, що означає, що в нормальному перебігові існування тварини та людини відбулися якісь відхилення (Сартр, 1984; Симонов, 1966). Близька до цього й думка О.К. Вальдмана та ін. (1976), які зазначають, що внутрішні сигнали організму зумовлюють зрушення емоційності у позитивному чи негативному напрямах у разі, коли вони виходять межі звичайних значень. Так, ***порушення внутрішнього гомеостазу призводить до появи емоційного реагування***. І це свідчить на користь того, що **емоційне реагування є самостійним феноменом**.

емоційна стійкість	емоційна збудливість	емоційна лабільність	емоційна в'язкість
ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ			
емоційна чуйність	емоційна ригідність	емоційне огрубіння	емоційна монотонність

Рис. 3. Індивідуальні особливості емоційного реагування

Емоційне реагування у кожної людини є різним, тобто його визначають не тільки певні зовнішні об’єктивні фактори, а також її типові індивідуальні особливості емоційного реагування. Як було зазначено у п. 1 підрозділу 1.2., до індивідуальних особливостей емоційного реагування можна зарахувати такі: емоційна стійкість, емоційна збудливість, емоційна лабільність, емоційна

в'язкість, емоційна чуйність, емоційне огрубіння, емоційна монотонність та ін. (Рис. 3).

Розглянемо їхню сутність. Так, під *емоційною стійкістю* психологи розуміють здатність людини протистояти несприятливим факторам, долати стан емоційного збудження та швидко повертатися до стану душевної рівноваги після стресу.

Емоційна збудливість – це схильність людини піддаватися впливам інших людей та обставин життя, швидко приходити до стану емоційного збудження.

Емоційна лабільність – мінливість емоцій і настрою з різних, найчастіше, найнезначніших причин. Емоції коливаються в дуже широкому діапазоні від сентиментальності та розчулення до сльозливості та слабкодухості.

При *емоційній в'язкості* – реакції супроводжуються фіксацією афекту й уваги на будь-яких значущих об'єктах (замість того, щоби відреагувати, особистість зосереджується на образах, невдачах, темах, які хвилюють).

Емоційна чутливість, *сенситивність або сензитивність* (лат. «sensus» – почуття, відчуття) – це здатність людини відчувати, розрізняти та реагувати на зовнішні подразники. Кількісно розрізняють підвищену та знижену чутливість (сензитивність).

Емоційна ригідність – негнучкість, жорсткість і обмежений діапазон емоційного реагування.

Емоційне огрубіння – нездатність визначати доречність і дозувати емоційні реакції. Виявляється в тому, що особистість втрачає стриманість, делікатність, такт, стає настирливою, розгальмованою, хвалькуватою.

Емоційна монотонність характеризується одноманітністю, нерухомістю емоційних реакцій, відсутністю емоційного відлуння на події.

Таким, завдяки знанню індивідуальних особливостей емоційного реагування можна прогнозувати емоційне реагування людини та розвивати у неї більш конструктивні способи емоційного реагування.

2. Компоненти емоційного реагування

Емоційне реагування має певні компоненти. Зокрема, Є. Ільїн виокремлює такі (Рис. 4):

1) фізіологічний (вегетативні зміни);

2) імпресивний (внутрішнє переживання);

3) експресивний (поведінка, міміка, рухова та мовленнєва активність).

Компоненти емоційного реагування		
фізіологічний	імпресивний	експресивний

Рис. 4. Компоненти емоційного реагування

Такого погляду на структуру емоційного реагування дотримуються такі вчені, як: Е.П. Ільїн (2001), К. Ізард (2000), Г.М. Бреслав (1984), О.Н. Лук (1982), Р. Лазарус (1991) та ін.

Кожен із цих компонентів за різних форм емоційного реагування може бути виражений в більшому чи меншому ступені, проте всі вони наявні в кожній цілісній емоційній реакції як її складові. Розглянемо сутність зазначених різновидів емоційного реагування.

Всі емоції, які людина переживає, обов'язково мають фізіологічні прояви. Отже, **фізіологічний компонент емоційного реагування** складається з *вегетативно-соматичних реакцій*, які супроводжують емоційні стани, та з *біохімічних змін в організмі людини* (Рис. 4).

Фізіологічний компонент емоційного реагування – це:	
біохімічні зміни в організмі	вегетативно-соматичні реакції, які супроводжують емоційні стани

Рис. 5. Складові фізіологічного компоненту емоційного реагування

Біохімічні зміни. Вегетативна нервова система здійснює регуляцію біохімічної динаміки організму двома, багато в чому різними, але взаємопов'язаними компонентами – симпатичним і парасимпатичним.

Діяльність симпатичної нервової системи пов'язана з виділенням адреналіноподібних речовин. Симпатичний нерв викликає розширення зіниць, почастішання серцебиття, підвищення кров'яного тиску, гальмування діяльності кишечника, збільшення вмісту цукру в крові, підвищення м'язової працездатності, посилення обміну речовин.

Парасимпатичний ефект викликає інша речовина – ацетилхолін, це характеризується звуженням зіниць, розширенням судин, уповільненням пульсу та посиленням перистальтики та секреції шлунку, виділенням рясного гарячого поту, ослабленням обміну речовин.

Р. Левінсон (Levinson, 1992) виявив, що негативні емоції спричиняють сильніші фізіологічні реакції, ніж позитивні, незалежно від статі, віку та культурної приналежності.

Емоції та гормональна система. В експериментальних дослідженнях було виявлено, що різні гормони мають різний вплив на емоційну сферу людини. Так, дефіцит норадреналіну сприяє появі депресії в формі туги, а дефіцит серотоніну –депресії у формі тривоги. Дослідження мозку депресивних хворих, що покінчили з життям самогубством, показало, що він збіднений як норадреналіном, так і серотоніном. Збільшення ж концентрації серотоніну в мозку викликає поліпшення настрою (Н. Н. Данилова, 2000).

Таблиця 2. Співвідношення між адреналіном і норадреналіном під час негативних емоцій

Емоційна реакція	**адреналін**	**норадреналін**
тривога	підвищується	підвищується
страх	підвищується	знижується
відчай	знижується	підвищується
плач	знижується	знижується

В.К. Мягер і А.І. Гошів (1964) вивчали співвідношення між адреналіном і норадреналіном під час різних негативних емоцій (Табл. 2).

Зв'язок емоцій із сомато-вегетативними реакціями було помічено дуже давно і з тих часів його широко використовують із метою діагностики емоційного стану людини. Так, наприклад, на зміні вегетативних реакцій під час емоціогенних фраз засновано перевірку підозрюваних за допомогою поліграфа (детектора брехні).

Вегетативно-соматичні реакції, які супроводжують емоційні стани, характеризуються такими змінами, як: розширення периферичних судин і прискорення пульсу у стані гніву та навпаки, звуження судин, уповільнення й ослаблення пульсу під час переживання страху. Емоційні стани супроводжуються змінами темпу та ритму дихання, розміру зіниць, рівня кров'яного тиску, секреторної та моторної динаміки шлунково-кишкового тракту, потовиділення тощо.

Зміна дихання під час емоційного реагування. Дихальні рухи під час емоцій виконують подвійну функцію, а саме:

1) забезпечують потрібний рівень кисню для підвищеної м'язової роботи;

2) пропускають повітря через голосову щілину та забезпечують потрібну вібрацію голосових зв'язок (для підвищення голосу).

Р. Вудвортс (1933) виявив такі ***зміни швидкості й амплітуди дихальних рухів:***

- ✓ *під час збудження* дихальні рухи часті та глибокі;
- ✓ *під час тривоги* – прискорені та слабкі;
- ✓ *під час страху* – різко уповільнені.

Інформативним показником емоційного реагування є також співвідношення між тривалістю вдиху та видиху. Штеррінг (1906), визначаючи це співвідношення шляхом ділення часу вдиху на час всього циклу, отримав дані, що показують значне збільшення під час емоційних реакцій тривалості вдиху, порівняно з тривалістю видиху:

- у спокої – 0,43 с;
- під час збудження – 0,60 с;
- під час здивування – 0,71 с;
- під час раптового переляку – 0,75 с.

Зміна кровообігу під час емоційного реагування. Ці зміни характеризуються частотою та силою пульсу, величиною кров'яного тиску, розширенням і звуженням кровоносних судин. У результаті цих змін прискорюється чи сповільнюється рух крові і, відповідно, спостерігається прилив крові до одних органів і частин тіла та її відтік від інших.

За даними Н. Трунової (1975), негативне емоційне реагування може спричиняти як збільшення частоти серцевих скорочень, так і зниження. Зниження цього показника найчастіше спостерігається під час позитивної емоції. Проте поняття «більше» / «менше» дуже відносні та навряд чи можуть бути надійним критерієм для розрізнення емоційних реакцій різного знаку. Отже, одна й та ж емоція може супроводжуватися у різних людей

протилежними змінами вегетатики, у той же час різні емоції можуть супроводжуватися однаковими вегетативними порушеннями.

Як було зазначено вище, швидкість серцевих скорочень регулюють вегетативні імпульси, а також вона змінюється під впливом адреналіну (Табл. 3).

Таблиця 3. Частота пульсу під час певних емоційних реакцій

Емоційні реакції	Частота пульсу
у спокійному стані	60–70 ударів за хвилину
під час переляку	миттєве прискорення до 80–90 ударів
під час збудження та напруженого очікування	підвищується на 15–16 ударів за хвилину

Відповідні зміни спостерігаються в *величині кров'яного тиску*. Наприклад, під час переляку систолічний кров'яний тиск підвищується. Це підвищення спостерігається також під час думки про можливий біль (наприклад, у деяких осіб він виявляється, як тільки зубний лікар входить у кімнату та підходить до хворого). Також, наприклад, підвищення кров'яного тиску перед першим екзаменаційним днем у студентів іноді становить 15–30 мм понад норму. Всі ці зміни пов'язані з потребами організму в кращому виконанні відповідної діяльності: зокрема, під час раптового переляку вони ведуть до швидкого і кращого кровопостачання м'язів, а в очікуванні іспиту – до поліпшення кровопостачання мозку.

Р. Лазарус (1970) ввів поняття «індивідуальний реактивний стереотип», тобто схильність людини належно реагувати на наявність емоційної напруги (стресу). Одна людина може постійно реагувати підвищенням артеріального тиску без зміни частоти серцевих скорочень, інша виявить почастішання пульсу та падіння артеріального тиску, у третьої найбільша реактивність виявиться за шкірно-гальванічною реакцією за незмінної кількості серцевих скорочень та артеріального тиску.

Імпресивний компонент емоційного реагування – це внутрішні переживання людини, реальною функцією яких є те, що «…вони сигналізують про особистісний сенс події для людини…» (О.М. Леонтьєв). Переживання – це відчуття, які супроводжуються емоціями (Р.С. Нємов). Переживання пов'язані зі свідомістю та є відображенням у свідомості відчуттів і вражень. Ф. Бассін, аналізуючи проблему «значних переживань», зазначає, що будь-яка подія може набувати для людини «значення» іншого типу, «опосередкованого» не об'єктивними характеристиками впливу, а «історією» суб'єкта.

У сучасній психології існує кілька підходів до визначення поняття «переживання»:

1) через його *протиставлення об'єктивному знанню*. Так, згідно з Л.М. Веккер (2000), переживання – це безпосереднє відображення самим суб'єктом власних станів, тоді як відображення властивостей і відносин зовнішніх об'єктів є знанням;

2) через *лінгвістичний аналіз* слова «переживання», «пережити». Це характерно для діяльнісної теорії переживань Ф.Е. Василюка (1984), згідно з якою, пережити щось – означає перенести якусь життєву подію, впоратися з критичною ситуацією, а переживання – це «особлива діяльність, особлива робота з розбудови психологічного світу, що спрямована на встановлення змістової відповідності між свідомістю і буттям, спільною метою якої є підвищення осмислення життя». Переживання-діяльність проявляється тоді коли стає неможливим пряме та безпосереднє вирішення проблем у предметно-практичній діяльності;

3) через критерій *осмисленості*. М. І. Дяченко та Л.О. Кандибовіч (2001) дають таке визначення терміну переживання: це «осмислений емоційний стан, який викликаний значною об'єктивною подією або спогадами епізодів попереднього життя». На думку А. Н. Леонтьєва, основною функцією переживань є сигналізація про особистісний сенс події. Ф. Е. Василюк вважає, що функцією переживань є не тільки виявлення, а й вироблення особистісного сенсу;

4) через критерій *значущості*: наскільки ті чи інші події або предмети необхідні, корисні або, навпаки, шкідливі для конкретної людини. Ф.В. Бассін (1971), аналізуючи проблему «значущих переживань», пише про те, що будь-яка подія може набувати для людини «значення» іншого типу, «опосередковане» не об'єктивними характеристиками впливу, а «історією» суб'єкта.

Отже, ***не сенс*** (що становить феномен свідомості), а саме ***значущість*** є найбільш істотним критерієм для розуміння суті поняття «переживання», оскільки переживання можуть бути і несвідомими. При цьому значущість може бути як джерелом, так і результатом, продуктом процесу переживання.

Так, ***переживання*** – це прояв суб'єктивного ставлення людини до якоїсь зовнішньої або внутрішньої події її життя, що виражає характер (корисність, необхідність, небезпека та ін.) і ступінь її значущості для суб'єкта.

Експресивний компонент емоційного реагування визначає емоційні переживання, які мають певне вираження в зовнішній поведінці людини, тобто в її міміці, пантоміміці, мовленні, жестикуляції.

Саме експресивні прояви емоцій людина краще й усвідомлює, і контролює. Разом з тим, людина не здатна повністю управляти, контролювати зовнішнє вираження емоцій. Так, за допомогою методики гіпнозу було виявлено, що людина не може виконувати рух, характерний для одного виду емоцій, і одночасно переживати іншу емоцію (Bull, 1951). Крім того, блокування (придушення, стримування) експресивних емоційних проявів (наприклад, у ситуаціях, що викликають страх, але виключають можливість втечі тощо) зазвичай призводить до появи стану *емоційної напруги*.

Всі ознаки емоційної експресії можна розділити на:

- *мімічні* (виразні рухи обличчя);
- *мовленнєві* (інтонація, тембр та ін.);
- *звукові* (сміх, плач та ін.);

- *жестикуляційні* (виразні рухи рук);
- *пантомімічні* (виразні рухи всього тіла).

Мімічні засоби емоційної експресії. Найбільшою здатністю виражати різні відтінки емоційних переживань має обличчя людини. За допомогою міміки, тобто координованих рухів очей, брів, губ, носа тощо людина здатна виражати найскладніші та різноманітні емоції. Лицьова експресія є також головним каналом розпізнавання емоційних станів у інших людей.

Я. Рейковський виокремлює такі ***основні чинники формування мімічного вираження емоцій:***

1) *вроджені видотипові мімічні схеми*, що відповідають певним емоційним станам;

2) *надбані, завчені, соціалізовані* способи виявлення почуттів, що підлягають довільному контролю;

3) *індивідуальні експресивні особливості*, властиві тільки конкретному індивіду.

Як зазначають Г. Остер та П. Екман (H. Oster, P. Ekman, 1968), людина народжується з уже готовим механізмом виявлення емоцій за допомогою міміки. Усі м'язи обличчя, які потрібні для виявлення різних емоцій, формуються у період 15–18-го тижня утробного розвитку, а зміни «виразу обличчя» – починаючи з 20-го тижня. Тому багато вчених вважають головним каналом вираження та пізнання емоцій саме лицьову експресію.

Мімічні засоби експресії вивчали: А. Діттменн (Dittmann, 1972), О.О. Бодальов (1981), К. Ізард (1980), В.А. Лабунська (1986), П. Екман (Ekman, 1973) та ін. П. Екман і К. Ізард описали мімічні ознаки первинних або базових емоцій (радість, горе, огида-презирство, здивування, гнів, страх) і виокремили три автономні зони обличчя: зона чола і брів, зона очей (очі, повіки, основа носа) та нижня частина обличчя (ніс, щоки, рот, щелепи, підборіддя). Проведені дослідження дали змогу розробити своєрідні «формули» мімічних виразів, що фіксують характерні зміни у кожній із трьох зон обличчя, а також сконструювати фотоеталони мімічних виразів низки емоцій (Табл. 1).

Таблиця 1. Характерні мімічні зміни для різних емоцій

РАДІСТЬ		
Брови спокійні Лоб спокійний	Верхні повіки спокійні, нижні повіки підняті, але не напружені; під нижніми віями зморшки. Біля зовнішнього краю куточків очей зморшки – «гусячі лапки»	Рот закритий, куточки губ відтягнуті убік і підняті. Від носа до зовнішнього краю губ тягнуться зморшки – носогубні складки
ГОРЕ		
Внутрішні куточки брів підняті догори	Внутрішні куточки верхніх повік підняті	Рот закритий, куточки губ опущені, напруги або натягу в зоні рота немає

СТРАХ		
Брови підняті та зрушені Зморшки тільки в центрі чола	Верхні повіки підняті так, що видно склеру, а нижні – підняті та напружені	Рот розкритий, губи розтягнуті та напружені
ЗДИВУВАННЯ		
Брови високо підняті й округлені. Горизонтальні зморшки перетинають увесь лоб	Верхні повіки підняті, а нижні повіки опущені так, що над райдужною оболонкою видно склеру	Рот розкритий, губи та зуби роз'єднані, напруги або натягу в області рота немає
ГНІВ		
Брови опущені та зведені. Між бровами вертикальні складки	Верхні повіки напружені, нижні – напружені та підняті	Рот закритий, губи стиснуті
ОГИДА		
Брови злегка опущені	Верхні повіки опущені, нижні повіки підняті, але не напружені; під нижніми повіями зморшки	Ніс наморщений. Рот закритий. Верхня губа піднята, нижня губа також піднята і висунута догори до верхньої губи

Психомоторні засоби експресії (виразні рухи). Крім жестикуляції під час сильно виражених емоцій спостерігаються цілісні рухові акти – емоційні дії. До них належать підстрибування під час радості та сильного переживання за когось (наприклад, під час змагання бігунів на короткі дистанції), перекиди й інші ритуальні дії футболістів після забитого у ворота суперника м'яча, обіймання, пестощі, погладжування та цілування того, до кого людина відчуває ніжні почуття або почуття подяки, закривання обличчя руками під час несподіваної радості, плачу чи сорому. Очевидно, що ці психомоторні засоби використовують для розрядки емоційної напруги, на що вказував ще Ч. Дарвін. Багато виразних рухів також використовують для того, щоб показати своє ставлення, почуття до тієї чи іншої людини або тварини, висловити свою емоційну оцінку того, що відбувається.

Низка дослідників намагалися створити «граматику» тілесної мови для розпізнавання емоцій людини (Weits, 1974) або каталоги та таблиці виразних рухів, найбільш типових для певних переживань (Курбатова та ін., 1977).

Складність розуміння емоцій полягає й у тому, що, даючи їм визначення, автори зараховують їх то до будь-якого класу емоційних реакцій (емоційного тону, настрою, афекту), то тільки до одного, який вони називають власне емоціями й відокремлюють від інших класів емоційних явищ.

Мовленнєві засоби емоційної експресії. Великого значення у взаєминах людей набуло виявлення емоцій за допомогою різних мовленнєвих засобів.

При цьому мова може мати виразне значення та відповідати змісту вимовлених слів, а може суперечити змісту вимовлених слів.

Основними характеристиками мовленнєвої емоційної експресії є: інтонація, чіткість дикції, логічний наголос, темп артикуляції та паузації, чистота звучання голосу, лексичне багатство, вільне та точне висловлення думок.

Мовлення під час емоційної напруги має такі відмінні риси (В. П. Белянін, 1999) у плані:

1) *моторної реалізації*:

✓ істотне підвищення / пониження гучності мовлення;

✓ прискорення / уповільнення темпу мовлення;

✓ більш чітка вимова;

✓ підвищення на 50% кількості пауз хезатації[2] (сумнівів), не завершення фраз;

2) *граматичної реалізації*:

✓ збільшення кількості іменників і дієслів, порівняно з прикметниками;

✓ повтори та двозначності;

✓ порушення в синтаксичній будові фраз («телеграфний стиль»);

3) *лексичної реалізації*:

✓ спрощення мови (вибір більш коротких слів із найбільш високою частотністю в мові);

✓ збільшення кількості слів-паразитів, неологізмів, парафазій (помилкових вживань слів);

4) *семантичної реалізації*:

✓ поява слів зі значенням семантичного узагальнення (вічно, завжди, ніколи, ніхто);

✓ мова характеризується, з одного боку, більшою різкістю в оцінках, з іншого – нерішучістю.

Так, ***емоційне реагування*** – це психофізіологічний феномен, оскільки про виникнення переживання у людини можна судити як за характером зміни її вегетативних показників (частоти серцевих скорочень, зміни артеріального тиску, частоти дихання та ін.), так і за її внутрішніми переживаннями та зовнішніми ознаками – мімікою, пантомімікою (позою), руховими реакціями, голосом тощо.

Запитання для самостійної роботи

1. Назвіть основні компоненти емоційного реагування людини.
2. Імпресивний компонент емоційного реагування – це…
3. Фізіологічний компонент емоційного реагування – це…
4. Експресивний компонент емоційного реагування – це…
5. Яка основна характеристика емоційного тону вражень?

[2] **Хезитація** *(грец. hesitation — коливання, затинання)* — різновид паузи, викликаний обдумуванням можливих варіантів продовження мовлення, пошуком потрібного елемента мовного коду, перебудовою структури повідомлення в процесах вербалізаціїтощо.

6. Які характеристики емоційного тону відчуття?
7. Яка основна характеристика емоції як реакції на ситуацію й подію?
8. Які основні характеристики емоційного реагування?
9. Охарактеризуйте індивідуальні особливості емоційного реагування.
10. Розкрийте мімічні прояви основних емоцій людини.

Завдання

Намалюйте структурно-логічну схему основних компонентів емоційного реагування людини.

Бібліографічний список

1. *Бреслав, Г.М.* Эмоциональные процессы / Г.М. Бреслав. Рига, 1980.
2. *Додонов Б.И.* В мире эмоций. К.: Политиздат Украины, 1987.
3. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. за кладів/ За загальн. ред. акад. С.Д. Максименка. К.: Форум, 2002.
4. Емоційний розвиток дитини / Упоряд.: Максименко С., Максименко К., Главник О., К.: Мікрос СВС, 2003.
5. Психологічна енциклопедія / укл. О.М. Степанов. К. : Академвидав, 2006. 424 с.
6. *Чудаєва Н.В.* Емоційний світ людини: навч. посібник / Н.В. Чудаєва, Г.О.Шулдик. 2-ге вид., доповн. Умань: Візаві, 2017. 126 с.
7. *Lazarus, R. S.* (1985). The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing, 7*(1-4), 399-418. https://doi.org/10.3109/01612848509009463
8. *Donald Meicheribaum & Ray Novaco* (1985) Stress Inoculation: A Preventative Approach Donald Meicheribaum, Issues in Mental Health Nursing, 7:1-4, 419-435, DOI: 10.3109/01612848509009464
9. *Smith, Tiffany Watt* (2015). *The Book of Human Emotions* [*Книга про людські емоції*]. Little, Brown, and Company. с. 4–7. ISBN 978-0316265409.

РОЗДІЛ 2.
ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА БЕЗПЕЧНОГО ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

2.1. ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ: ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Різновиди психотехнологій

Еволюційні реакції й емоційні навичкові реакції людини у певних обставинах потребують психологічного корегування, внормування, регулювання. Як відомо, усі наші емоції та почуття впливають на фізичний і психічний стан людини. Тому під час надання людині екстреної чи кризової психологічної допомоги треба підбирати психотехнології, які працювали би з різними сферами впливу людини. Психологи-практики ***за сферою впливу класифікують психотехнології так***:

1) емоційно-чуттєві;
2) біоенергетичні;
3) когнітивні;
4) духовні;
5) творчі;
6) тілесно орієнтовані та ін.

Усі ці сфери психологічного впливу є тісно взаємопов'язаними та взаємообумовленими між собою. Й тому на сучасному етапі консультант намагається вплинути на декілька різних провідних сфер особистості, використовуючи інтегративний підхід, оскільки саме інтегративний підхід надання психологічних послуг є найбільш ефективним, дієвим, вдалим і результативним.

Варто наголосити, що зазначені напрями застосування психотехнологій також мають свій поділ. Так, до **технологій, які беруть за базову основу впливу психоемоційні процеси**, можна зарахувати:

- ✓ методи, техніки та вправи регуляції та саморегуляції емоційних станів і процесів;
- ✓ деякі техніки візуалізації;
- ✓ деякі техніки раджа-йоги;
- ✓ деякі елементи аутотренінгу й інші.

До біоенергетичних психотехнологій належать (*Lahad, S)*:

- ✓ деякі техніки ціґун;
- ✓ деякі техніки раджа-йоги;
- ✓ деякі техніки кундаліні-йоги;
- ✓ деякі техніки біоенерготерапії;
- ✓ аутотренінг;
- ✓ біоенергетичні методи, вправи та техніки тощо.

До когнітивних психотехнологій належать:

- методи, техніки та вправи самоаналізу;
- деякі методи, техніки та вправи: ухвалення управлінських рішень, аналіз актуальної життєвої ситуації клієнта; корегування ірраціональних установок; цілепокладання, подолання самосаботажу тощо;
- деякі методи, техніки та вправи НЛП, позитивної психотерапії, гельштальт-психотерапії, когнітивно-поведінкової психотерапії тощо;
- деякі техніки раціоналізації та ін.

Варто наголосити, що під час надання екстреної психологічної допомоги когнітивні методи не спрацьовують.

До духовних психотехнологій належать:

- ментальна візуалізація;
- медитація;
- молитва;
- тантра та ін.

Творчим особистостям під час роботи з психоемоційними станами та реакціями допомагають різноманітні арт-вправи та техніки. Наприклад, особі, яка відчуває страх, пропонують намалювати свій страх або зліпити його. Особа візуалізує та переносить свої негативні емоції на аркуш чи пластилін, їй стає легше.

До психотехнологій, які спрямовані на творчу сферу особистості, належать:

- техніки творчої візуалізації;
- техніки та вправи арт-психотерапії (казко-терапії, піскової психотерапії, ізотерапії, фототерапії, ліплення тощо);
- техніки та вправи, які використовують під час психологічних ігор (трансформаційних, сюжетно-рольових, ігри-проживання, ігри-драми, проектні ігри тощо);
- техніки та вправи, які використовують під час застосування метафоричних асоціативних карт та ін.

До **різновидів психотехнологій тілесної сфери впливу** варто зарахувати:

1. Танцювально-рухові:

- *техніка автентичного руху* – суть цієї практики полягає в тому, щоб зняти з людини обмеження та бар'єри, які сковують її. Критерієм автентичності є здатність людини дати волю своїм інтуїтивним імпульсам і можливість вільно висловлювати себе без інтелектуальної директиви, на відміну від руху, ініційованого свідомим ухваленням рішень;
- *холістичний палсінг* – заснований на коливаннях, що проходять по всьому тілу людини, частота яких під час сеансу приблизно дорівнює частоті серцевих скорочень. Пацієнт відчуває м'яке похитування та вібрації, що хвилями проходять через увесь його організм. Ці хвилі активізують діяльність різних систем: кровообігу, лімфатичної та гормональної, а також знімають енергетичні блоки з різних ділянок тіла, подібно до того, як потік води забирає всі перешкоди, що трапляються на його шляху та ін.

2. Різного роду йога-практики.

3. Практики тенсегріті – система тілесних рухів, дихання та позицій тіла, так звані магічні паси. Згідно з твердженнями Карлоса Кастанеди, магічні паси відкривали шамани стародавньої Мексики, перебуваючи у стані «підвищеного усвідомлення» або «сновидіння наяву».

4. Техніки мантр – «ман» означає «розум», а «тра» – «звільнити». Мантра – це те, що звільняє розум. Як правило, мантра є складом, словом або реченням, яке використовують у медитації для фокусування розуму та досягнення певного емоційного стану.

5. Звукотерапія та музикотерапія.

6. Самомасаж.

7. Біосинтез (із тілесно орієнтованої психотерапії);

8. Бондинг (з англ. «bonding» – «воз'єднання») – йдеться про воз'єднання матері з її дитиною на тонкому інтуїтивному рівні. Бондинг – це вміння відчути, зрозуміти свою дитину навіть на відстані, може навіть десь передбачити її бажання, запобігти провині. Феномен бондингу не піддається логіці, але доводиться визнати його існування.

9. Дихальні техніки:

- *холотропне дихання* (англ. «holotropic breathing», від давньогрец. «ὅλος» – цілий і «τρόπος» – напрямок, спосіб) – метод трансперсональної психотерапії, що полягає в гіпервентиляції легень завдяки прискореному диханню;
- *ребефінг* («rebirthing», у перекладі з англ. – друге народження) – дихальна методика психологічної корекції, самодослідження та духовної трансформації (Л. Орр і С. Рей (L. Orr, S. Ray, 1977)). Основний елемент ребефінгу – глибоке, часте дихання без пауз між вдихом і видихом (зв'язне дихання);
- *вайвейш* – циркулярне дихання, яке викликає релаксацію, оновлює сприйняття та змінює фокус мислення, приносячи відчуття задоволення та допомагаючи подивитися на життя «новими очима»;
- *вільне дихання* та ін.

Як відомо, у кожної особи є власні провідні канали, через які вона долає різноманітні стресові та кризові ситуації. Так, зокрема, особам із провідним каналом «віри» доволі добре підходять біоенергетичні та духовні вправи та техніки; особам із когнітивним провідним каналом – когнітивні психотехнології; особам із соціальним провідним каналом – спілкування з близькими та рідними; особам із фізичним провідним каналом – різноманітні фізичні вправи та техніки тощо. Тобто, кожна людина є неповторною й тому в арсеналі психолога має бути доволі різноманітний арсенал методів, прийомів, технік, у тому числі й для регуляції, корегування, внормування або для безпечного проживання клієнтом певних емоцій і почуттів.

2. Деякі положення конструктивного прояву та проживання емоцій і почуттів

Воюючи з емоцією, ми боремося лише з індикатором проблеми, а не з нею самою. Пригнічуючи емоцію чи почуття, заганяємо їхню причину виникнення ще глибше у підсвідомість. І тоді, не отримавши виходу назовні, енергія невираженої емоції чи почуття знаходить вихід у тілі – у формі психосоматичних захворювань, вегето-судинної дистонії, депресії та панічних атак.

Сильна людина не уникає власних емоцій і почуттів, а максимально їх проживає безпечним для себе та навколишніх способом.

За такого підходу страх, сум і будь-яка інша «негативна» емоція проходять набагато скоріше. Тому, варто емоцію прийняти – й вона одразу починає відпускати.

«Те, чому ти чиниш опір, – посилюється, а те, на що уважно дивишся, – зникає», – писав американський письменник Ніл Уолш у книзі «Бесіди з Богом».

Треба побути з емоцією та почуттями, тобто визнати та проживати їх. Не відштовхувати та не заперечувати. Заблоковані почуття будуть прагнути знайти вихід, підсвідомо притягуючи обставини, в яких вони зможуть нарешті «розвернутися на повну».

У психотерапії часто можна почути фразу: «побудь у цьому». Тобто, тобі сумно – побудь у цьому. Відчуваєш образу (тривогу, заздрість, провину та ін.) – побудь у цьому.

Під час роботи з негативними емоціями психологиня О. Валєєва рекомендує враховувати основні положення, які наведено нижче.

По-перше, треба прожити емоції тільки через тіло, когнітивний аналіз емоції чи почуття нічого не дає. Якщо просто подумати, проаналізувати, то вийде, що, наприклад, головою все розумію, але все одно дратує, болить, тривожить… Емоції живуть у тілі і через тіло виходять.

По-друге, якщо просто «випустити пар», однак, при цьому не вирішити тригерну ситуацію, то це нічого не дасть. Наприклад, у людини складні стосунки з мамою. І якщо вона тільки буде випускатиме пар і кричатиме в подушку, нічого не змінюючи у своєму ставленні до мами, це нічого не дасть, тобто є безглуздим. Це те ж, що під час зубного болю пити знеболювальне та не ходити до лікаря. Зуби треба лікувати! І стосунки також треба оздоровлювати. Це є первинним.

По-третє, чітко розділіть між собою гнів як миттєву емоцію, яка природно з'являється та гнів як риса характеру – гнівливість. Відчувати іноді гнів – нормально, якщо людина його не пригнічує, а безпечно проживає. Бути ж у претензії до світу, коли хочеться навколо все контролювати і коли цього не відбувається, увесь час гніватися – це вже ненормально. Як й є ненормальним не вміти контролювати гнів.

По-четверте, контроль гніву – це означає «випускати пару» безпечними способами, тобто нічого не залишаючи в собі та нічого не «вивалюючи» на

інших. Уявіть, що гнів – це природні відходи організму, як і їжа. Що буде, якщо вважати цю справу «брудною» і перестати ходити у туалет? Заборонити це робити? Який результат буде? Може, завдання наше в тому, щоб створити такий «туалет» і для емоцій – місце, де ми безпечно щось робимо, не завдаючи нікому шкоди? Власне, рекомендації про це.

По-п'яте, уникати передчасної духовності в емоціях – це коли всередині все кипить і болить, а ми зверху на все це давимо словом «не можна» і копаємося у причинах. Найчастіше ми саме так ставимося до чужих почуттів, мовляв, я зараз тобі розповім, чому тобі по кармі прилетіло! Причини варто шукати тільки після того, як емоцію відпущено, оскільки набагато простіше буде «тверезою головою потім все оцінити. Спершу треба прожити емоцію.

Спеціаліст із тривожних розладів і клінічного гіпнозу Антоніо Роделлар зазначав: «Емоції подібні до хвиль: вони розганяються, набираючи силу, сповільнюються, стаючи піною, і зникають. Проблеми починаються, коли ми не хочемо відчувати те, що відчуваємо, тоді ми втрачаємо стійкість до наступної хвилі».

«Не можна ігнорувати що нам – людям властивий увесь спектр емоцій, які корисні та дають нам інформацію про те, що відбувається навколо та в нашому організмі. Ігнорувати емоції не можна», – вказує А. Роделлар.

«Якщо ви дозволяєте собі відчувати лише позитивні емоції – ви собі брешете. Коли ви опиняєтеся у важкій ситуації, придушення всіх «негативних» емоцій чи почуттів, які з'являються, вас просто виснажує. І, що ще гірше, – вам не вдасться виробити до них стійкість. Це ізолює нас від нас самих, від наших щирих емоцій. Ми ховаємося за позитивністю, щоб люди не побачили нас у поганому світлі», – зазначає британська терапевтка, психологиня та письменниця Саллі Бейкер.

Про токсичний позитив вказують такі твердження або фрази:

«Не думай так, будь позитивним!»

«Не хвилюйся – будь щасливий!»

«Поразка – не наш варіант!»

«Тут лише позитив!»

«Могло бути й гірше!»

Тамара Квінтеро (фахівчиня з травм, гіпнотерапії й особистісного зростання) та Джеймі Лонг (фахівець із відносин, розладів харчової поведінки та занепокоєння) пропонують проаналізувати свою поведінку на предмет токсичної позитивності. Отже, ***як зрозуміти, що ви у пастці токсичної позитивності***:

Ви приховуєте чи маскуєте свої справжні емоції та почуття.

Ви намагаєтесь «не зациклюватися» на проблемі, ігноруючи свої емоції чи почуття.

Ви почуваєтеся винним за те, що відчуваєте.

Ви намагаєтеся мінімізувати негативний досвід інших, говорячи речі, які дозволяють вам відчувати себе добре.

Ви намагаєтесь раціоналізувати ситуацію («могло бути і гірше») замість того, щоб визнати свій емоційний досвід.

Ви соромите чи вказуєте пальцем на інших, якщо вони виражають розчарування чи інші «негативні» емоції чи почуття.

Ви ігноруєте те, що вас турбує («як є, так і є»).

«Коли ми зосереджуємося тільки на позитивних емоціях, ми отримуємо більш наївні, інфантильні версії ситуацій, які відбуваються з нами в житті та стаємо вразливішими у важкі моменти», – зазначає Роделлар.

«Все цінне у житті досягається через подолання супутнього негативного досвіду. Будь-яка спроба уникнути негативу, придушити або заглушити призводить до зворотної реакції. Уникнення страждання – це форма страждання. Заперечення провалу – це провал», – зазначає американський письменник і консультант із особистісного розвитку Марк Менсон.

«Це нормально – думати, що склянка наполовину повна, але потрібно приймати і ситуації, коли вона наполовину порожня, і з цієї точки зору треба брати на себе відповідальність за те, як ми будуємо своє життя», – зазначає Роделлар.

Отже, одним із найважливіших моментів у психологічній практиці та в саморозвитку є правильне безпечне проживання емоцій. Ми вже знаємо, що придушувати емоції та почуття неправильно. І розуміємо в той же час, що їхнє спонтанне вираження також не завжди доречне. Тому нам треба вчитися безпечно проявляти емоції та почуття, використовуючи певні психотехнології.

3. Техніки вираження та проживання емоцій і почуттів

Карл Густав Юнг якось сказав: «Депресія схожа на даму в чорному. Якщо вона прийде, не проганяйте її, а запросіть до столу як гостю і послухайте, що вона має вам сказати».

Емоції та почуття треба вміти безпечно проживати. Є деструктивні способи проживання емоцій і почуттів та конструктивні, тобто безпечні.

До деструктивних способів виразу емоцій належать:

1) «виплескування» емоцій на інших – хамство, приниження інших, звинувачення всіх і всього у своїх невдачах, заподіяння шкоди іншим, побиття, помста; ламання речей, меблів та ін.

2) компульсивна чи залежна поведінка – приглушення емоцій за допомогою алкоголю, наркотиків, зловживання або використання не для медичних потреб різних ліків і препаратів, спроби переключити емоції та почуття за допомогою сексу, шопінгу, заїдання своїх емоцій.

Конструктивними способами вираження та проживання емоцій і почуттів є: визнання власних почуттів; проговорення емоцій і почуттів; вираження емоцій та почуттів за допомогою крику; заняття спортом; застосування дихальних практик і дихальної гімнастики; відвідування психолога чи психотерапевта; використання психотехнологій конструктивного проживання емоцій.

Так, зокрема, психолог Артем Чеплигін рекомендує, що можна прописати свою ситуацію та свої емоції, розповідаючи це у подробицях, наприклад,

якійсь людині чи навіть якомусь персонажу роману або фільму. Може це здається дивним, але спробувати варто. Цей лист не обов'язково надсилати чи давати його комусь читати, його можна просто потім спалити. Але найголовніше – це віддати паперу свої негативні емоції та почуття. Також, можна емоційно «очиститися» за допомогою крику, наприклад, покричати на природі, в подушку. Можна навіть сходити на тренінг і покричати у парі з професіоналом. Крик має бути гучним. Фахівці рекомендують перед криком подихати носом дуже швидко 15–20 с.

Також, як зазначає А. Чеплигін, будь-які затиски нашого тіла – це непрожиті емоції. Тому спеціальний професійний масаж основних глибоких точок сприяє тому, що затиск у тілі проходить і виходять непрожиті емоції.

Психолог (психотерепевт) має навчити клієнта конструктивно та безпечно проживати власні емоції та почуття за допомогою спеціальних психотехнологій. Наведемо приклади психотехнологій конструктивного проживання емоцій і почуттів.

Техніка проживання емоцій «Емоція-Тіло-Розум» (Анастасія Онішкевич)

Алгоритм застосування:

1. Ви відчуваєте негативну емоцію (незадоволення, злість, агресію, смуток тощо). Її потрібно ідентифікувати. Можливо ви відчуваєте суміш емоцій. Проговоріть, що ви зараз відчуваєте.

2. Сядьте або ляжте у зручну для вас позу, актуальну для цих ваших емоцій (це може бути поза ембріона або поза школяра).

3. Закрийте очі.

4. Спробуйте повністю відчути ці емоції. Познайомитися з ними, не боріться з ними, а прийміть їх. Наприклад, сказавши: «Так, я зараз злюсь. І це нормально!». Або зверніться до емоції: «Привіт, злість, я тебе бачу і ти маєш місце в мені, бо ти допомагаєш мені зрозуміти важливі речі». Так, цей процес не дуже приємний, але дуже важливий!

5. Спробуйте відчути, що потрібно зараз вашому тілу. Це можуть бути: якесь фізичне навантаження (тупотіння ногами, биття подушки, фізичні вправи, танці тощо); вираження емоції через розривання паперу, крик, плач тощо; самомасаж; дихальні вправи; медитація; заняття творчістю (малювання, в’язання, шиття); заняття буденними справами (прибирання, готування їжі) тощо.

6. Коли емоції вже не будуть керувати вашими діями, тоді ви зможете їх проаналізувати. При цьому потрібно надавати відповіді на запитання (письмово чи говорячи в голос). Приклади запитань:

1. Що саме сталося?

2. Оцініть силу емоції від 1 до 10, де 1 – це мінімальна оцінка, а 10 – максимальна.

2. Як переживання цієї емоції вплинуло на мене?

4. Хто або що викликало в мене ці емоції?

5. Хто або що допомогло мені впоратися?

6. Якщо ця ситуація повториться, якою буде моя реакція?

8. Чим ця ситуація була для мене корисною?

Метод «Щоденник моїх емоцій» (Анастасія Онішкевич)

Заведіть щоденник своїх емоцій (Табл. 1).

Таблиця 1. Приклад щоденника емоцій

Дата	Емоція	Бал сили емоції	Тригер	Як я з цим впоралась

Щоденники почуттів – за схемою та без (Куркін Вадим)

Вести щоденник – одне з найкорисніших занять. Але не такий щоденник, де ми просто записуємо, що з нами сталося, а записи треба вести за певною схемою та щодня. Це може бути та чи інша подія, що спричинила сильну емоційну реакцію – позитивну чи негативну, немає значення. Під подіями мається на увазі не лише щось зовнішнє. Це можуть бути переживання, якась важлива думка тощо. Писати треба, відповідаючи по порядку на такі запитання:

Що сталося?

Що я відчув (-ла)?

Що я подумав (-ла)?

Що я зробив (-ла)?

Що сталося в результаті?

Ця практика допомагає розвивати рефлексію, зрозуміти власну мотивацію.

Також ви можете вести щоденник, де можна записувати все, що вас хвилює: турбує, дратує чи, навпаки, тішить. Просто виписуйте відчуття на папір – це допоможе усвідомити емоції, прийняти їх, прожити та звільнити.

Вправа «Маска сорому» (Анастасія Онішкевич)

Можна використовувати з 6 років.

***Матеріали*:** 1 лист А-4, олівці, фломастери, ручки, ножиці.

Суть зазначеного методу – через сміх і позитивні емоції подолати сором.

Алгоритм застосування:

1. Уявіть ситуацію, де вам було дуже соромно. Що ви тоді відчували?

2. Намалюйте на папері ваші емоції в той час у форматі маски для обличчя.

3. Виріжте цю маску.

4. Тепер уявіть, що стали учасником ситуації, де вам було соромно, але ви – не та людина, котра скоїла дійство, а лише бачите її зі сторони. У вас є можливість вплинути на неї позитивно, з гумором, так, щоб не образити. Що б ви зробили?

5. Виправіть свою маску сорому на маску гумору. Додайте якісь елементи, додайте кольорів доти, поки вона вам сподобається.

6. Зробіть висновки, що сором завжди можна подолати гумором.

Техніка «Трансформація образи» (Анастасія Онішкевич)

Можна використовувати з підліткового віку.

***Матеріали*:** лист А-4, фарби (акварель), запальничка чи сірники.

Мета – навчитися відпускати та правильно проживати образу.

Алгоритм застосування:

1. Згадайте образу. Максимально опишіть її.
2. Розкажіть цю ситуацію з позиції жертви та поділіться своїми відчуттями в голос.
3. Відчуйте цей біль. Де він розташований у тілі? Який у нього смак, колір, як він виглядає?
4. Намалюйте образу, якщо не бачите її – намалюйте ситуацію.
5. Після того, як намалювали, проговоріть вголос або запишіть, що ви відчуваєте, коли дивитеся на неї. Які почуття виникають? А які спогади?
6. Відповідайте на питання вголос або письмово:
   - Чому мене навчила ця ситуація?
   - Що потрібно змінити у своєму ставленні до цієї ситуації?
7. Відчуйте, що ви більше не жертва, а самодостатня людина, яка отримала новий досвід.
8. Прийміть цей урок із подякою. Скажіть «дякую» ситуації чи людині.
9. Закрийте очі.
10. Почніть глибоко дихати, уявляючи, як із кожним видихом із вашого тіла йде напруга.
11. Скажіть собі таку афірмацію: «Я стала мудрішою і тепер у мене нове життя з новою мудрістю».
12. Відкрийте очі.
13. Що би ви хотіли зробити з вашим малюнком? (Можна спалити)

Техніка «Час і рух у мені»

(авторка Олена Тераріна, модифікувала метод Анастасія Онішкевич)

Можна використовувати з 14 років.

***Матеріали*:** лист А-2, 2 ручки.

Мета – допомагає заспокоїтися, підвищити усвідомленість.

Алгоритм застосування:

1. Закрийте очі, усвідомте своє тіло.
2. Подумки пройдіться по кожному сантиметрові свого тіла (2 хвилини). Відчуйте, як рухається енергія та час вашим тілом.
3. Не відкриваючи очей, почніть малювати двома руками «каракулі», доти, поки не захочети завершити.
4. Коли будете готові – відкрийте очі.
5. Надайте відповіді на ці запитання:
   - Як у процесі малювання відчувалося тіло?
   - Як проходив час у вашому тілі?
   - Що ви важливого зрозуміли для себе? Що ви усвідомили?

Техніка «Емоційний стан» (Анастасія Онішкевич)

Можна використовувати з 18 років.

Матеріали: листи А-4, лінійка, ручка, олівець.

Мета – навчитися відрізняти емоції, розуміти їхній сенс у житті.

Алгоритм застосування:

1. Написати таблицю емоцій (приклад нижче). Для цього потрібно поділити аркуш на дві половинки, ліворуч у стовпчику потрібно записати негативну емоцію, а праворуч – протилежну їй.

Негативні	**Позитивні**
тривога	спокій
страх	відважність
агресія	миролюбність
злість	добродушність
гнів	милість
сум	радість
огида	уподобання
розчарування	захоплення

2. Обираємо емоцію.
3. Згадуємо ситуацію, де ми відчували саме цю емоцію.
4. Відповідаємо на запитання:

- Чи дозволяю я собі її відчувати?
- Яку потребу я хочу закрити цією емоцією?
- Як я проживаю цю емоцію?
- Де вона розташована в тілі?

5. Дивимося на табличку, яка емоція допоможе?

Наприклад: страху допоможе відважність, так я буду сміливішим. Огиді – уподобання. Так я зможу бути толерантним, зможу налагодити контакт із близькою мені людиною.

6. Робимо висновок, відповідаючи на запитання:

- Що я дізнався?
- З чого почну?
- Що я буду з цим робити?
- Коли почну?

7. Опрацьовуємо так кожну емоцію з негативного списку.

Техніка «Ресурс у тілі» (Анастасія Онішкевич)

Можна використовувати з 12 років.

Мета – надати ресурс.

Алгоритм застосування:

1. Закрийте очі. Уявіть ситуацію, в якій ви відчували позитивну емоцію.
2. Відкрийте очі та надайте відповіді на такі запитання:

- Які люди там були?
- Яка людина найбільше викликала емоцій?
- Які саме емоції вона викликала?
- Яка з емоцій була найяскравішою?

3. Закрийте очі. Пригадайте ситуацію з дитинства, де ви відчували ті ж емоції.

4. Опишіть цю ситуацію.

5. Відкрийте очі та надайте відповіді на такі запитання:

- Які люди там були?
- Яка людина найбільше викликала емоцій?
- Які саме емоції вона викликала?
- Чи можете ви пов’язати ці 2 ситуації? Якщо ні, то чому згадалася саме ця ситуація з дитинства? Якщо так, то за якими ознаками?
- Чи хотіли би ви щось виправити в одній із цих ситуацій? Можливо щось додати?
- Як себе почуваєте зараз? Які емоції вирують у вас?

6. Напишіть лист людям, які брали участь у ваших спогадах. Скажіть їм «дякую».

Техніка «Гіперболізація» (Вадим Куркін)

Хороший варіант – використовувати кумедні прізвиська для своїх станів: «Чемпіон світу зі страху у надважкій вазі», «Особливо злісна, псова, ланцюгова скривджена жінка» тощо.

Гумор обеззброює навіть найнеприємніше почуття. Втім, це не означає, що їх тепер не потрібно проживати. Але це буде зробити легше. Самоіронія взагалі часто допомагає, особливо якщо зазвичай ви ставитеся до себе та своїх переживань надто серйозно.

Техніка «Гіпертрофоване вираження почуттів і зосередження на них» (Вадим Куркін)

Ще один випробуваний спосіб легше пережити емоції – висловити їх надмірно та надто сильно. Це зазвичай добре виходить на самоті, інакше більшість із нас почуватиметься ніяково. Якщо ви відчули сильну негативну емоцію, зосередьтеся на ній, пірніть у неї. Проявіть її сильніше, ніж відчуваєте.

Наприклад, якщо це страх, можна тремтіти всім тілом, тремтіти щосили. Можна примовляти: «Я дуже боюся, просто дуже, я найбоязкіша людина на світі» тощо.

Якщо це гнів, можна гарчати чи бити диван подушкою. Краще нічого не ламати, бо потім вам буде неприємно за зіпсовані речі і все доведеться лагодити. Якщо дуже хочеться, знайдіть у собі сили вибрати якісь непотрібні речі, наприклад, старі картонні коробки.

Плачте, якщо вас відвідали розпач і образа. Навіть якщо сліз немає, зображуйте ридання голосом. Неважливо, як це звучатиме, хай навіть неприродно. Цього всеодно ніхто не почує, а вам стане легше і за голосом прийдуть і самі почуття. Зосередившись на них, чесно проживши їх, хоч би якими неприємними вони були – ви незабаром побачите, що вони просто закінчилися.

Не обов'язково чекати на момент, коли вас спонтанно відвідає те чи інше почуття. Більшість із нас має затиснуті та непрожиті емоції від минулих подій, де ми заборонили собі злитися чи сумувати. Ви можете спробувати згадати ситуацію та заново прожити її. Якщо у вас вийде, ситуація перестане викликати негатив під час спогаду і більше не буде емоційним вантажем.

Техніка «Поринути з головою» (Вадим Куркін)

Схожий спосіб прожити сильні стани – поринути у них із головою. Замість того, щоб боротися зі, скажімо, депресією чи сильним розчаруванням, смутком, йдіть їм назустріч. Ви можете просто прийти додому, лягти на диван і сказати собі: «Я зараз страждатиму. Лежати і страждати три години без перерви – плакати, нити, вити». І чесно проживайте.

Зазвичай ми боремося з собою, намагаємося підбадьоритися, прогнати смуток, що накочує, або образу. А вони від цього тільки стають сильнішими. Якщо віддатися їм, поринути у них – повірте, вони швидко закінчяться. Вам просто набридне плакати та страждати і на зміну негативу прийде розслаблення.

Техніка для проживання негативних почуттів

(Анастасія Романова)

1. Зручно сядьте або ляжте, прикрийте очі, зробіть три глибокі видихи: вдих – через ніс, видих – через рот. Усвідомте, яке саме почуття турбує вас у цей момент, визначте його інтуїтивно: страх (тривога), гнів (агресія або образа), сум (печаль) – це базові емоції, у вас може бути свій спектр почуттів та емоцій. Визначте з них головне.

2. Почніть проживати це почуття, тобто не закривайтеся від нього, а визнайте собі, що так я відчуваю це почуття, поставтеся з прийняттям до себе. До вас можуть прийти образи чи фрази, може асоціації, може буде просто порожнеча, просто продовжуйте робити вправу.

3. Визначте для себе причину виникнення цього почуття, це можуть бути асоціації з дитинства, коли ви його найбільш яскраво відчули, а може ситуація, людина, подія, що спричиняє це почуття зараз.

4. Тепер ще раз подумайте, а що ще, окрім страху, тривоги, гніву я відчуваю?

Надайте відповідь на таке запитання: «Які потреби не задоволені чи яку потребу я хочу задовольнити, коли відчуваю цю емоцію та це почуття?», – тут важливо бути чесним із собою. Відчуйте, де у вас у тілі розташована емоція чи почуття. Інтуїтивно, все що перше спадає на думку, є правильним.

5. Відокремте себе від цього почуття чи емоції, визнайте його, але не асоціюйте себе повністю з ним, прийміть, що є ви, а є ваші почуття та думки з цього приводу.

6. Поставте собі такі запитання:

Що я можу зробити для себе прямо зараз?

Чого хоче моє тіло?

Що я відчуваю насправді та в чому причина?

Побудьте в цих відповідях, проаналізуйте їх, як правило, на це потрібно деякий час, кілька годин, будьте у своєму ритмі.

7. Якщо є можливість сьогодні – дайте собі, те, що ви відчули інтуїтивно: поплачте, покричіть, зробіть, те що відчуваєте вам потрібно. Ухваліть нове рішення, подивіться ситуацію з боку.

Знайте, що незалежно від зовнішніх причин, це почуття саме ваше. Наприклад, інша людина в таких же умовах могла б зреагувати інакше. Це

означає, що глибинна причина є не зовні, а всередині вас – щось зі старого досвіду, що ви можете навіть не пам'ятати, спричиняє саме ці емоції та почуття. Також це означає те, що у ваших силах розібратися, що з цим почуттям можна зробити.

Можливо, вам не вдасться повністю усвідомити та прожити своє негативне почуття з першого разу, це абсолютно нормально, виконуйте цю техніку протягом тижня й обов'язково досягнете позитивного результату.

Валідувати емоції та почуття клієнта психолог (психотерапевт) може за допомогою таких фраз:

«Я бачу, що тобі погано».

«Розкажи, що ти відчуваєш, я слухаю».

«Невдача – це частина успіху».

«Мені шкода, що ти через це проходиш».

Отже, енергія емоцій дуже сильна, тому важливо працювати з ними регулярно. Так можна зробити своє життя більш гармонійним і радісним.

4. Основні правила застосування дихальних вправ і технік

Під час регуляції, корегування чи внормування емоційних реакцій обов’язково потрібно розпочинати з дихальних вправ і технік.

Уміння керувати диханням сприяє вмінню керувати собою.

Розглянемо більш детально основні правила застосування дихальних вправ і технік. Так, як відомо, дихальні вправи та техніки сприяють насиченню киснем кожної клітини організму**.**

Усвідомлене правильне дихання ефективно впливає на мозок людини та на інші органи і системи її організму. Дихальні вправи та техніки покращують загальний стан організму: сповільнюється частота серцебиття, заспокоюється нервова система, знижується рівень гормону стресу кортизолу тощо.

Дихання людини поділяють за частотою, місцем і глибиною. Тобто, є дихання рідкісне і часте, поверхневе та глибоке, тканинне та зовнішнє; грудне, діафрагмальне та змішане.

Під час грудного дихання в легенях об’єм повітря знижений, під час діафрагмального – трохи вищий, тому кров набагато краще насичується киснем.

Залежно від типу реакції людини на ту чи іншу ситуацію, звичне дихання змінюється – воно або прискорюється, або уповільнюється.

Так, якщо у людини реакція «*біжи або бийся*», у неї виробляються гормони стресу, які змушують серце битися швидше, це приводить до посилення перекачування крові в органи та кінцівки. Людина починає дихати швидше, в результаті чого кров'яний тиск зростає. Ці й інші фізіологічні зміни дають змогу людині бути готовою до реакції на стресову ситуацію.

Під час реакції «*завмри*» у людини сповільнюється дихання, серце починає битися повільніше. Для цього типу реакції рекомендовано короткі швидкі вдихи-видихи, які подразнюють нервові закінчення в носових ходах,

очищують їх і дихальну систему, сприяють вентиляції легень, видаленню токсинів, тонізують нервову та судинну системи, підсилюють кровообіг, збільшують температуру тіла та потовиділення, підвищують здатність до концентрації, покращують кровопостачання бронхів.

Під час реакції «*здавайся*» уповільнене чи прискорене дихання залежить від типу нервової системи людини й воно може бути як прискореним, так і сповільненим.

Тому, дихальні техніки треба підбирати залежно від темпу та глибини дихання. Зокрема, під час реакції «*завмри*» можна використовувати або техніки для внормування фізіологічних процесів, або для їхньої активізації завдяки гіпервентиляції легень, тобто насичення киснем.

Отже, під час виконання дихальних вправ і технік потрібно пам’ятати основні моменти, які описано нижче.

По-перше. *Глибокий вдих* пов'язаний із симпатичною нервовою системою, яка контролює реакцію «*бий чи біжи*».

Видих пов'язаний із парасимпатичною нервовою системою, яка впливає на здатність тіла розслаблятися та заспокоюватися.

Якщо зробити дуже швидко занадто багато глибоких вдихів, це може спричинити гіпервентиляцію, яка зменшує кількість насиченої киснем крові, що надходить у мозок, що призводить до небажаної гіпоксії мозку, яка впливає на здатність адекватно аналізувати й оцінювати ситуацію (обставини).

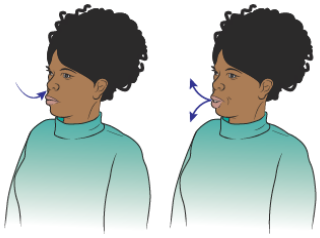
Коли людина відчуває тривогу чи стрес, їй легше дихати занадто часто, що, зрештою, спричиняє гіпервентиляцію.

Тому, **правило перше** – розпочинати дихальну техніку чи вправу треба саме з ***видиху***, оскільки під час *глибокого вдиху* рівень кисню в крові збільшується, збільшується кількість адреналіну і тривога та страх підсилюються.

Рис. 1.

Тому, перш ніж зробити ***великий глибокий вдих,*** треба зробити **довгий видих** – виштовхнути усе повітря з легень. Повний глибокий видих забезпечує найбільше розслаблення м'язів (Рис. 1).

По-друге. Під час виконання дихальних технік потрібно ***вдихати повітря носом, а видихати – ротом*** (Рис. 2).



Носове дихання допомагає організму відфільтрувати пил чи алергени та збільшує рівень кисню у легенях.

Видих через рот дає змогу виходити з тіла більшій кількості повітря та розслабляє щелепу і тіло.

Рис.2.

Отже, ***правило друге*** – вдихати треба носом, а видихати – через стиснуті губи.

По-третє. Якщо парасимпатика, яка відповідає за розслаблення та відпочинок, працює надто слабо, це означає, що людина відчуває сильний стрес і їй потрібно розслабитися, щоб нормально думати й ухвалювати рішення.

Тоді рекомендовано застосовувати техніку довгого видиху. Ця техніка є однією з форм повільного контрольованого дихання, де видих триваліший за вдих і немає затримки дихання (паузи) між ними.

Повільне контрольоване дихання з довгим видихом переводить тіло зі стану «*бий або біжи*» у стан «*відпочивай і перетравлюй*».

Це відбувається завдяки дихальній стимуляції блукаючого нерву: на фазі вдиху активізується симпатична нервова система і прискорюється пульс, а на фазі видиху блукаючий нерв активізує парасимпатику й уповільнює биття серця, виділяючи нейромедіатор ацетилхолін (ACh).

Техніка довгого видиху дає змогу підвищити варіативність серцевого ритму. Використання цієї практики покращує швидкість ухвалення рішень та їхню якість.

Тому, правило третє – якщо треба заспокоїтися, потрібно сконцентрувати увагу саме на видиху – він має бути більш повільним і тривалим.

По-четверте. ***Діафрагмальне дихання*** – це ***дихання «животом»*** під впливом скорочення та розслаблення діафрагми. Цей вид дихання примітний тим, що його вважають найбільш природним і продуктивним.

З точки зору енергоефективності, черевне дихання також показує вищі результати, ніж грудне та верхнє грудне. Це означає, що дихання потребує менших зусиль, забезпечуючи найкраще постачання організму повітрям.

Освоїти черевне дихання буде корисно всім, але особливу увагу на нього варто звернути людям, діяльність яких пов'язана з мовними навантаженнями: викладачам, ораторам, переговорникам, артистам, управлінцям та ін.

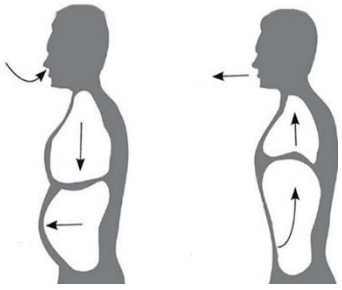


Рис. 3.

Користь діафрагмального дихання полягає в тому, що воно сприяє розслабленню м’язів живота. Завдяки цьому в сонячному сплетінні циркуляція крові знижується, що веде до стабілізації дихальних процесів. Вдихи і видихи стають більш рівними, глибокими та стабільними.

Отже, ***правило четверте*** – варто намагатися дихати животом, оскільки це є дієвим способом для заспокоєння (Рис. 3).

По-п’яте. ***Затримка дихання на:***

1) ***вдиху*** стимулює засвоєння кисню в легенях, сприяє виведенню вуглекислого газу, дає змогу проявити максимальне фізичне зусилля;

2) ***видиху*** підвищує концентрацію вуглекислого газу в крові, температуру тіла, обмін речовин і потовиділення, змінює циркуляцію крові, зменшує частоту серцевих скорочень, покращує розумову діяльність, інтуїцію, травлення, роботу залоз внутрішньої секреції та нервової системи.

мобілізаційна дія техніки дихання	повний видих ротом	1) повільний вдих носом	2) пауза	3) видих ротом

заспокійлива дія техніки дихання	повний видих ротом	1) повільний вдих носом	2) довгий видих ротом	3) пауза

Рис.4. Алгоритми дій для технік дихання

Тому, ***правило п'яте*** – якщо треба мобілізуватися, проявити максимальне фізичне зусилля, варто здійснювати затримку дихання після вдиху, а якщо треба вгамувати негативний вплив емоцій і почуттів, то потрібно затримувати дихання після видиху (Рис. 4).

Разом із дихальними вправами та техніками доволі ефективно показали себе й візуалізаційні сугестивні прийоми. Наприклад, під час вдиху потрібно візуалізувати, що вдихаємо спокій, здоров'я…., а під час видиху ми видихаємо тривогу, страх, агресію та ін.

Правило шосте – особі з конкретним мисленням не підходять дихальні техніки та вправи, які комбіновані з візуалізаційними. Тому їх не варто такій людині пропонувати.

Прекрасно доповнюють дихальні вправи та техніки фізичні вправи. Саме комбінований вплив дихання та фізичного напруження й розслаблення м'язів ефективно допомагає досягти оптимального емоційного стану. Прикладом є такі вправи: «Лимон», «Морозиво», «Бурулька», «Повітряна кулька», «Муха» та ін.

Індійський мудрець X–XI ст. Горакша стверджував, що дихання – це вогонь, який спалює наслідки вчинків: вдих дає силу, контролює й очищає тіло, затримка дихання стабілізує думки та наділяє довголіттям, а видих має очисні функції.

Отже, перед тим, як застосовувати дихальні вправи та техніки, треба дуже добре знати основні правила їхнього застосування та їхнє функціональне значення.

Запитання для самостійної роботи

1. Що означає поняття «проживання» емоцій, почуттів?
2. Що означає безпечно проживати негативні емоції?
3. Чому потрібно безпечно проживати негативні емоції, а не контролювати їх?
4. Який алгоритм безпечного проживання негативної емоції?
5. Які техніки ви можете запропонувати клієнтові?
6. Назвіть деструктивні способи проживання емоцій і почуттів.
7. Назвіть основні конструктивні способи проживання емоцій і почуттів.
8. Назвіть напрями застосування психотехнологій.
9. Назвіть і обґрунтуйте основні правила дихальних вправ і технік.
10. Діафрагмальне дихання – це…

11. Грудне дихання – це…

12. Затримка дихання на видиху зменшує….

Завдання

1. Намалюйте структурно-логічну схему різновидів психотехнологій.

2. Заведіть «Щоденник емоцій і почуттів» і заповнюйте його протягом декількох тижнів.

Бібліографічний список

1. *Цільмак О.М.* Класифікація психотехнологій. // Analysis of modern ways of development of science and scientific discussions: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (29 листопада – 02 грудня 2022 р., Більбао, Іспанія). С. 493-498

2. *Цільмак О.М.* Основні умови застосування у процесі психологічного консультування метафоричних асоціативних карт. // *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукр. науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с. (С. 317-319)

3. *Цільмак О.М.* Особливості застосування дихальних вправ та технік під час екстремальних ситуацій: *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. III Всеукр. наук.-практ. конф., 22 грудня 2022 р. Харків: НА НГУ. 2022. С. 32-35 с.

4. *Lahad, S.* (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts – The "BASIC PH" model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55 – 70. (

5. Gavish, N., Gutiérrez, T., Webel, S., Rodríguez, J., Peveri, M., Bockholt, U., & Tecchia, F. (2015). Evaluating virtual reality and augmented reality training for industrial maintenance and assembly tasks. *Interactive Learning Environments*, *23*(6), 778-798.

6. Manson, Mark. *The Subtle Art of Not Giving a F* ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. Macmillan Publishers Aus., 2016.

7. Preston, Stephanie D., and Frans BM De Waal. "Empathy: Its ultimate and proximate bases." *Behavioral and brain sciences* 25.1 (2002): 1-20.

8. Preston, Stephanie D., and Alicia J. Hofelich. "The many faces of empathy: Parsing empathic phenomena through a proximate, dynamic-systems view of representing the other in the self." *Emotion Review* 4.1 (2012): 24-33.

9. Ranera, B., Lyahyai, J., Romero, A., Vázquez, F. J., Remacha, A. R., Bernal, M. L., ... & Martín-Burriel, I. (2011). Immunophenotype and gene expression profiles of cell surface markers of mesenchymal stem cells derived from equine bone marrow and adipose tissue. *Veterinary immunology and immunopathology*, *144*(1-2), 147-154.

10. Quintero Alayón, M. T. (2016). Portafolio del desarrollo competencial de Marina Tamara Quintero Alayón.

2.2. ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ «МЕТОДУ ВИЗВОЛЕННЯ ЕМОЦІЙ» («SEDONA-МЕТОД») ЛЕСТЕРА ЛЕВІНСОНА

1. Загальні положення «Методу визволення емоцій»

Сутність методу – він є потужним методом тренування мозку для досягнення гармонії та навіть прискорення мислення, який можливо реалізувати без будь-яких технічних засобів. Це найбільш здоровий шлях поводження зі своїми емоціями.

Ця техніка має ефект накопичення. Кожного разу, коли людина звільняє емоції, вивільняється заряд пригніченої енергії (додаткові зони мозку), що допомагає їй надалі чіткіше мислити, бути більш здатною діяти в будь-яких ситуаціях спокійніше, продуктивнішим і кориснішим для здоров'я способом.

Згодом, звільняючи все більше і більше пригніченої енергії, особа можете досягти стану незворушності, в якому жодна людина чи подія не зможуть вибити її з рівноваги чи позбавити стану спокійної ясності.

Усі, хто користується цим методом, помічають дуже швидкі позитивні зміни душевного і фізичного стану. До того ж, їхні життєві цілі та плани ставали яснішими для них самих і позитивними.

Також немає ніякої потреби спеціально працювати за цим методом все життя з кожною емоцією.

Надалі достатньо лише звернути увагу на свої почуття, щоб відбулося природне автоматичне звільнення.

Умовою застосування є систематичне щоденне виконання рекомендацій. Приблизно через три тижні регулярних занять метод починає працювати «автоматично» і залишається з людиною назавжди.

2. Алгоритм застосування методу визволення емоцій

Зазначений метод можна використовувати клієнтові самостійно, однак на психологічному консультуванні консультант навчає клієнта технологій виконання методу та надає рекомендації. Метод складається з декількох кроків. Розглянемо їх.

Крок перший «Фокусування»

Зосередьтеся на будь-якій проблемній галузі у вашому житті, тобто на тому, що потребує негайного вирішення.

Примітка. *Один зі способів, за допомогою якого ви можете дізнатися, з якою проблемною сферою вам потрібно попрацювать або що насправді ви відчуваєте зараз, – це вийти на нульовий рівень, тобто просто глибоко розслабитися (використовуючи будь-яку доступну техніку розслаблення).*

Крок другий «Відчуйте»

Як тільки ви вийшли на нульовий рівень, обміркуйте, з якою проблемою хотіли б упоратися.

Сфокусувавшись, визначте свої почуття щодо проблеми. Виконавши перший крок, зверніться до своїх актуальних почуттів. Запитайте себе:

– *Що я зараз відчуваю*?

Крок третій «Ідентифікуйте свої почуття»

Відкрийте себе, почніть усвідомлювати свої фізичні відчуття.

Чи відчуваєте ви стисліcть у грудній клітці?

Чи відчуваєте ви напругу у шлунку?

Чи відчуваєте ви тяжкість?

Чи відчуваєте ви серцебиття?

Коли почнете усвідомлювати свої фізичні відчуття, використовуйте їх як ключові точки для дослідження своїх почуттів.

Яке слово спадає вам на думку?

Крок четвертий «Відчуйте свої почуття»

Коли ви визначили свої справжні почуття стосовно вибраної проблемної сфери та детально їх простежили, почніть відчувати свої почуття.

Нехай вони заповнять все ваше тіло та розум.

Якщо це горе, ви можете розплакатися.

Якщо це гнів, ви можете відчути, як «закипає» ваша кров, змінюється дихання та напружується тіло.

Це чудово, у цей час повною мірою відчувайте свої почуття й емоції.

Крок п'ятий «Чи змогли б ви?»

Тепер, коли ви дійсно відчуваєте свої почуття щодо будь-якої проблемної галузі у вашому житті, запитайте себе:

– *Чи зможу я відпустити ці почуття?*

Іншими словами, чи можливо для вас, фізично й емоційно, дозволити цим почуттям покинути вас прямо зараз?

Думайте про це.

Почніть усвідомлювати глибоку різницю між самим собою, вашим «Я» й тим, що це саме ваше «Я» відчуває зараз.

Іноді ви можете відчути, що почуття є якимсь енергетичним зарядом, який є в тому ж місці, що і ваше тіло, але насправді не є вашим тілом.

Або це тіньовий образ, який перебуває трохи не у фокусі, на відміну від вашого справжнього «Я».

Тим чи іншим способом, у якийсь момент, ви чітко відчуєте, що ваші почуття насправді – це не ваші почуття.

І коли ви почнете відчувати різницю між вашими почуттями і вашим «Я», можете помітити, що тепер для вас стало можливим відпустити ці почуття.

Якщо вам поки неприйнятно розлучитися з цими почуттями, відчуйте їх ще деякий час.

Рано чи пізно ви досягнете точки, де зможете сказати собі:

– *Так, я б зміг відпустити ці почуття*.

Крок шостий «Чи ви відпустите їх?»

Якщо ви змогли б відпустити ці почуття, то наступним питанням, яке ви поставите собі, буде:

– Чи відпущу я ці почуття?

Знову думайте про це.

Часто, маючи повну нагоду відпустити почуття, ми, насправді, швидше «вдавимось» за них.

Ви можете виявити, що думаєте:

– Ні, я швидше збережу ці почуття, ніж позбавлятимуся того, що зараз відчуваю.

Якщо так, то продовжуйте відчувати те, що зараз відчуваєте. Рано чи пізно ви досягнете точки, де зможете чесно зізнатися собі:

– Так, я б відпустив ці почуття.

Сьомий крок «Коли?»

Якби ви відпустили свої почуття, то наступне питання, яке ви поставите собі:

– Коли?

Аналогічно до попередніх кроків, у певній точці ви дасте відповідь:

– Я б відпустив ці почуття зараз.

Крок восьмий «Визволення»

Коли ви сказали собі:

– Зараз хочу відпусти свої почуття.

Просто відпустіть їх.

Здебільшого ви дійсно відчуєте фізичний та емоційний порятунок, коли відпускатимете їх.

Ви можете раптом розреготатися.

Ви можете відчути, ніби важку ношу було знято з плечей.

Ви можете відчути раптову хвилю холоду, що пробігла через вас.

Така реакція означає, що вся накопичена внаслідок переживання цих почуттів енергія тепер звільнилася і стала доступною вам як наслідок звільнення почуттів, яке ви щойно зробили.

Крок дев'ятий «Повторення»

Коли ви звільните свої почуття, то захочете перевірити себе:

– А чи відчуваю я якісь почуття?

Якщо якісь почуття все ще наявні, пройдіть через увесь процес знову.

Часто визволення схоже на відкриття крана.

Ви звільняєте одні емоції й відразу з'являються інші.

Деякі з наших емоцій настільки глибокі, що потребують кількох звільнень.

Звільняйтесь так часто, як тільки зможете, доки не зрозумієте, що не можете виявити жодної ознаки цієї негативної емоції у собі.

Примітка. Більшість людей використовують три способи поводження зі своїми почуттями й емоціями: придушення, вираження й уникнення.

Придушення – це найгірший спосіб, оскільки придушені емоції та почуття не йдуть, а наростають і «нагнюються» всередині нас, спричиняючи

тривожність, напругу, депресію та цілу низку пов'язаних зі стресом проблем. Пригнічена енергія цих емоцій починає керувати вами тими способами, які вам не подобаються та непідвладні вам.

Вираження – це, свого роду, вентиляція. Вибухаючи іноді або втрачаючи терпіння, ми звільняємося від гніту емоцій, що накопичилися. Можна навіть відчути себе добре, оскільки це переводить енергію на дії. Але це зовсім не означає, що ви позбулися цих почуттів, це лише тимчасове полегшення. До того ж, вираження наших емоцій може бути неприємним для людини, яка все це отримує. Це, у свою чергу, може спричиняти ще більший стрес, оскільки ми починаємо відчувати провину за те, що зачепили когось, висловлюючи свої природні почуття.

Уникнення – це спосіб впоратися з емоціями, відволікаючись від них за допомогою будь-яких розваг: бесіда, телевізор, їжа, куріння, випивка, наркотики, кіно, секс тощо. Але, незважаючи на наші спроби уникнення, всі ці почуття досі тут і продовжують стягувати з нас свою «плату» у вигляді напруженості. Тому уникнення – це лише одна з форм придушення.

В наш час вже доведено, що різні емоції та бажання відображаються в нашому тілі у вигляді затисків (напруги, спазмів) у певних зонах.

До речі, на позбавленні цих затисків спрямовані методи так званої тілесно орієнтованої психотерапії, що дають, часом, абсолютно фантастичні результати, недосяжні лікарськими методами.

Навіть систематичні заняття з повної релаксації всіх груп м'язів (метод прогресивної релаксації) дають дуже хороші результати щодо оздоровлення психіки та тіла, значного поліпшення розумових здібностей. Оскільки буквально кожна клітина нашого тіла має своє «представництво» в нашому мозку, будь-яка напруга в тілі, природно, має відповідну зону збудження в мозку. Тому, якщо більше таких зон збудження, то менше ресурсів залишається в мозку для нормальної розумової діяльності.

Запитання для самостійної роботи

1. Який механізм придушення емоцій?
2. Який механізм уникнення емоцій?
3. Розкажіть алгоритм застосування методу визволення емоцій Лестера Левінсона.
4. Яка основна умова використання цього методу?

Практичне завдання

Використайте на практиці метод Лестера Левінсона «Визволення емоцій».

Бібліографічний список

1. *Бек А.* Техники когнитивной психотерапии. 1996.
2. *Зарубин П.* Базовые чувства человека: Список чувств и эмоций. https://vip-divan.su/raznoe/bazovye-chuvstva-cheloveka-spisok-chuvstv-i-emoczij-psiholog-pyotr-zarubin.html

2.3. ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ Л.Г. БОРОВСЬКОЇ «ЧОЛОВІЧОК»

1. Загальні положення методу «Чоловічок»

Автор модифікації та адаптації методу «Чоловічок» для складання індивідуальної колірної карти емоцій клієнта – Онішкевич А.Д.

Суть зазначеного методу полягає у діагностуванні причин психосоматичних захворювань та виявленні заблокованих емоцій.

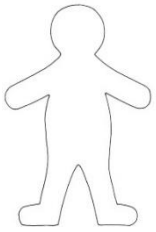
Клієнтові пропонують кольоровими олівцями намалювати на тілі паперового чоловічка різні пропоновані емоції.

Метод можливо використовувати у разі таких запитів клієнта: дитячі/дорослі – відображення емоцій на тілі, ідентифікація почуттів та емоцій, виявлення психосоматичних захворювань і заблокованих емоцій.

Приватні правила застосування:

1) психологові (психотерапевтові) замість клієнта не варто вирішувати, яким кольором та де саме потрібно малювати (можна тільки ініціювати процес за допомогою додаткових запитань);
2) клієнт має перебувати у стані емоційного спокою;
3) психологові треба уважно спостерігати за діями клієнта – як він вириває чоловічка, як малює, які кольори він використовує;
4) у процесі малювання варто рекомендувати клієнтові згадувати моменти, де він найбільш яскраво відчував пропоновані емоції та почуття (це потрібно для того, щоб якнайточніше здійснити психодіагностику);
5) варто розпочинати з негативних емоцій і почуттів, а закінчувати позитивними;
6) варто пропонувати на вибір матеріали, з якими клієнт хоче працювати;
7) якщо клієнт не захоче використовувати різнокольорові олівці/фломастери/фарби, то він може взяти ручку чи простий олівець;
8) якщо клієнт не захоче виривати з листа паперу чоловічка, то можна запропонувати йому вирізати ножицями або дати вже готову форму.

Необхідні матеріали:



1. Різнокольорові ручки, олівці, фломастери та фарби.
2. Простий олівець.
3. Пензлик для малювання.
4. Аркуші паперу, формату А4 – 1–5 листів.
5. Ножиці.
6. Аркуш із малюнком «чоловічка».

Необхідний час для застосування методу – 20 хвилин.

2. Методика застосування методу «Чоловічок»

Підготовчий етап до застосування методу

У процесі особистого консультування консультант пропонує клієнтові розказати про його емоції, почуття та хворобливі ознаки. З'ясовує ключові труднощі та перешкоди в емоційній сфері (приблизно 5–10 хвилин). Наприкінці розповіді клієнта консультант пропонує йому пройти проективний психокорегувальний метод «Чоловічок».

Інструкція для клієнта:

«…Для того щоби ви могли краще зрозуміти себе, свої емоції та почуття, навчитися ідентифікувати їх у своєму тілі, пропоную вам метод «Чоловічок». Його суть полягає у тому, що вам буде запропоновано зобразити на тілі чоловічка емоції та почуття, які я буду називати. При цьому вам потрібно буде згадувати ті моменти, в яких ви найяскравіше відчували ці емоції та почуття».

Примітка. *Підготовчий етап може зайняти як 5–10 хвилин, так і 30–40. Квапити клієнта не варто – він має розказати усе, що його турбує. Метод можна провести на 2-му сеансі.*

Основний етап застосування методу

Консультант розкладає перед клієнтом: аркуш паперу, формату А-4, різнокольорові олівці, ручки, фломастери, фарби, аркуш із малюнком чоловічка, ножиці та надає інструкцію.

Інструкція для клієнта:

«… Я пропоную вам взяти лист паперу та вирвати з нього чоловічка. Не важливо, який у вас він вийде. Важливий сам процес. Однак, якщо ви не хочете цього робити, можете вирізати з аркуша вже намальованого чоловічка...».

Поради для консультанта

Під час роботи клієнта потрібно досить уважно спостерігати та для себе відмічати:

– який розмір чоловічка вирвав клієнт;

– як вириває чи вирізає чоловічка (різко, чітко, неохайно, поспішно, дуже обережно).

Продовження інструкції для клієнта:

«… А тепер я буду називати певні емоції та почуття, які вам потрібно намалювати на тілі чоловічка за допомогою різнокольорових олівців, фломастерів, ручок, фарб.

При цьому ви маєте пригадати значущий момент, коли найбільш яскраво відчували їх. Вам інтуїтивно потрібно відчути, де саме на тілі чоловічка та чи інша емоція або те чи інше почуття зосереджено. Й тільки потім намалювати ту чи іншу емоцію чи почуття на тілі чоловічка.

Працювати будемо швидко. Готові?»

1. *Страх…*
2. *Злість…*
3. *Агресія…*
4. *Образа…*
5. *Провина…*
6. *Тривога…*
7. *Сум…*
8. *Байдужість…*
9. *Кохання…*
10. *Радість…*
11. *Щастя….*

Примітка. *Консультант має називати емоцію чи почуття тільки тоді, коли клієнт закінчить роботу з попередньою.*

Поради для консультанта:

1. Список емоцій і почуттів можна змінювати.

2. Під час роботи клієнта потрібно досить уважно спостерігати та для себе відмічати:

– яких кольорів більше;

– яких емоцій за площею на тілі чоловічка найбільше (негативних?... позитивних?...);

– яка емоція чи яке почуття домінує;

– з якою швидкістю він малює емоції та почуття на тілі чоловічка;

– з яким натиском малює, як штрихує;

– чи дотримується правил тощо.

Продовження інструкції для клієнта:

«…Як ви себе почуваєте?

Подивіться уважно на чоловічка.

Скажіть, якщо подивитися на малюнок, то за площею яких більше емоцій і почуттів – негативних чи позитивних?

Якими кольорами ви зображували негативні емоції та почуття? Що для вас означають ці кольори?

Якими кольорами ви зображували позитивні емоції та почуття? Що для вас означають ці кольори?

Які кольори вам більше імпонують, а які хотілось би прибрати?

Які емоції для вас були найбільш яскраві та сильні?

Що вам подобається на малюнку?

Які емоції руйнують життя чоловічка?

Чи буває так, що після деяких емоцій ви відчуваєте дискомфорт у тому місці, де відобразили її на тілі чоловічка?

Що ви би порадили чоловічку зробити з емоціями, які переповнюють його?

А тепер я пропоную вам виповнити дихальну вправу. Для цього заплющте очі, розслабтеся.

Глибоко вдихніть…. Видихніть…

Вдихніть…. Видихніть…

Уявіть собі, що ви – той самий чоловічок, на тілі якого ви зобразили різнокольорові емоції та почуття.

А тепер уявіть, що під час кожного видиху з вашого тіла усі негативні емоції випаровуються…

Зробіть глибокий вдих носом і повільно ротом видихніть страх…

Глибокий вдих носом…

Видихніть повільно ротом злість…

Вдих…

Видихніть повільно ротом агресію…

Вдих…Видихніть образу…

Вдих… Видихніть провину…

Вдих…Видихніть тривогу…
Вдих…Видихніть сум…
Зробіть глибокий вдих носом…
Видихніть байдужість…
Всі негативні емоції з вашого тіла випарувалися.
Зробіть глибокий вдих носом…
Видих…Вдих…
Відчуйте тепло у вашому тілі…
Відчуйте…впевненість…
Відчуйте зацікавленість…
Відчуйте кохання…Відчуйте радість… Відчуйте щастя…
Насолодіться цими емоціями та почуттями….
Запам'ятайте ці відчуття….
Коли будете готові – стисніть пальці в кулаки й піднесіть руки догори…
….Підтягніться… Відкрийте очі…. Як ви себе відчуваєте?...».

Заключний етап застосування методу

Підбиття підсумків зустрічі.

Запитання для самостійної роботи

1. Визначте сутність методу Л. Боровської «Чоловічок».
2. Яка головна мета методу Л. Боровської «Чоловічок»?
3. Які основні та приватні правила застосування методу Л. Боровської «Чоловічок»?
4. Опишіть методику застосування методу Л. Боровської «Чоловічок» на трьох етапах його реалізації.

Практичне завдання

Використайте на практиці метод Л. Боровської «Чоловічок».

Бібліографічний список

1. *Боровська Л.Г.* Емоційний інтелект: навіщо потрібен та як його розвивати. // Дитячий садок. № 7., 2019. URL: https://epsiholog.mcfr.ua/741708

2. *Онішкевич А.Д.* Методика реалізації під час психологічного консультування методу Л. Боровської «Чоловічок». // The 5 th International scientific and practical conference «Modern science: innovations and prospects» (February 6-8, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 771 p. (С. 437-441) URL: https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/02/MODERN-SCIENCE-INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-6-8.02.22.pdf

РОЗДІЛ 3.
ОНТОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ЛЮДИНИ

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ЛЮДИНИ

1. Поняття, ознаки, різновиди емоційних реакцій

На різні життєві події й обставини людина реагує несвідомо чи усвідомлено, раціонально чи ірраціонально, прямо чи опосередковано. Таке реагування вчені-психологи визначають двома термінами – це емоційне реагування й емоційна реакція. Хоча їхнє змістове значення різне.

Під ***емоційним реагуванням*** варто розуміти емоційні переживання, які супроводжують життя людини. Емоційне реагування може бути різної тривалості: від швидкоплинних емоційних переживань до емоційних станів, які тривають години та дні. Відповідно до цієї характеристики, В.М. Смирнов і А.І. Трохачов виокремлюють емоційні реакції й емоційні стани. У цій главі розглянемо все, що стосується саме емоційних реакцій людини.

Отже, ***емоційна реакція*** – це «..короткочасна емоційна відповідь на той чи інший вплив, що має ситуаційний характер..» (Ю.Є. Сосновікова). Тобто, під емоційною реакцією розуміють певну емоційну відповідь на ситуативний подразник, яка потрібна для розрядки виниклого психоемоційного напруження.

Істотними ***ознаками емоційної реакції*** є:

1) *певний рівень збудження* (загальна зміна швидкості й інтенсивності перебігу психічних, моторних і вегетативних процесів);

2) *предметність* (спрямованість на щось чи когось, адресність відносин);

3) *знак оцінкового ставлення* (позитивний, негативний, нейтральний);

4) *модальність чи зміст емоції* (наприклад, подив, радість, тривога, смуток тощо).

Емоційні реакції мають такі характеристики:

1) лабільність – мінливість прояву переживань, які зазвичай відповідають широкому діапазону, включно з легкими сентиментами й істерикою;

2) монотонність – проявляється одноманітністю, статичністю чи відсутністю чуттєвих ефектів від подій, які відбуваються;

3) *чуйність* і *емпатія* – проявляються у вигляді навичок оперативної та гнучкої реакції на зовнішній вплив, здатність до співпереживання;

4) *в'язкість* – фокусування на тривалому переживанні, наприклад, реакція на ситуацію замінюється поверненням людини до старих образ, невдач;

5) *огрубіння* – проявляється у вигляді неможливості усвідомити доречність і допустимість емоційного прояву, відсутності стриманості та делікатності;

6) *алекситимія* – складність ідентифікації власних переживань і їхніх проявів, відсутність вміння відрізняти переживання від фізичних відчуттів;

7) *ригідність* – нерухомість і обмежений діапазон реагування.

Емоційні реакції людини можна поділити на такі ***різновиди:***

1) *емоційні реакції, що пов'язані зі станом очікування* – тривога, страх;

2) *емоційні реакції, що пов'язані з певним ставленням людини до чогось або когось* – задоволення, огида, туга, роздратування, агресія, обурення, озлоблення, ненависть, презирство, розлюченість, гнів, шаленство, лють тощо;

3) *психофізіологічні емоційні реакції* – плач, сміх, афективна реакція;

4) *когнітивні* – подив, зацікавленість;

5) *комунікативні* – радість, збентеження, сором.

Всі вищеописані емоції, що вказані в різновидах емоційних реакцій, можуть бути як короткочасною емоційною реакцією, так і відносно довготривалим емоційним станом. Короткочасна емоційна реакція визначається психофізіологічною активацією, яку провокують ситуативні зміни в полі роздратування індивіда та його емоційний стан. Вищевказані емоційні реакції переростають в емоційний стан тоді, коли людина зафіксувала цю реакцію та в ній «застрягла».

Емоції як емоційна реакція можуть проявлятися як:

- *емоційний відгук* – це можуть бути: подив, зацікавленість, занепокоєння, огида, туга, страх;
- *емоційний сплеск (виплеск)* – це можуть бути: радість, агресія, гнів, лють;
- *емоційний вибух* – афект.

Емоційний відгук – це оперативна емоційна реакція на поточні зміни в предметному середовищі. Емоційний відгук визначає емоційна збудливість людини, її емоційний тонус. Емоційний відгук може виникати у відповідь на фізичні, функціональні, семантичні, асоціативні й інші ознаки об'єкта.

Емоційний відгук є одним із найбільш елементарних і поширених проявів емоційної сфери людини. Він безпосередньо виникає у процесі сприйняття (ширше – пізнання) об'єкта та характеризує, як правило, невелике за силою і коротке за тривалістю переживання-ставлення суб'єкта до об'єкта в цілому або до його окремих властивостей. Емоційний відгук може бути виражений словами: приємно/неприємно, подобається/не подобається, байдуже. У цьому сенсі: «…кожний сенсорний подразник має певну емоційну значущість. Інакше висловлюючись, він викликає стан задоволення чи незадоволення…» (Я. Рейковський).

Емоційний сплеск (виплеск) – це скидання накопиченого емоційного напруження, яке спричинило систематичне придушення емоцій. До емоційного сплеску (виплеску) можна зарахувати: плач, істерику, спалахи вмотивованої чи невмотивованої агресії та ін. Емоційний сплеск може супроводжуватися частковою втратою пам'яті.

У разі систематичного придушення власних емоцій у певний момент (під час накопичення емоційної напруги) навіть під незначним негативним чи позитивним впливом у людини відбувається емоційний сплеск (виплеск). Під час дії позитивних емоцій зазвичай відбувається напад нестримного сміху, необґрунтованої веселості тощо. Найбільш драматично складається ситуація тоді, коли емоційний сплеск (виплеск) спричинений впливом негативної ситуації. Розвиток цього сценарію, як правило, призводить до спалахів агресії, гніву, люті чи афекту (тобто до емоційного вибуху).

Емоційний вибух характеризується емоційною реакцією великої інтенсивності, що бурхливо розвивається, під час якої відбувається ослаблення вольового контролю над поведінкою та полегшення переходу до дії. Це короткочасне афективне явище, після якого настає занепад сил чи навіть повна байдужість, сонливість.

Також **емоційні реакції** можна поділити на:

✓ ***оперативні*** – це звичні та вже неусвідомлювані реакції людини, які вона колись опанувала під час вирішення певних життєвих завдань та в яких є реальна чи умовна вигода;

✓ ***реактивні*** – виникають завжди несвідомо, автоматично, без всякої мети і без будь-якої вигоди.

! *Зокрема, співвідношення оперативних і реактивних емоційних реакцій у розвиненої особистості – 60/40, у людини з натовпу – 10/90.*

У свою чергу, ***реактивні емоційні реакції*** поділяються на:

✓ *рефлекторні* – такі, що виникають на основі вроджених рефлексів (вроджених якорів);

✓ *заякорені* – такі, що виникли через асоціативні зв'язки з різноманітними стимулами (якорями);

✓ *прищеплені* – які в дитинстві (або в більш дорослому віці) були прищеплені через навіювання та позитивне чи негативне підкріплення.

Рефлекторні емоційні реакції притаманні людині з народження. Деякі фахівці до вроджених реакцій зараховують емоції, які проявляються у дитини незабаром після народження, але де фактор навчання та соціальний фактор відіграють мінімальну роль.

Заякорені емоційні реакції виникають на тлі фіксації у несвідомому певної емоційної реакції на певний подразник. Наприклад, людина під час грози дуже сильно злякалася, обставини цього переляку (хмари, дуже сильний вітер, дерева, чорна собака…., певні кольори, форми, запахи, відчуття) спричинили дуже сильні емоції та зафіксувалися (заякорилися) у несвідомому. Тому навіть через багато років за подібних обставин ця подія, будучи забутою, спричиняє схожу емоційну реакцію.

Прищеплені емоційні реакції є результатом навчання. Вони можуть мати для людини як позитивне, так і негативне значення. Наприклад, почуття провини, яке прищеплюють дитині батьки, буде мати негативне значення, а когнітивне почуття задоволення від читання книги – позитивне.

Якщо людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти – особливий вид емоційної реакції, що супроводжується

сильною, бурхливою реакцією (наприклад, у вигляді страху чи гніву). Ці реакції свідомість не контролює (або не повністю контролює), тому їх неможливо або важко стримувати.

Емоційні реакції зазвичай проходять як автоматизми та відчуваються як природні. При цьому процес, що організовує емоційні реакції, насправді буває різного ступеня складності. Зокрема, оперативні емоційні реакції сильно залежать від того, як людина побачила та зрозуміла ситуацію. Давньогрецький філософ Епіктет зазначав, що *людей засмучують не події, а те, як вони їх сприймають*. Тому велике значення має не те, що сталося, а те, як людина це сприймає.

Емоційні реакції потрібно відрізняти від емоційних акцій. Емоційна реакція, як й емоційна акція, – це безпосереднє переживання будь-якої емоції. Вони короткочасні та пов'язані з ситуацією, яка їх спричинила.

Емоційна акція – це емоції та почуття, які людина сама запускає навмисно та довільно. Наприклад, діти раннього віку досить вільно запускають плач чи радісний сміх, розважаючись цими своїми емоціями, як і іншими іграшками. Пізніше, десь із трьох років, діти освоюють довільний запуск і багатьох інших емоцій, почуттів і станів, включно з образою, відчаєм, нудьгою, втомою, ентузіазмом. З усіх емоцій емоційні акції – найбільш керовані емоції, проте в реальності адекватне управління цими емоціями є не дуже частим.

Отже, емоційні реакції відрізняються від емоційних акцій і емоційних станів за часом перебігу та за можливістю їх контролювати (Табл. 1).

Таблиця 1. Основні відмінності між емоційними реакціями, емоційними акціями та емоційними станами

Відмінність	емоційна реакція	емоційна акція	емоційний стан
за можливістю контролювати	не піддається контролю, виникає автоматично та відчувається як природна емоційна відповідь на зовнішній вплив	піддається контролю, особа свідомо керує своїми реакціями, тобто вона є автором тієї чи іншої емоції	може піддаватися чи не піддаватися контролю та стримуванню
за часом перебігу	короткочасна реакція	коротка або середньої тривалості	більш статичний та тривалий

Емоційні реакції можуть проявлятися у межах норми, а також можуть бути перекрученими та викривленими. *Розлади емоційних реакцій* проявляються емоційними реакціями, неадекватними за знаком, силою і тривалістю та за подразником, який їх спричиняє.

У психіатрії виокремлюють такі порушення емоційних реакцій: експлозивність, емоційна в'язкість, емоційна монотонність, емоційне огрубіння, емоційна тупість, втрата емоційного резонансу, паратимія,

емоційна парадоксальність, емоційна двоїстість і патологічний афект. В основі патології емоційних реакцій нерідко є зміни загальної афективної установки (дисфорія, пригніченість та ін.).

Отже, емоційні реакції дають змогу відреагувати на певні позитивні чи негативні ситуативно обумовлені подразники. А для того, щоби вміти розуміти емоційний світ людини, треба знати їхні психологічні характеристики й особливості.

2. Еволюційні та надбані реакції людини у критичних ситуаціях

Психологи виокремлюють такі ***загальні способи поведінки людини у критичних ситуаціях***:

1) *імпульсивність* – людина реагує бурхливо та неадекватно, досить емоційно переживає ту чи іншу критичну ситуацію;

2) *пасивність* – людина ніби відключається, відсторонюється від ситуації, впадає в емоційно заморожений стан;

3) *активність* – поведінка людини характеризується ініціативою, пошуком виходу з ситуації, прагненням подолати наявні труднощі, знайти точку опори у собі та в інших.

1929 р. Walter Cannon. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage опублікували роботу: «Recent Research into the Function of Emotional Excitement, Appleton-Century-Crofts». В ній зазначили, що «…коли люди потрапляють у стресові чи небезпечні для життя ситуації, їхню реакцію можна описати чіткою фразою – бийся або біжи».

Пізніше послідовники почали називати це положення «Концепцією реакцій людини на стресові ситуації: Завмри – Біжи – Бий – Здавайся» (англійською: Freeze – Flight – Fight – Forfeit).

Зазначена конструкція «*завмри-біжи-бий-здавайся*» не тільки описує повний набір еволюційних фізіологічних реакцій людини, а й відображає послідовність, у якій вони відбуваються. Низка дій у відповідь на стресові чи небезпечні для життя ситуації, зазвичай, починаються з першої стадії та переходять у наступні у вказаній послідовності зі зростанням ступеня загрози.

Зокрема, якщо загроза сприймається як невідворотна, виникає гіпокінестатична фізіологічна реакція – «***завмри***». Вона характеризується станом надзвичайної поінформованості та надзвичайної пильності. Її *мета* – виявити потенційні загрози (тобто: «*завмри*, *придивись і прислухайся*»).

Під час реакції «*завмри*» мозок гасить усі системи з надією на те, що небезпека пройде стороною. Під час цієї реакції:

- ✓ частота серцевих скорочень падає;
- ✓ кров відтікає від кінцівок;
- ✓ усі системи «заморожуються»;
- ✓ мозок готує тіло та розум до можливої травми;

✓ у кров викидаються спеціальні речовини – опіоїди (за дією схожі з деякими наркотиками), які заспокоюють, усувають біль і спричиняють відчуття відстороненості. Людина відчуває, що це відбувається не з нею.

Тобто, коли мозок вирішує, що самотужки з небезпекою не впоратися, він начебто «заморожує» організм. Саме цей стан ми відчуваємо, коли страх, біль та/або емоції «захоплюють людину з головою» та стають нестерпними.

Якщо загрозу виявлено, настає стадія «***біжи***» – гіперкінестетична реакція, яка характеризується станом страху та паніки. Її *мета* – уникнути загрози (тобто «*втікти*»).

Якщо неможливо уникнути загрози, то настає час стадії «***бий***» – гіперкінестетичної реакції, яка характеризується станом нерозсудливості та агресії. Її *мета* – нейтралізувати загрозу (тобто «*битись за своє життя*»).

Реакції «*біжи»* та *«бий*» запускаються у відповідь на щось, що здається мозку небезпечним, від чого потрібно втекти або з чим треба боротися. Суть цих реакцій одна: дій, рухайся, бо загинеш. До речі, крик і сльози є варіантами цих реакцій.

Людина не може свідомо керувати запуском цих реакцій, її мозок ухвалює рішення за секунду, автоматично аналізуючи мільйони чинників. У ці секунди з людським організмом відбувається таке:

✓ мозок викидає в організм адреналін і кортизол, щоб змусити органи працювати максимально;

✓ адреналін наповнює м'язи додатковою кров'ю;

✓ щоб качати всю кров, серце прискорюється, підвищується пульс;

✓ зі збільшенням пульсу зростає тиск у судинах;

✓ щоб забезпечити весь цей процес киснем, людині доводиться часто дихати.

Під час цих реакцій «*біжи»* та *«бий*» заморожується робота всіх органів, які в цю секунду не беруть участі в порятунку життя індивіда: гальмуються травна та репродуктивна системи, імунна система та процес росту і відновлення клітин. Адже головна мета організму цієї секунди – вижити.

Якщо загрозу нейтралізувати неможливо, настає час стадії «***здавайся***». Ця *еволюційна реакція* характеризується станом нерухомості та безпорадності. Її *мета* – капітуляція перед загрозою. Вона визначає, що треба передати свою волю нападникові. Й ця копінг-стратегія також охороняє людину від душевних переживань і болю, водночас завдаючи безліч незручностей.

Під час реакції *«**здавайся**»* мозок вирішує, що особа діяти не може – небезпека надто близько, а людина у поганій формі (або ще безліч причин). Людина не можете вплинути на процес ухвалення рішення, ця реакція відбувається поза її свідомістю, вона відчуває лише наслідки.

Ці всі еволюційні реакції: «*завмри», «біжи», «бий», «здавайся*» притаманні й людям, і ссавцям. Однак, пускові механізми для кожної з них – різні.

Залежно від рівня загрози, певна реакція може «перестрибувати» через стадії. Наприклад, внаслідок несподіваного вибуху одна людина може завмерти на місці як укопана, інша кинеться тікати від страху. Тобто, в момент

небезпеки на інстинктивному неусвідомленому рівні будь-яка жива істота швидко вирішує, що їй треба зробити – впасти у ступор, втекти, боротися чи здатися.

Як було зазначено вище, реактивні емоційні реакції людини на подразник поділяються на: *рефлекторні* (вроджені), *заякорені* (здобуті через певний досвід) та *прищеплені* (здобуті через навчання).

Фізіологічні реакції «*замри, біжи, бий, здавайся*» є рефлекторними.

Деякі дослідники виокремлюють ще такі реакції на стрес, як: «*підлаштуйся*», «*потоваришуй*» – ці реакції є заякореними через певний досвід людини, вони характерні для залежних особистостей.

Заякорені та прищеплені реакції здобувають через досвід і навчання. Тобто, за допомогою тренування можна змінити чутливість до стресорів і послідовність їхнього виникнення. Так, наприклад, у військовослужбовців тренують пильність і готовність до бою.

Звідси, продовжуючи наукові погляди Уолтера Кеннона й інших вчених, можна поділити реакції людини на:

1) *рефлекторні* – замри, біжи, бий, здавайся;

2) *заякорені* (здобуті через досвід) – підлаштуйся, потоваришуй;

3) *прищеплені* (здобуті через навчання) – навичково-тактичні.

Основна *мета навичково-тактичних реакцій* – знайти вихід із загрозливої (складної, конфліктної, екстремальної) ситуації. Їхніми *завданнями* є: оцінювання ситуації, ухвалення рішення, вирішення проблем, які постають, пошук виходу з ситуації, унеможливлення ймовірних негативних наслідків тощо.

Варто зазначити, що декі здобуті навичково-тактичні реакції людини проявляються на рівні автоматизмів, оскільки вони є в передсвідомому – в імпліцитній пам’яті. А деякі з них є на свідомому рівні, оскільки потребують усвідомлених дій і проявляються разом із уміннями людини.

Рефлекторні, заякорені та прищеплені реакції проявляються через гаму емоцій і почуттів та обумовлюють основні стратегії поведінки людини. Фахівцям екстремальних видів професій треба їх знати, розуміти та усвідомлювати для того, щоби за потреби контролювати власні дії, корегувати та спрямовувати їх у конструктивне русло. Також варто наголосити, що напрямки регуляції та саморегуляції певної емоційної реакції мають бути різними, тобто психотехнології, які можуть бути спрямовані на контроль емоції та на конструктивне переживання емоції.

Запитання для самостійної роботи

1. Надайте визначення терміну «емоційна реакція».
2. Надайте визначення терміну «емоційна акція».
3. Назвіть основні відмінності між емоційними реакціями та емоційними акціями, емоційними станами.
4. Прищеплені емоційні реакції – це…
5. Реактивні емоційні реакції поділяються на…

6. Як можна класифікувати емоційні реакції?
7. Емоційний сплеск (виплеск) – це…
8. Емоційний вибух характеризується…
9. Емоційний відгук – це…
10. Яка основна мета навичкових реакцій людини?
11. Охарактеризуйте фізіологічні реакції людини на стресові чинники.

Завдання

1. Знайдіть основні відмінності між емоційними реакціями та емоційними акціями й емоційними станами.
2. Намалюйте структурно-логічну схему різновидів емоційних реакцій.
3. Доповніть класифікацію різновидів емоційних реакцій.

Бібліографічний список:

1. *Бреслав, Г.М.* Эмоциональные процессы / Г.М. Бреслав. Рига, 1980.
2. *Додонов Б.И.* В мире эмоций. К.: Политиздат Украины, 1987.
3. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. за кладів/ За загальн. ред. акад. С.Д. Максименка. К.: Форум, 2002.
4. Физиологическая реакция: «Замри – беги – дерись – сдавайся» по Уолтеру Кеннону URL: https://vikent.ru/enc/5117/
5. *Франкл В*. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог
6. *Шульговский В. В.* Основы нейрофизиологии: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2000. с. 277
7. *Lahad, S.* (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55 – 70. (In Hebrew)
8. *Walter B. Cannon. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage.* (2nd ed., revised and enlarged.) New York: Appleton, 1929. Pp. xvi+404.
9. *Cannon WB.* 1929. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent research into the function of emotional excitement. 2nd ed. New York, NY: Appleton-Century-Crofts,

3.2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РЕАКЦІЇ ТРИВОГИ

Тривога – це відсотки, які ми авансом платимо нашим неприємностям.
Вільям Індж

1. Теоретичні положення реакції тривоги

Тривога – одне з найчастіших переживань людей у критичних ситуаціях та під час надзвичайних впливів, що може виконувати як адаптивні, так і дезорганізаційні функції.

Зокрема, легкий ступінь тривоги – це занепокоєння. Воно попереджає про загрозу, яка насувається та мобілізує організм для її подолання. Інтенсивний ступінь тривоги – це паніка, жах. Вони дезорганізаційно впливають на психофізіологічні функції людини, блокуючи ефективне функціонування психічних функцій. Охоплена жахом людина втрачає здатність: адекватно оцінювати поточні події, аналізувати отриману інформацію, конструювати модель навколишнього світу адекватної реальності та, відповідно, ухвалювати правильні конструктивні рішення. У цьому разі тривога оцінюється як деструктивний емоційно негативний психічний стан, що потребує корекції (Соловйова С.Л., 2012).

Поняття «тривога» ввів у психологію З. Фрейд (1925). Найчастіше термін «тривога» використовують для опису неприємного за забарвленням емоційного стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, похмурими передчуттями, а з фізіологічного боку – активацією автономної нервової системи.

Процес тривоги складається з таких елементів:

подразник ⟺ сприйняття подразника ⟺ когнітивна оцінка ⟺ тривога

Термін «тривога» потрібно відрізняти від терміну «тривожність». ***Тривожність*** – це тривале і несвідоме занепокоєння, постійне передчуття того, що станеться щось погане. Тривожність є емоційною рисою людини. Такі люди можуть роками жити в очікуванні найгіршого та пояснювати свій настрій подіями, що відбуваються на роботі, вдома чи в країні.

Тривога – це відчуття нездатності контролювати ситуацію. Її запускає не сам стресор, а думка, яка викликає страх.

Тривога – це епізодичні прояви занепокоєння, а тривожність – це вже сталий стан. ***Тривога*** – це узагальнене поняття, що поєднує комплекс *соматичних, емоційно-поведінкових та інтелектуальних проявів*, які буквально автоматично виникають у ситуації небезпеки. Мозок дає сигнал на викид гормонів, які запускають механізм активації симпатичної нервової системи.

Ця симпатична реакція ***соматично*** забезпечує здатність «*захищатися чи втікати*». При цьому в організмі людини:

- підвищується згортання крові;
- підвищується артеріальний тиск і частішає пульс;
- відбувається перерозподіл крові в м'язовому масиві, який перебуває у напруженні та готовий до дії;
- уповільнюється травлення;
- припиняється слиновиділення, спричиняючи сухість у роті;
- частішає дихання та збільшується вентиляція легень;
- скорочуються сфінктери товстого кишківника та жовчного міхура;
- печінка забезпечує енергетичні запити, підтримуючи рівень глюкози;
- короткочасно знижується імунна реактивність та ін.

Подібне забезпечення короткострокової та інтенсивної діяльності є фізіологічно виправданим.

Емоційними проявами тривоги є:

- порушення концентрації уваги;
- відчуття напруги;
- очікування гіршого;
- дратівливість;
- занепокоєння тощо.

Інтелектуальними проявами тривоги є:

- нездатність концентрувати увагу на чомусь, окрім небезпеки, що наближається;
- нездатність раціонально мислити;
- схильність акцентувати увагу на несприятливих сторонах будь-яких подій і трактувати ці події з негативної точки зору;
- нездатність раціонально й об’єктивно здійснювати аналіз і оцінювання ситуації та ін.

Тривога – це реакція центральної нервової системи, яку людина не може контролювати самостійно. Ця реакція є свого роду сигнальною системою, яка працює, коли мозок і нервова система реагують на загрозу чи небезпеку. Небезпека не завжди має бути реальною. Коли мозок надсилає сигнали про те, що життя перебуває під загрозою, організм реагує й людина відчуває тривогу.

Центральним елементом тривоги є відчуття загрози. «Стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як такі, що несть у собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози, шкоди» (Ч. Спілбергер, 1983). Тривога – «відчуття невизначеної загрози, характер і час виникнення якої не піддаються пророкуванню», «відчуття дифузного побоювання і тривожного очікування» (Poldinger, 1970), «невизначене занепокоєння» (Kepinski, 1977), «є результатом виникнення або очікування найбільш інтимного (і облігатного) механізму психічного стресу» (Ф.Б. Березін, 1988). Як нормативне явище тривогу визначають як чутливість до небезпеки, що виникає в потенційно небезпечних ситуаціях і виконує адаптивну, мобілізаційну та захисну функції.

Тривога – це нормальна реакція людини на стрес. Нормальна тривога характерна для психічно здорових людей. Вона виконує захисну та мобілізаційну функцію.

Нормальна тривога буває трьох типів:

1. ***Мобілізаційна тривога*** або тривога як компонент орієнтовної реакції (реакції: «Що таке?). Виникає в ситуації невизначеності та спрямована на мобілізацію сил для дослідження нового, потенційно небезпечного. Вона минає після того, як людина переконується, що нова ситуація не загрожує її психофізичній цілісності.

2. ***Тривога як реакція стрес***. Фаза загального адаптаційного синдрому (стрес-синдрому). «Червона кнопка» системи адаптації, яка переводить організм у режим підвищеного функціонування: підвищує рівень пильності, посилює інтелектуальну та психомоторну діяльність. У нормі спонукає активно шукати вихід із ситуації та реалізується у реакціях боротьби чи втечі.

3. ***Вітальна тривога*** – стан, пов'язаний зі страхом неможливості здійснення вітальних функцій (тривога-страх задихнутися у приміщенні зі зниженим рівнем кисню, тривога-страх за своє життя на тлі тривалого голодування або вираженої спраги тощо).

У всіх інших випадках тривога є патологічною. Патологічну тривогу можуть провокувати зовнішні обставини, але переважно вона обумовлена внутрішніми психологічними та фізіологічними причинами. ***Патологічна тривога непропорційна реальній загрозі або пов'язана з уявною загрозою, не адекватна ситуації та різко знижує продуктивність і адаптаційні можливості***. Іноді її називають «хибною» у разі, якщо вона є реакцією на хибний стрес.

Реакція тривоги в небезпечній ситуації – це природний процес пристосування організму до напруженої ситуації у вигляді відчуття невизначеної загрози та занепокоєння. Тривога є механізмом психічного стресу, що діє найбільш сильно. Вона може відігравати захисну й мотиваційну роль. Але якщо тривога не адекватна ситуації, то вона перешкоджає адаптації індивіда до нових умов життєдіяльності.

Березін Ф.Б. описав стадії (рівні) розвитку тривоги, відповідно до ступеня наростання її інтенсивності («явища тривожного ряду») (Рис. 1).

Найменшу інтенсивність тривоги виражає *відчуття внутрішньої напруженості*, що характеризується переживанням напруги, настороженості, дискомфорту. Воно ще не має ознак загрози, але є сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другій стадії з'являються *гіперестезичні реакції*, які або приєднуються до відчуття внутрішньої напруги, або змінюють його. Ранні нейтральні стимули набувають значущості, а під час їхнього посилення – негативного емоційного забарвлення. Таке недиференційоване реагування характеризується як дратівливість.

На третій стадії – власне тривоги – людина починає переживати *невизначену загрозу, відчуття незрозумілої небезпеки*.

На четвертій стадії під час наростання тривоги з'являється *страх*: людина конкретизує колишню невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, які пов'язуються зі страхом, не обов'язково є реальною загрозою.

На п'ятій стадії у людини виникає *відчуття невідворотності катастрофи, яка насувається*. Вона переживає жах. При цьому це переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги. Таке переживання може викликати й невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

Нарешті, на *шостій стадії* з'являється *тривожно-боязке збудження*, що проявляється у панічному пошукові допомоги, у потребі рухової розрядки. Дезорганізація поведінки та діяльності на цій стадії досягає максимуму.

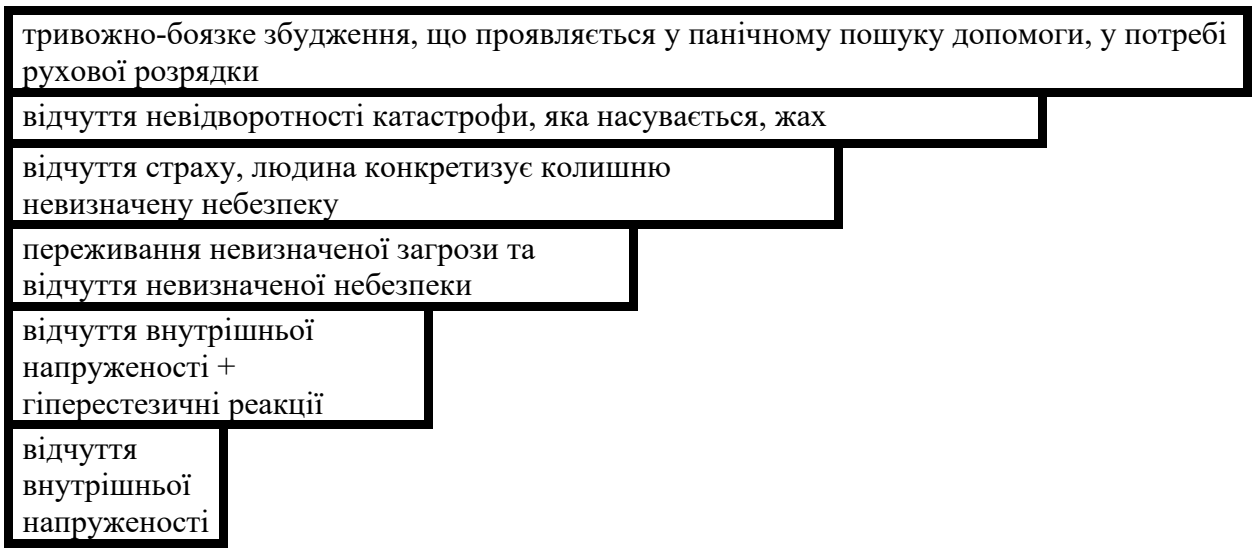


Рис. 1. Стадії (рівні) розвитку тривоги відповідно до ступеня наростання її інтенсивності

Варто наголосити, що психотехнології врегулювання реакції тривоги ефективно спрацюють тільки на перших трьох стадіях, на інших же стадіях тривога лише підсилюється, людина перестає володіти собою, тому без сторонньої допомоги їй не обійтися.

Так, тривогу можна розглядати, з одного боку, як нормативне емоційне явище, що забезпечує адаптацію та, з іншого боку, як один із основних факторів психічної дезадаптації людини.

2. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції тривоги

Тривога як емоційна реакція потребує корегування й унормування, особливо у складних, екстремальних, критичних умовах. Отже, під час реакції тривоги пропоновано розпочати з дихальних вправ і технік.

Розглянемо **варіанти дихальних вправ і технік**, які варто пропонувати людині, коли вона відчуває ситуативно обумовлену тривогу.

Вправа «Полум'я свічки»

Положення тіла – стоячи або сидячи.

Інструкція

Видихніть усе повітря з легень.

Зробіть повільний вдих носом на рахунок: один, два, три, чотири.

Зробіть повільний видих ротом на рахунок: один, два, три, чотири, п’ять, шість.

А тепер зробіть повільний повний вдих носом на рахунок: один, два, три, чотири та невеликими порціями крізь вузьку щілину між губами видихайте повітря так, щоби не загасити полум’я свічки (зовні це нагадує спробу поколихати полум'я свічки).

Примітка. Повторити вправу тричі. Потрібно врахувати, що кожна наступна порція повітря має бути меншою за попередню. Спочатку кількість повторень не має перевищувати трьох, а надалі їх можна довести до десяти.

Вправа «Дихання з чергуванням ніздрів» [3]

Положення тіла – сядьте у зручну позу, спина має бути прямою.

Мета – допомагає збалансувати функцію правої та лівої півкулі, балансує психічний стан, знімає тривогу, занепокоєння.

Інструкція

Видихніть усе повітря з легень. А тепер повільно *вдихніть повітря правою ніздрею*, прикриваючи ліву, потім – *видихніть лівою ніздрею*, прикриваючи праву (Рис. 2).

Повільно *вдихніть повітря лівою ніздрею*, прикриваючи *праву*, потім – *видихніть правою ніздрею*, прикриваючи *ліву*.

Рис. 2.

Примітка. Дихайте так протягом 5–10 хвилин.

Щоб посилити дію вправи, можна подумки уявляти, як вдихається спокій, а видихається – душевне хвилювання, тривога.

Вправа «Дихання та ковтання води» (Томас Вебер)

Мета – допомагає заспокоїтися.

Інструкція

Видихніть усе повітря з легень.

Наберіть у рот великий ковток води.

Зробіть спокійний і повільний вдих носом.

Проковтніть невелику кількість води.

Повільно видихніть повітря носом.

Знову зробіть спокійний повільний вдих носом.

Проковтніть невелику кількість води.

Примітка. Якщо у роті вода закінчилася, можна набрати її ще, щоби повторити вправу 15–20 разів або щоби випити 150–200 грам теплої води (не гарячої та не холодної).

Вправа «Дихальне зосередження»

Положення тіла – лежачи або сидячи.

Інструкція

Покладіть одну долоню на груди, а іншу – на живіт (Рис. 3).

Повільно вдихайте носом і видихайте ротом через стиснуті губи так, щоб долоня на животі підіймалася й опускалася разом із диханням. Вдихайте та видихайте спокійно, без зусилля. Долоня на грудях має залишатися нерухомою.

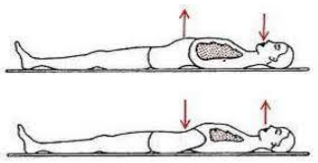


Рис. 3.

Концентруйте думки на кожному вдихові та видихові. Якщо виникають тривожні думки, переривайте їх і повертайте увагу на процес дихання.

Примітка

Дихайте так 5–10 хвилин.

Як було зазначено вище, реакція тривоги знаходить вихід через тіло людини. Тому обов'язково потрібно прислухатися до потреб тіла та відреагувати тривогу через тілесні рухи.

Під час тривоги корисно виконувати **вправи на заземлення** (повертання людини у реальний час) **та відволікання від подразника**. Психологи рекомендують вправи, які наведено нижче.

Вправа «Заземлення».

Положення тіла – сидячи, ноги (босоніж) покласти на підлогу.

Інструкція

Рухаємо ступнями – починаємо рухати пальцями так, ніби підгрібаємо під себе пісок.

Підгрібаємо…

Підгребли – розслабили ступні ніг…

А тепер – розслабте коліна.

Відчуйте куприк, хребет (його вісь).

Подивиться повільно ліворуч – скажіть, що бачите…

Праворуч – скажіть, що бачите…

Подивіться перед собою – скажіть, що бачите….

А тепер вголос скажіть: «*Я у безпеці*!».

Вправа «Фокус уваги на предметах»

Інструкція

Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що.

Техніка «Кокон безпеки»

Інструкція

Обійміть себе руками чи загорніться у плед. Тим самим ви визначите межі свого тіла. Відчуйте їх. Подумки скажіть собі: «Я тут, зараз тут немає загрози!».

Примітка. У такий спосіб ми наче створюємо для себе «кокон безпеки».

Вправа «Позитивні твердження»

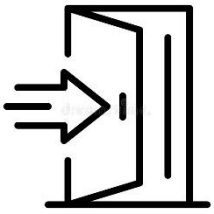


Рис. 4.

Інструкція

Подивиться на двері приміщення, у якому ви перебуваєте.

Впевнено скажіть: «***Дивись, вихід є!***» (Рис. 4).

Примітка. Можна використати будь-яку фразу, яка допоможе налаштуватися на позитивний стан.

Як відомо, нервова система перша сприймає механічне подразнення певних точок на тілі людини. Застосовуючи вплив на різні точки тіла людини, змінюючи силу та тривалість впливу, можна змінювати функціональний стан кори головного мозку, знижувати чи підвищувати збудливість центральної нервової системи, посилювати чи пожвавлювати втрачені рефлекси тощо.

Під час реакції тривоги рекомендовано здійснювати вплив на такі точки:

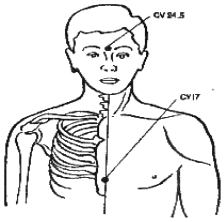


Рис.5.

1. Точка масажу «CV 17» – «Море спокою».

Несиметрична точка «CV 17» («море спокою») розташована в центрі грудини (на відстані трьох пальців догори від основи грудини) (Рис. 5), під час її масажу знімуться занепокоєння та тривога.

2. Точка масажу Extra-1, яка також називається ***точкою Інь-Тан***, розташована посередині між вашими бровами. Масаж цієї точки допоможе врегулювати тривогу.

Рис. 6.

Інструкція

Сядьте та займіть зручне положення.

Помістіть великий або вказівний палець правої руки між бровами (Рис. 6).

Натискайте на цю точку, роблячи кругові рухи протягом 5–10 хвилин. Тиск має бути м'яким і не спричиняти дискомфорту.

Можна виконувати масаж цієї точки кілька разів на день або так часто, як потрібно для усунення симптомів.

Рис.7.

3. Точка масажу «Ней-гуань».

Інструкція

Натискайте на точку масажу «Ней-гуань» протягом 5–10 хвилин (Рис. 7).

Також під час **реакції тривоги психологи рекомендують:**

1. **Зайнятися спортом або фізичною працею.** Фізична втома значно знижує тривогу та психологічну втому.

2. **Прогулятися**. Прогулянка з тваринами, ходьба пішки очищають розум, звільняють голову від важких думок. Завдяки прогулянкам в організмі підвищується рівень гормону щастя – ендорфіну.

3. **Поспілкуватися з природою.** Спілкуючись із природою, варто звертати увагу на різноманітні дрібнички (розмір, форму, колір, забарвлення), вдихати аромат трави та квітів, намагаючись якомога інтенсивніше насолодитися моментом. Потрібно не поспішати, не підганяти себе, винайти ресурс, закріпити цей ресурс тощо.

4. **Прийняти водні процедури** (плавання в басейні, різні водні процедури – ванна, душ, лазня, сауна)**.** Саме вода допомагає швидко заспокоїтися та привести свої нерви «в порядок».

5. Випити теплої води. Вода нейтралізує надмірну тривогу. Для цього треба взяти склянку теплої води та, набравши у рот великий ковток води, ковтати її маленькими ковточками, при цьому відчути, як вода повільно тече по стравоходу й опускається у шлунок.

Не можна пити холодну воду, оскільки це є додатковим стресором для організму. Коли холодна вода потрапляє у шлунок, організм витрачає більше енергії на її нагрівання. Вона поєднується зі шлунковим соком, що негативно позначається на роботі травної системи.

Отже, існує чимало різних психотехнологій для врегулювання реакції тривоги. Їхня дієвість залежить від ступеня натренованості особистості. Зокрема, для того, щоби допомагали в необхідних випадках дихальні вправи, їх потрібно щоденно використовувати, тобто формувати у собі навички правильного дихання у потрібних випадках.

Запитання для самостійної роботи

1. Надайте визначення терміну «тривога».
2. Надайте визначення терміну «тривожність».
3. Розкрийте сутність етапів розвитку тривоги.
4. Чим відрізняється реакція тривоги від стану тривоги?
5. Які вправи та техніки є найбільш ефективними для врегулювання реакції тривоги?

Завдання

Потренуйтеся виконувати дихальні та візуалізаційні вправи та техніки, які спрямовані на внормування реакції тривоги.

Бібліографічний список:

1. Техники и упражнения для снятия волнения и страха. https://salve51.ru/blog/texniki-i-uprazhneniya-dlya-snyatiya-volneniya-i-straxa.html

2. *Цільмак О.М.* Професійно–психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті: підручник. // О.М. Цільмак. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 143 с. з іл.

3. *Цільмак О.М.* Особливості застосування дихальних вправ та технік під час екстремальних ситуацій: *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф., 22 грудня 2022 р. Харків: НА НГУ. 2022. С. 32-35 с.

3.3. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РЕАКЦІЇ СТРАХУ

Страх робить розумних дурнями, а сильних – слабкими.

Ф. Купер

1. Загальні положення реакції страху

Страх є найдавнішою, найсильнішою, фундаментальною емоцією людини. Він є механізмом виживання, оскільки сигналізує про загрозу життєдіяльності.

На думку вчених, ***страх*** – це:

– емоція, яка виникає у ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки (А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський);

– одна з фундаментальних емоцій людини, яка виникає у відповідь на дію стимулу, який несе загрозу (А.І. Захарова);

– прояв природного рефлексу і пасивно-оборонної реакції, заснованої на інстинкті самозбереження (І.П. Павлова);

– сильна емоція, яка переживається як занепокоєння чи тривожне передчуття, вона є однією з найнебезпечніших емоцій, яка здатна призвести навіть до смерті (Керрол Ізард);

– одна з трьох найсильніших емоцій (дві інші – гнів і радість) і є базовим інстинктом (Вільям Джеймс) та ін.

Страх можливо класифікувати:

1. ***За ступенем раціональності (Ю. Соколовська):***

а) *раціональний* – заснований на життєвому досвіді людини (наприклад, страх диких тварин або страх стрибка з парашутом);

б) *ірраціональний* – має несвідомі причини (наприклад, страх метеликів чи відкритого простору).

2. ***За формою прояву***:

✓ *астенічний* (заціпеніння, слабкість, недоцільність вчинків);

✓ *стенічний* (паніка, втеча, агресія).

3. ***За ступенем адекватності:***

✓ *адекватний* – такий, що відповідає ступеню небезпеки;

✓ *неадекватний* – такий, що не відповідає ступеню небезпеки.

3. ***За ступенем виразності*** (Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.):

✓ *переляк* – раптовий і короткочасний страх, що виникає під час несподіваної та неприємної, але ще чітко неусвідомлюваної зміни ситуації, що загрожує життю чи добробуту людини;

✓ *боязнь* – відчуття страху, що виникає поступово, пов’язане з усвідомленням небезпеки, що триває довгий час, яку може бути усунено або на яку можливо певним чином впливати;

✓ *жах* – найвищий ступінь страху з характерним пригніченням розумової діяльності – «божевільний страх».

4. ***За ступенем усвідомлення та локалізації*** (Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.):

✓ *усвідомлюваний генералізований*;
✓ *усвідомлюваний локалізований*;
✓ *неусвідомлюваний генералізований*;
✓ *прихований локалізований*.

5. ***За тривалістю переживання страх може бути***:

1) *довготривалим*, коли страх зафіксувався у житті людини та з емоційної реакції перетворився на емоційний стан.

2) *короткочасним* (ситуативним), тобто є захисною безумовно-рефлекторною емоційною реакцією на джерело реальної чи уявної небезпеки. Короткочасне відчуття страху не є шкідливим. У цьому підрозділі ми розглянемо саме страх як емоційну реакцію людини на джерело реальної чи уявної небезпеки.

Інтенсивність страху коливається в широкому діапазоні: ***побоювання, боязнь, переляк, жах, панічні реакції***.

Побоювання – це відчуття тривоги та хвилювання, спричинене очікуванням чогось неприємного, небажаного.

Боязнь – це тривожний стан очікування небезпеки та підготовки до неї.

Переляк – це рефлекторна реакція на раптову загрозу. У склад реакції зазвичай входить: здригання, розширення зірниць, застигання тіла, рідше буває сечовипускання, дефекація, відчуття холоду.

На ***силу переляку впливають кілька факторів***:

1) несподіваність події (чим більш несподіваним є вплив, тим сильніший переляк);

2) попередній негативний досвід (якщо з дією, що спричиняє переляк, пов'язаний неприємний спогад, переляк буде сильнішим);

3) поточний емоційний фон (якщо людина відчуває напругу чи хвилювання, переляк буде сильнішим);

4) багаторазовість дії з можливістю переконатися, що переляк не призводить до небезпечних наслідків (під час багаторазового повторення безпечної раптової ситуації відбувається звикання і сила переляку зменшується).

Жах – це найсильніший ступінь афективного страху, що пригнічує здатність людини до критичного сприйняття дійсності та регулювання власної поведінки. Тобто жах – це стан неконтрольованого страху.

Під час жаху, як правило, включається одна з трьох автоматичних програм первинної фізіології – «завмирання, втеча чи атака».

Можливі ознаки жаху: збліднінння, ступор (начебто завмерти від жаху), відкритий рот, перехоплене дихання, відхитування назад, розширення зіниць, скрикування, несамовитий голос. Може поєднуватися з огидою, жалістю, співчуттям. Як наслідок може бути затьмарення розуму.

Панічна реакція – це раптовий епізод сильного неконтрольованого страху, що супроводжується болісними відчуттями (наприклад, серцебиття, відчуття задухи, біль у грудях, запаморочення, діарея, нудота).

Отже, ***страх*** – це емоційно забарвлена реакція на ситуації, які становлять загрозу нормальній життєдіяльності організму, що зазвичай супроводжується формуванням оборонної мотивації. Втім, він може супроводжуватися й іншими мотиваціями, спрямованими на порятунок від небезпеки.

За розвиток страху відповідає лімбічна система центральної нервової системи людини, переважно – ліве мигдалеподібне тіло. Процес реалізується двома нейронними шляхами: коротким і довгим. Перший відповідає за швидку реакцію на потенційну небезпеку, другий контролює адекватність відповіді на тригер і підтримує чи блокує короткий шлях. Коли порушується робота довгого шляху, виникають фобії.

Страх супроводжується виробленням низки гормонів – адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Вони дають змогу підготуватися до реакції на загрозу, змінюючи режим роботи серця, легень і системного метаболізму.

Викид гормонів приводить організм у стан підвищеної готовності, тобто (Голубов Б.):

1) посилюється кровопостачання м'язів;
2) підвищується рівень глюкози крові;
3) мозок концентрується лише на потенційній небезпеці.

Усе це супроводжується *низкою таких соматичних проявів* (Голубов Б.):

✓ частішає серцебиття та дихання;
✓ посилюється потовиділення;
✓ виникає сухість у роті;
✓ розширюються зіниці;
✓ виникає «тунельний зір» – стан, у якому людина сприймає зорову інформацію лише ту, що бачить перед собою; периферичний зір у неї «відключається»;
✓ виникає неможливість переключити увагу та думки на щось крім джерела страху;
✓ людина може втратити свідомість;
✓ втрата апетиту;
✓ людина відчуває загальну напругу та підвищення тонусу м'язів;
✓ збільшується швидкість реакції та знижується больова чутливість.

Страх є нормальною емоційною реакцією індивіда у невизначених, загрозливих, складних, екстремальних, критичних, кризових ситуаціях. У той же час, індивідуальні способи поведінки людини у таких ситуаціях є різноманітними та визначаються:

✓ типом ситуації;
✓ типом вищої нервової системи людини;
✓ характером сприйняття такої ситуації людиною;
✓ видом фізіологічної реакції людини (замри, біжи, бий, здавайся);
✓ сформованим способом поведінки людини, набутим шляхом навчання та досвіду;

✓ індивідуальними психологічними особливостями людини;
✓ силою переживання страху тощо.

Страх у мозку людини ініціює ланцюгову реакцію, яка починається зі стресового стимулу і закінчується викидом хімічних речовин, що спричиняють прискорене серцебиття, прискорене дихання та наповнюють м'язи енергією (фізіологічні реакції «біжи або бий»). Отже, за допомогою фізіологічної реакції тіло готується або розпочати бій, або втекти від небезпеки. Й саме ця реакція є еволюційним способом захисту.

Так, страх виявляється на таких рівнях: поведінковому, тілесному та переживань. Страх є природною реакцією людини у ситуації загрози, дуже важливим психологічним механізмом, який оберігає її від небезпеки.

2. Психотехнології, що спрямовані на регуляцію реакції страху

Розглянемо деякі психотехнології, які призначені для врегулювання страху в певних ситуаціях через призму еволюційних фізіологічних реакцій індивіда на загрозу – «*замри, біжи, бий (атакуй, захищайся), здавайся*».

Якщо ми говоримо про реакцію «**завмирання**», то вона має пройти протягом 20–30 хвилин. Якщо це занадто довго у конкретній ситуації, треба виконати деякі психотехнології для регуляції страху. При цьому обов'язковими є дихальна вправа чи техніка та тілесно орієнтована вправа.

І. Так, під час еволюційної реакції **«ЗАВМРИ»** можна використати **психотехнології**, які описано нижче.

1.1. Дихальні вправи та техніки

Вправа «Сім секунд»

Інструкція

Потрібно носом:
✓ сім секунд видихати повітря;
✓ сім секунд пауза;
✓ сім секунд вдихати повітря;
✓ сім секунд затримати дихання…

Примітка. Потрібно повторити цей цикл ще 5-10 разів.

Техніка «Дихання на «4-7-8»

Інструкція

Займіть зручне положення лежачи або сидячи.

Повністю через рот видихніть повітря з ваших легень.

Закрийте рот і вдихайте повітря через ніс, подумки рахуючи до чотирьох.

Затримайте дихання та дорахуйте до семи.

Відкрийте рот і повністю видихніть повітря через рот зі звуком свисту, рахуючи до восьми.

Примітка. Потрібно повторити цей цикл ще тричі.

Техніка «Мобілізація–» (Томас Вебер)

Мета – допомагає замобілізуватися.

Інструкція

Наберіть повітря у легені.

Затримайте дихання, одночасно міцно стискаючи пальці у кулаки.

Потримайте паузу (2–3 секунди).

З поштовхом – видихніть ротом повітря та скиньте напругу з рук, розтиснувши кулаки.

1.2. Тілесно орієнтовані вправи та техніки

Вправа «Налаштування на реальність»

Потрібно перевіряти опору в ногах, перевіряти цілісність власного тіла.

Дуже важливо постійно тестувати реальність. Аж до того, що ставити собі запитання: «Де я зараз?», «Тут небезпечно чи безпечно?».

Вправа «Прислухання до мови тіла»

Мета – повернути свідомість до тіла.

Інструкція

Спробуйте звернути увагу на фізичні відчуття. Якщо гострого болю зараз немає, спробуйте відчути пальці рук і ніг. Якщо ви відчуваєте, наприклад, прискорений пульс, спробуйте зосередитись на ньому. Порахуйте кількість поштовхів.

Коли стан завмирання почне поступово спадати, а стресова ситуація все ще залишиться, у вас з'явиться енергія для інших реакцій – «*біжи чи бий*». Важливо не стримувати їх, оскільки біг, швидка ходьба чи навіть удар подушкою допоможуть упоратися зі стресом.

Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»

Положення тіла – стоячи.

Інструкція

5 – знайдіть п'ять об'єктів, на яких ви зможете зупинити погляд. Декілька хвилин уважно розглядайте ці об'єкти, визначаючи їхні дрібні деталі.

Примітка. Виокремлюйте об'єкти у полі зору без оцінок. Зосередьтеся на тому, як виглядають речі, а не на тому, що вони становлять або як ви до них ставитеся.

Цілком нормально, якщо під час виконання цього завдання ваш розум блукає. Помітивши свої думки, прийміть їх і поверніться до техніки. Ваш якір – фізичний простір.

4 – відчуйте чотири речі, які можна відчути.

Примітка. Це може бути відчуття сонячного світла на вашій шкірі, відчуття тканини одягу, який ви носите, відчуття вологи з пляшки з водою або чогось, що має зовсім іншу консистенцію, але того, до чого ви можете доторкнутися.

Не поспішайте. Витратьте декілька хвилин на те, щоб зосередитися та відчути.

3 – прислухайтеся до трьох різних звуків. Що ви чуєте?

Примітка. Наш мозок навчився відфільтровувати звуки та подразники, щоб ми могли спокійно жити. Вимкніть цей фільтр і уважно прислухайтеся до навколишніх звуків. На яких вам хочеться зосередитися?

Це завдання можна виконувати з музикою та без неї, прислухаючись до шумів навколо себе (руху транспорту, телевізора в сусідній кімнаті, повітря у вентиляційних отворах і, знову ж таки, не забувайте про тишу).

2 – сконцентруйте увагу на двох запахах.

Примітка. Для зосередження можете використовувати щось на зразок дезодоранту, ароматичної свічки чи парфумів. Ви можете відчути запах дощу в повітрі, запахи пори року чи свіжоскошеної трави, якщо перебуваєте на вулиці.

1 – знайдіть одну річ зі смаком.

Примітка. Можливо, ви захочети взяти трохи цукерок, м'ятних льодяників або щось інше. Зосередьтеся на тому, що ви пробуєте і як це відчувається у роті. Зосередьтеся на роздумах про ті елементи, які роблять цю річ такою смачною, а також на тому, як відчуваєте її у роті.

Повторюйте вправу за потреби.

Вправа «Відволікання уваги»

Інструкція

Для цього треба:

– порахувати людей, які є поруч;

– пошукати певний колір навколо вас;

– порахувати предмети певної форми, певного кольору тощо.

Так, під час реакції «завмри» здебільшого вправи спрямовані на врегулювання фізіологічних проявів страху та відволікання уваги від подразника чи об’єкта страху.

II. Під час еволюційних реакцій «БІЖИ» та «БИЙ» можна використати **психотехнології**, які описано нижче.

2.1. Дихальні вправи та техніки

Потрібно впорядкувати дихання і пролонгувати видих, зробивши його вдвічі довшим за вдих. Такі техніки позитивно впливають на парасимпатичний нерв (nervus vagus), за допомогою якого відбувається заспокоєння нервової системи та вироблення седативних гормонів. У результаті знижується тиск, нормалізується пульс і людина повертається у стан рівноваги.

Техніка «Глибоке дихання»

Інструкція

1. Видихніть ротом усе повітря з легень.

2. Робимо ротом глибокий вдих, тривалість – не менше 2-х секунд (для відліку часу можна подумки вимовляти: «одна тисяча», «дві тисячі», – це якраз і займе орієнтовно 2 секунди).

3. Затримуємо дихання – пауза на 1–2 секунди.

4. Носом видихаємо повітря повільно і плавно протягом 3-х секунд (видих має бути довшим за вдих).

Примітка. Повторюємо так 2–5 разів.

Вправа «Повітряна кулька»

Інструкція

Пояснення: під час виконання вправи треба тримати руки на животі. Роблячи вдих, ви уявно надуваєте кульку всередині вас, видих – здуваєте її.

Вдих має бути вдвічі коротшим (протягом 3 секунд) за видих (6 секунд), між вдихом та видихом – пауза (5 секунд).

Цю вправу варто робити декілька разів на день.

Алгоритм застосування

Повністю видихніть повітря через рот із ваших легень.

Зробіть глибокий вдих носом, уявляючи, що ви надуваєте кульку всередині вас.

Зробіть паузу.

Видихніть через стиснуті губи, уявляючи, що ви здуваєте кульку всередині вас.

Зробіть паузу.

Оскільки робота з тілом допомагає мозку пізнати фізичну реальність, тому варто використати тілесно орієнтовані вправи, в яких фокус уваги спрямований на фізичні відчуття. Психологами пропонуються наступні вправи.

Вправа «Пролонгований видих»

Інструкція

Видихніть ротом усе повітря з легень.

А тепер зробіть носом вдих протягом чотирьох секунд.

А тепер ротом зробіть видих протягом восьми секунд.

Вправа «Гармошка»

Положення тіла – стоячи або сидячи.

Інструкція

Уявіть, що ваш страх – це гармошка, що грає у грудях.

Видихніть ротом усе повітря з легень.

Вдихніть: «Умммммм…» – до відчуття повних легень і видихніть повітря з легень до межі стиснутої гармошки.

Тепер, вдихаючи з будь-яким звуком, умовно розтягуйте її до відчуття повних легень...

Зачекайте трохи.

Тепер знову, стискаючи легені, видихайте у будь-якому темпі, з будь-яким звуком, чим голосніше, тим краще...

Зачекайте трохи,

Видихніть повітря повністю (стисніть гармошку).

Зачекайте трохи.

Знову вдихніть повітря (розтисніть легені)...

Примітка. Так повторіть 7–12 разів із повним зосередженням. Наприкінці вправи від страху не залишиться й сліду.

2.2. Тілесно орієнтовані вправи та техніки

Вправа «Лимони»

Мета – допоможе зняти м’язове напруження.

Інструкція

Уявіть, що у вас у руці є лимон.

Уявіть, ніби підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку.

Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!

Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.

Повторіть процедуру доти, доки не буде стільки соку, аби вистачило на склянку лимонаду.

Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

Вправа «Морозиво»

Мета – допоможе зняти м’язове напруження.

Інструкція

Станьте прямо, руки підійміть догори.

Витягніться і напружтеся, щоб відчути це всім тілом.

У такому стані затримайтеся на декілька хвилин, щоб звикнути до напруження та навіть втомитися від нього.

Уявіть, що ви заморожені, ніби морозиво.

Тепер уявіть, що над вами з'явилося сонце, а його промені почали вас гріти.

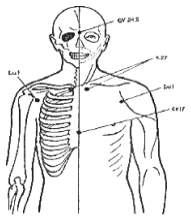
Почніть повільно «танути» під невидимими променями.

Спочатку розслабте кисті, потім – передпліччя, потім – плечі, потім – шию, потім – тіло, а потім – і ноги.

Розслабтеся повністю.

Точковий масаж

Подолати страх можна, якщо одночасно протягом 5 хвилин неритмічно натискати вказівними пальцями обох рук на точки:



а) на зовнішній стороні ножної ікри, ближче до коліна;

б) несиметричної точки CV 17 «море спокою» (Рис. 1), яка розташована на відстані 3 пальців вище основи грудини;

в) симетричної точки К 27 «елегантний особняк» (Рис. 1), яка розташована у западині між грудною кісткою та ключицею.

Рис. 1

Так, точковий масаж – це науково обґрунтований метод подразнення певних біологічно активних точок за допомогою масажу одним або декількома пальцями. Основною особливістю точкового масажу є його вибірково спрямована дія та простота виконання**.**

Фізичні вправи

Фізична активність – обидві реакції «біжи» та «бийся» можна завершити рухом. Спорт, танці, прогулянка, катання на гойдалці, скейті, гірках, плавання, швидкий біг, стрибки під музику… будь-який рух підійде.

Тоді у крові хімічні сполуки застосовуються «за призначенням» та «згоряють», адже людина робить так, як мозок хотів – рятується. Небезпеки поряд немає. Немає більше причин «бігти далі». І стрес-реакція завершується.

Стан страху може бути як на уявний подразник, так і на реальний, тобто страх може бути раціональним та ірраціональним.

Згідно з метафорою американського психолога XIX століття Вільяма Джеймса, наша система візуальної уваги багато в чому схожа на «прожектор, який сканує» світ навколо нас.

Цей «прожектор уваги» становить обмежену ділянку простору, що є в центрі уваги в певний момент. Те, що потрапляє в нього, мозок свідомо обробляє, а те, що залишається за його межею – ні.

Дивлячись на світ навколо, людина фокусує увагу на тому предметі, який їй хотілося би розглянути краще. Наш мозок не здатний детально опрацювати об'єкт, текст або навколишню обстановку, якщо вони не перебувають у центрі уваги.

«Прожектор» дає змогу мозкові сконцентруватися тільки на важливому, ігноруючи всю непотрібну інформацію. Завдяки цьому ми здатні сприймати навколишню дійсність.

Здебільшого ми свідомо вибираємо, на чому зосереджуємо увагу, однак цей процес не завжди перебуває під нашим добровільним контролем. Так, можна частково втратити контроль над власною увагою, оскільки вона занадто швидко фокусується на тому, що мозок сприймає як небезпеку, незалежно від того, чи так це насправді. А коли людина фокусується тільки на небезпеці, негативна інформація заволодіває її свідомістю.

Отже, під час реакцій «*завмри», «біжи»* та *«бий*» можна застосувати вправу «ВОДА».

Вправа «ВОДА»

Коли людина відчуває страх, варто виконати дії, які описано нижче.

Крок перший

В – визнати для себе, що страх дійсно може бути.

Позитивний момент визнання страху в тому, що завдяки визнанню людина зможе розглянути ситуацію зі сторони й оцінити свою небезпеку. Також цілком ймовірно, що визнаючи наявність страху, людина може відчути внутрішнє полегшення.

Крок другий

О – оцінити, наскільки загроза є реальною.

Де небезпека?

Ця небезпека реальна чи уявна?

Тут, де я зараз перебуваю, мені щось загрожує?

Наскільки реальна загроза на цьому місці? Для цього найкраще використовувати раціональне мислення.

Якщо «Так»: де зараз найбільш безпечне місце для мене?

Якщо мені нічого зараз не загрожує, то я – у безпеці!

Крок третій

Д – продіагностувати власні думки стосовно події, яка лякає. Для цього можна заповнити таблицю «Пошук альтернатив» (Табл. 1).

Таблиця 1. Пошук альтернатив

Подія, яка лякає	Мимовільні думки	Імовірність події (від 1 до 10)	Рівень тривоги (від 1 до 10)	Альтернативні варіанти події, яка лякає. Як ви будете діяти?	Тепер яка ймовірність? (від 1 до 10)	Рівень тривоги зараз (від 1 до 10)

Інструкція

1. Запишіть усі мимовільні думки, які виникають із приводу цієї події (пишіть особливо не замислюючись – те, що першим спадає на думку).

2. Оцініть від 1 до 100% імовірність настання того, що так лякає.

3. Оцініть від 1 до 100% ваш рівень тривоги з цього приводу.

4. Запишіть альтернативні варіанти для кожної з негативних думок (їх може бути декілька). Наприклад, до думки: «*Я не зможу виступити з доповіддю»,* – потрібно записати альтернативне твердження: *«Я вже виступав із доповідями, тому мені не варто турбуватися через це*».

Важливо, що альтернативне твердження має містити реалістичну оцінку ймовірності найгіршого розвитку подій і показувати те, що страх не такий вже й виправданий.

5. Пригадайте свій стан, коли ви впоралися з завданням. Згадайте ваші позитивні емоції, відчуття. Зосередьтеся на цих спогадах.

6. А тепер знову оцініть від 1 до 100% альтернативний варіант (або варіанти) розвитку тієї чи іншої ситуації, вашу альтернативну думку.

7. Наскільки рівень вашої тривоги з приводу події, яка лякає, ви зараз можете оцінити від 1 до 100%?

Отже, техніка полягає у пошуку альтернативних тверджень тривожним думкам, які допомагають знизити тривогу та страх і зосередитися на виході зі складної ситуації.

Крок четвертий

А – проголошення афірмацій.

Афірмації – це практика, заснована на повторенні позитивних ствердних фраз. Ці фрази здатні очищувати свідомість людини від вірусних думок та допомагають налаштувати мозок на потрібну діяльність (бездіяльність).

Можна користуватися готовими фразами для повторення, а можна придумати їх самостійно. У разі варто дотримуватися деяких важливих правил:

1. Афірмації не мають містити слова «ні» та частки «не». «Я не зустрічаю на своєму шляху перешкод» – неправильний варіант.

2. Афірмації мають бути короткими і складатися з однієї пропозиції. Вони мають бути простими та зрозумілими, висловлювати одну конкретну думку, наприклад: «Я вбираю позитивну енергетику».

3. Афірмація – це не питання, а твердження. Треба стверджувати те, що потрібно, немов це вже актуально.

4. Будь-яка афірмація має стосуватися лише конкретної людини. Не може бути афірмацій у стилі: «Всесвіт допомагає всім людям». Можна сказати так: «Всесвіт допомагає всім, включно зі мною».

Отже, наведемо приклади афірмацій під час реакції страху:

«Я – у безпеці»

«Моє життя повністю належить мені»

«Мій страх – це лише плід моєї уяви. Мій спокій зі мною»

«Вихід є»

«Мій розум спокійний»

«Ця ситуація є тимчасовою»

«Я легко керую своїм страхом» та інші.

Так, під час реакції страху найбільш дієвими є дихальні та тілесно орієнтовані техніки та вправи. Когнітивні вправи та техніки не завжди спрацьовують, більшість когнітивних вправ і технік ми розглянемо у четвертому розділі (підрозділ 4.4), коли розглядатимемо питання стосовно психотехнологій роботи зі страхами як емоційними станами.

Запитання для самостійної роботи

1. Надайте визначення терміну «страх».
2. Розкрийте фізіологічні ознаки страху.
3. Розкрийте класифікацію реакції страху.
4. Розкрийте алгоритм застосування дихальних вправ під час реакції «завмирання».
5. Розкрийте алгоритм застосування тілесно орієнтованих вправ під час реакції «завмирання».
6. Розкрийте алгоритм застосування дихальних вправ під час реакції «бий» або «біжи».
7. Розкрийте алгоритм застосування тілесно орієнтованих вправ під час реакції «бий» або «біжи».

Завдання

1. Вивчити алгоритм проведення однієї дихальної та однієї тілесно орієнтованої вправи для їхнього проведення на практичному занятті.
2. Проаналізувати власний рівень тривоги та страху за допомогою вправи «Пошук альтернатив».

Бібліографічний список:

1. *Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С.* Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник / О.М. Кокун, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с.

2. Масаж Шиацу. Електрон. дан. (1 файл). URL: http://www.nurmed.ru/narod250-29.html

3. *Цільмак О.М.* Професійно–психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті: підручник. // О.М. Цільмак. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 143 с. з іл.

4. *Кеннон, Уолтер Брэдфорд*. Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage (англ.). New York: Appleton-Century-Crofts (англ.) рус., 1929.

5. *Bracha, Haim Stefan; Ralston, TC; Matsukawa, JM; Williams, AE; Bracha, A.S.* Does «Fight or Flight» Need Updating? (англ.) // Psychosomatics (англ.)рус.: journal. 2004. Vol. 45, no. 5., P.448-449., doi:10.1176/appi.psy.45.5.448.PMID 15345792

3.4. ОНТОЛОГІЯ ГНІВУ

Біля вогню немає прохолоди, біля гніву – розуму

(народне прислів'я)

1. Реакція гніву та його характеристика

Психологи вважають, що душевне здоров'я людини залежить не так від подій, що відбуваються в її житті, як від її реакції на них. Саме тому кожному з нас потрібно навчитися керувати власними емоціями та конструктивно їх переживати.

Гнів – це негативно забарвлена емоція, яка проявляється в емоційній реакції людини.

Залежно від ступеня інтенсивності переживання, гнів може проявлятися досить широким спектром близьких до нього емоцій – від невеликого невдоволення, роздратування до люті та сказу. Отже, до **гніву близькі такі емоції**:

1. *Обурення* – виплеск енергії, що виражає сильне переживання, активне невдоволення та яскравий емоційний протест. Словом «обурення» люди позначають різні переживання: образу і гнів, заздрість і ревнощі.

2. *Злість* – це стан, коли хочеться щось зіпсувати, зруйнувати, знищити, комусь помститися.

3. *Образа* – це чергування протесту, звинувачень, агресії та переживань страждання, яку використовують для привертання уваги та тиску на партнера.

4. *Лють* – це просунутий ступінь гніву, певна форма та ступінь прояву гніву.

5. *Сказ* – це ригідна оскаженілість людини зі втратою самовладання, тобто така людина може не повністю усвідомлювати значення власних дій та не повністю керувати ними.

Отже, гнів може мати певний ступінь, тобто він варіюється від легкої досади та невдоволення до люті чи сказу.

Сучасні психологи розглядають гнів як нормальну, природну та зрілу емоцію, яку іноді відчувають майже всі люди, як ту, що має функціональне значення для виживання.

Гнів має такі ознаки:

1) ***поведінкові*** – зовнішній вияв гніву можна побачити у міміці, мові тіла, виразі обличчя. Міміка та пластика: брови опущені та зведені, між бровами є вертикальні складки. Верхні повіки напружені, нижні – напружені та підняті. Щелепа подана вперед. Рот закритий, губи стиснуті. Гучність голосу зазвичай підвищена або, навпаки, демонстративно тиха. Рухи різкі, з метою захопити простір.

2) ***фізіологічні***: підвищується артеріальний тиск, пітливість, частішають серцевий ритм і дихання, напружуються м'язи, ми червоніємо, відчуваємо

проблеми зі сном і травленням, не можемо розумно мислити та висловлюватися. Коли нас щось злить чи дратує, мигдалина (відділ мозку, що відповідає за опрацювання та зберігання емоцій) «звертається за допомогою» до гіпоталамусу (який відповідає у тому числі за наш настрій). У цей момент починає вивільнятися адреналін, щоб підготувати наш організм до можливої загрози. Тому, коли ми роздратовані чи розгнівані, частішає серцевий ритм і наші почуття загострюються.

Причинами гніву можуть бути різноманітні суб'єктивні (внутрішні) та об'єктивні (зовнішні) фактори. **До суб'єктивних факторів, що сприяють реакції гніву** належать:

1. *Виснаження організму* – коли у людини не вистачає ресурсів, вона починає їх шукати й одночасно намагається врятувати себе, відганяючи всіх потенційних конкурентів. Тому причинами гніву можуть стати: недосипання, біль, погане харчування (наприклад, у дорослих дисбаланс жирів в організмі збільшує дратівливість, а у дітей велика кількість цукру підвищує збудливість).

2. *Фрустрація потреби бути прийнятою* – коли людина відчуває, що для її інтересів, думок немає місця (чи в сім'ї, чи на роботі), що їй не вистачає підтримки та любові, вона накопичує агресію та схильна до прояву гніву.

3. *Невміння прийняти вчинки чи поведінку іншої людини***.** Іноді нерозуміння того, чому інша людина поводиться певним чином, може слугувати причиною гніву.

4. *Потреба у захисті* – гнів може виникнути під час переживання важких емоцій (наприклад, смутку, розчарування та ін.), які загрожують психологічній безпеці людини.

5. *Загроза самооцінці* – гнів може виникнути як реакція на порушення особистісних установок людини («бути хорошим», «усе робити добре»), які лежать в основі її самооцінки**.**

6. *Накопичені емоції незадоволеності* – гнів не виникає на порожньому місці, за ним завжди стоять почуття болю, страху, образи.

7. *Стримувані емоції (гніву, агресії, злості, образи) та почуття (ненависті, ревнощів та ін.).*

8. *Робота, яка не подобається* та ін.

До об'єктивних факторів, що сприяють реакції гніву належать:

1. *Гнів інших людей* – емоції породжують емоції у відповідь, гнів не виняток, особливо якщо така негативна емоція необґрунтована.

2. *Наявність загрози – фізичної чи психологічної небезпеки* – гнів найчастіше проявляється для уникнення загрози чи запобігання їй, але майже завжди супроводжується злістю.

3. *Складний морально-психологічний клімат* (у сім'ї, на роботі).

4. *Колективний конфлікт* та ін.

Так, поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників стають підґрунтям для реакції гніву. **Гнів може виявлятися трьома різними способами,** такими як:

1. ***Гнів як інструмент*** – іноді, коли людина не може досягти мети, використовує лють і насильство як інструмент для досягнення мети, як «легкий спосіб» досягти бажаного.

2. ***Гнів як захист*** – людина відчуває гнів у ситуаціях, коли інтуїтивно тлумачить коментарі чи поведінку інших людей як напад, образу чи претензії на свою адресу. Вона ображається (часто без видимих причин) і відчуває нестримне бажання атакувати за допомогою гніву.

3. ***Гнів як вибух*** – у кожної людини є власні «червоні кнопки», коли її терпіння «лопає». До них належать:

1. *Остання крапля.* Наприклад, людина довго терпить якусь ситуацію, яку вона вважає несправедливою, при цьому пригнічує свої емоції, намагаючись себе стримувати й далі. Тоді вона потрапляє в небезпечне замкнене коло, з якого вибиратися може тільки тоді, коли вже не може терпіти далі. Тобто, коли людина занадто довго терпить, навіть найменша подія може спровокувати вибух гніву.

2. *Хворий мозоль* – «червоною кнопкою» може стати емоційно заряджений досвід із будь-якого періоду життя, коли людина відчувала та пригнічувала власні емоції, зокрема й гнів.

Рис. 1

Гнів проявляється не відразу, а проходить декілька ***етапів***, перш ніж сягнути піку. Це можна зобразити у вигляді сходів (Рис. 1). Все починається у зоні емоційного комфорту, де спокійно і ніщо не турбує. Для кожної людини це своя ситуація. Тобто, перша сходинка – це спокій.

На наступній сходинці виникає роздратування. Наприклад, хтось сказав щось не те або/та зробив не так, або/та все йде не за планом і людина починає «закипати». У цьому стані ще можна подумати та зрозуміти, що саме спричинило роздратування. Тут дуже важливо помітити перші нотки роздратування, доки вони не переросли у неконтрольовану агресію та гнів.

На останньому щаблі людина демонструє емоційну реакцію гніву. Вона не хоче зупинятися і сама себе цим ще більше «заводить».

Як би дивно не звучало, але існують ситуації, які виправдовують гнів, психологи навіть говорять про його користь. Отже, гнів має як позитивні, так і негативні наслідки.

Негативними наслідками гніву є те, що він:

1) створює негативну мотивацію у того, на кого він спрямований;
2) погіршує міжособистісні взаємини, соціальні зв'язки;
3) завдає шкоди як фізичному, так і психічному здоров'ю;
4) має руйнівну силу, яка спрямована у бік оточення;
5) значно знижує якість життя людини та ін.

Позитивними наслідками гніву є те, що він:

1) захищає особистісні цінності та переконання;
2) допомагає боротися з несправедливістю;
3) допомагає відстоювати свої права;
4) допомагає рухатися до мети;

5) допомагає звільнитися від негативних емоцій та ін.

Можна сказати, що гнів покращує психологічний стан, зважаючи на той факт, що він дає змогу показувати обурення, висловлюватися. Це набагато краще, ніж тримати образу в собі, яка згодом накопичується та негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я. Однак, переборщувати з негативом також не варто.

Гнів закладено лише на рівні інстинктів, він у процесі еволюції сприяв виживанню. Лють мобілізує ресурси організму для боротьби, захисту від небезпеки. Відсутність цієї емоції навряд чи допомогла б нашим предкам вижити і навчитися захищатися.

Варто зазначити, що люди, які доволі часто гніваються (опосередковано чи прямо), як правило, мають специфічні особистісні характеристики, серед яких можна виокремити такі:

1) низьку толерантність до фрустрації (не розуміють, що їхні бажання не завжди може бути задоволено за першою ж вимогою);
2) егоцентричність;
3) низьку самооцінку;
4) невпевненість у собі;
5) загальну нестійкість емоційної сфери;
6) нездатність контролювати власні емоції;
7) запальність;
8) брак емпатії (вони не можуть поставити себе на місце іншої людини);
9) високу імпульсивність (спочатку роблять, а потім думають) та ін.

Так, гнів – це емоція, яка виникає у людини за наявності перешкоди на шляху задоволення потреби за умови психофізіологічної готовності до її подолання (Малкова Т.М.).

Багато лікарів впевнені, що будь-які емоції, які може відчути людина, важливі та потрібні. Якщо людина не відчуватиме гніву, то вона перестане розуміти, що зараз із нею відбувається насправді. Це як перестати відчувати, наприклад, біль. Це може бути однією з ознак психічної хвороби. Тому, гнів треба вміти конструктивно переживати, не шкодячи собі й іншим.

2. Психологічні рекомендації щодо контролю та конструктивного проживання гніву

Гнів може бути нормальною емоційною реакцією людини на подразники, а може бути однією з ознак психічного розладу – це так званий патологічний гнів. Щодо гніву в нормі, треба зазначити, що людина має бути здатною у певних обставинах контролювати власні його прояви (тобто управляти ним), а також здатною конструктивно його переживати.

Розглянемо приклади основних психотехнологій, які допоможуть контролювати гнів і конструктивно його проживати.

Основні психотехнології для контролю гніву

Щоби **контролювати гнів,** потрібно:

1. ***Поставити собі запитання*** (вести своєрідний внутрішній діалог). Запитати себе (Н. Романенко):

«*Яку інформацію несе ця емоція*?»

«*Про що свідчить мій гнів*?»

«*Що насправді відбувається у цій ситуації*?»

«*Що саме мене «включає» у поведінці іншої людини*?»

«*Що саме для мене є «червоною кнопкою», яка запускає гнів стосовно цієї людини*?»

Зрозуміло, що доволі непросто, потрапивши в емоційну хвилю, пригальмувати свої емоції та згадати про ці запитання. Однак, тут може допомогти метод, якому нас навчають з дитинства – «Рахуй до 10». Як тільки починаєте емоційно включатися – рахуйте, а потім вже надайте відповіді на запитання.

2. ***Брати на себе відповідальність*** (Н. Преслер). Зрозуміло, що стосунки з гнівом сформувалися ще у дитинстві, у батьківській родині. Тоді дитина ще не вміє справлятися з тяжкими емоціями. Але у дорослому віці людина можете взяти все у свої руки.

Варто ***визнати***, що, наприклад: «Ви дратуєтесь і злитесь не тому, що хтось інший поганий і робить все не так. А тому, що ви відчуваєте цю емоцію, бо самі так захотіли, бо вам щось дуже сильно не подобається». Не треба накопичувати гнів у собі. Кожна людина є відповідальною за те, щоб конструктивно його проявляти, не втрачаючи стосунків з іншими та не шкодячи собі.

Все, що відбувається з нами – від миттєвості неймовірної радості до глибин розпачу – виникає через певні причини. Ці причини не звалюються на нас звідкись – ми самі їх створили. Тому, опинившись у жахливій ситуації, замість того, щоб давати волю гніву, можна зупинитися і подумати:

«Звідки це прийшло?»

«Чи хочу я, щоб все стало ще гірше?»

3. ***Завчасно проговорити з близькими та конструктивно обговорити власні болючі точки – «червоні кнопки».*** Це допоможе не реагувати на провокаційні фактори та не провокувати прояви гніву.

4. ***Повторювати заспокійливі фрази*** накшталт (С. Костюкович):

«Я злий, але можу з цим впоратися».

«Постався до цього простіше».

«Це проблема, але її можна виправити чи вирішити».

«Це не проблема – це завдання, яке потребує вирішення».

«Подивись на це з іншого боку» тощо.

В екстремальних ситуаціях ці й інші фрази допомагають не втратити контроль над собою.

5. ***Виконати дихальні вправи***.

Вправа «Спокій»

Положення тіла: сядьте, прикрийте очі.

Інструкція

Зосередьтеся на своєму диханні.

Різко видихніть усе повітря з легень.

А тепер носом повільно вдихніть.

Відчуйте, як ваш живіт розширюється і це розширення повільно перекочується догори на грудну клітку.

Затримайте дихання доти, доки не захочеться видихнути.

А тепер повільно ротом видихніть усе повітря.

Вдихайте повільно та спокійно, щораз подумки вимовляючи слово «Спокій».

Розтягніть це слово так, щоб воно перетворилося на протяжне:

«С П О О О К І І І Й» та звучало довше.

Так само робіть під час видиху.

Якщо у вас виникають думки чи образи, просто знову поверніться до свого дихання та зосередьтеся на ньому.

Уявляйте, що ваше тіло наповнюється спокоєм із кожним вдихом і видихом, дихання легке, тихе, плавне.

Вправа «Видихання напруги, роздратування та гніву»

Положення тіла: сядьте зручно, не схрещуючи рук і ніг.

Інструкція

Прикрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні.

Відчуйте, як повітря проходить через носоглотку, йде донизу в легені, наповнює їх і повертається знову догори й назовні.

Коли повітря виходить, уявляйте собі, що воно несе з собою вашу напругу, ваше роздратування, вашу злість, ваш гнів.

Зосередьтеся на м'язах чола.

Уявіть, що ви дихаєте через центр чола, потік повітря входить туди, поширюється по всьому обличчю та з видихом йде, знімаючи стиснутість м'язів, прочищаючи затьмарені ділянки мозку.

Увага – на центр грудей. Із вдихом повітря входить у груди та верхню частину тіла, поширюється всередині й виходить, несучи напруження, роздратування, злість, гнів.

Примітка. Закінчивши вправу, поверніться до свого звичайного дихання, подихайте спокійно декілька хвилин.

Вправа «Заспокійливе дихання»

Положення тіла – стоячи або сидячи.

Інструкція

1. Видихніть ротом усе повітря з ваших легень.

Зробіть повний вдих носом.

Потім, затримавши дихання, уявіть коло й повільно видихайте у нього повітря.

Так повторіть п’ять разів.

2. Видихніть ротом усе повітря з ваших легень.

Зробіть повний вдих носом.

Потім, затримавши дихання, уявити собі квадрат й повільно видихайте у нього повітря.

Так повторіть чотири рази.

3. Видихніть ротом усе повітря з ваших легень.

Зробіть повний вдих носом.

Потім, затримавши дихання, уявіть трикутник і повільно видихайте у нього повітря.

Так повторіть тричі.

Примітка. Після цього обов`язково настане заспокоєння.

Буддійський вчений VIII століття Шантидева описав гнів як найсильнішу негативну силу, яка здатна знищити все добре, що ми коли-небудь зробили. Якщо ми маємо зброю, одна мить гніву здатна змінити наше майбутнє: з вільної людини ми можемо перетворитися на ув'язненого.

Отже, як відомо, проявляти гнів обов'язково потрібно, однак, краще це робити конструктивно. Подібне вміння покращує життя, робить людину більш цілісною особистістю та дає змогу будувати гармонійні стосунки з довколишніми.

Основні психотехнології для конструктивного проживання гніву

Для **конструктивного проживання гніву** потрібно ***вчасно звернутися за допомогою до лікаря-психотерапевта,*** оскільки у психотерапевтичній роботі виробляється адаптивна реакція на зовнішні негативні фактори й ефективно вирішуються психологічні переживання, які пов'язані з минулим.

Також можна:

1. ***Виконати фізичні вправи***. Гнів – це основа енергії, що проявляється в тілі та через нього. Коли ви злитесь, м'язи напружуються і ви готуєтеся до бою чи втечі. Не переборювати напад гніву доти, доки ви напружені (С. Костюкович). Гнів «живиться» вашим напруженням і чим більше ви напружуєтесь у боротьбі з ним, тим більше зміцнюється ваш гнів. Найпростіший спосіб зняти психоемоційне напруження – це фізичні вправи.

Під час фізичних навантажень виробляються ендорфіни (гормони щастя), які змушують почуватися свіжими, бадьорими, енергійними. Завдяки тренуванням можна, як то кажуть, «випустити пар», скерувати вироблений адреналін у правильне русло.

Регулярні заняття спортом не тільки допоможуть зняти сліди стресу та агресії, а також стануть гарною профілактикою зниження рівня гніву та агресії. Якщо часу на довготривале тренування немає, можна приділити 5–10 хвилин для фізичних вправ – зробити розминку, легку зарядку. Це допоможе зняти втому, ненадовго відволіктися від роботи.

Отже, щоби конструктивно проявити свій гнів, потрібно рухатися, робити будь-які вправи, спускатися та підніматися сходами, влаштувати прибирання вдома чи на роботі, вийти на вулицю – швидко походити, побігати, покататися містом на велосипеді тощо.

Є люди, які під час нападу гніву починають кидатися і бити те, що трапиться їм під руку. Як рекомендація – щоб швидко скинути енергію гніву, можна побити боксерську грушу, подушку, диван або «випустити пару», розбиваючи старий непотрібний посуд, розливаючи на стіни фарбу або щось подібне.

2. ***Висловити свої думки.*** Психологічні дослідження причин гнівливого стану показали, що невдоволення підвищує активність мозку та рівень творчого мислення. Цим можна скористатися. Наприклад, можна написати свої думки на папері, після цього – порвати його або, навпаки, почати писати історії, можливо, це стане початком творчого хобі.

Можна виконати **арт-вправу «Інтуїтивне малювання».**

Інструкція: візьміть папір і почніть малювати все, що хочете: плями, точки, лінії, зиґзаґи, фігури, будь-яку абстракцію, яка проявляє ваш внутрішній стан.

Ваш настрій сам диктуватиме колірну гаму малюнка, композицію, напрямки ліній та інші фактори. Малюючи, ви зможете сконцентруватися на конкретному завданні, виплескувати на папір усі негативні емоції.

3. ***Покричати, що є сили.*** Для цього варто вирушити в нелюдне місце і «викрикчати» увесь свій негатив, усю свою злість, усю свою агресію.

4. ***Надати собі «швидку допомогу»*** (Н. Преслер). Коли людина перебуває у важкому стані, їй важливо поєднати своє тіло, емоції та думки. Це допомагає взяти себе в руки та почати поводитися конструктивно.

Н. Преслер рекомендує запитати у себе:

- «*Що я відчуваю в тілі*?» – надайте відповідь на це запитання (наприклад, тремтіння в кінчиках пальців, серцебиття та ін.). Сконцентруйтеся на цих відчуттях.

- «*Які у мене емоції*?» – надайте відповідь на це запитання (наприклад: «Я злюсь», «Я скривджений», «Я роздратований», «Моє почуття власної гідності уражене» …). Потрібно відстежити свої емоції та назвати їх.

- «*Що я думаю*?» – надайте відповідь на це запитання (наприклад: «Я думаю, що ситуація жахлива» або «Я вже 15-й раз за цей тиждень гніваюсь»).

Відповівши на всі ці запитання, людина поєднає тіло, емоції та думки. Незважаючи на те, що ніби нічого не змінилося, людина поступово прийде в рівновагу. При цьому варто відволікати себе іншою роботою або діями, наприклад, розмовляти.

5. ***З'ясувати: «Чого я зараз хочу?», «Що я бажаю?»*** – при цьому будьте чіткими та визначеними. Під час гніву ми найчастіше фокусуємося на тому, чого не хочемо, тому перспективу цього питання треба змістити у правильний бік.

6. ***Не зациклюватися на своїх емоціях, а шукати вирішення проблеми.*** Є проблема, її потрібно вирішувати. Або може проблеми взагалі немає? Наприклад, ви можете відчути гнів під час суперечки, наприклад, про політику. Подумайте:

«*Навіщо це мені потрібно, адже нічого змінити не вдасться*? *Це лише суперечка та дискусія*».

Якщо проблема реально існує, тоді треба усвідомити, як її вирішити, а не проектувати свій негатив на довколишніх. До кожної людини потрібно знайти підхід; гнів тут не працює.

Не буває добрих або поганих емоцій. Кожна з них має певну функцію, в тому числі й гнів. Зокрема, здорова агресія допомагає захищати себе та відстоювати свої інтереси, а хвора – руйнує стосунки.

Тому потрібно навчитися конструктивно проживати свій гнів і, за потреби, вміти ним володіти.

7. ***Знизити власний емоційний градус*** (Н. Романенко).

Для цього уявіть собі шкалу інтенсивності емоційних реакцій. Градусник може мати різні значення. Наприклад, від 0 до 10 або від 0 до 5. Цифри можуть відповідати певним відчуттям, наприклад:

1 – «спокійний»;
2 – «стурбований»;
3 – «засмучений»;
4 – «розсерджений»;
5 – «злий».

Варто зазначити, що найінтенсивнішими є гнів, лють і сказ.

Подумайте: «Що стоїть перед гнівом?».

Роздратування, обурення, досада, агресія?

Заповніть «Шкалу інтенсивності емоційних реакцій» (Рис. 2).

Можна використовувати різні кольори, щоби відмітити ці емоційні реакції.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
							гнів	лють	сказ

Рис. 2. Градусник інтенсивності емоційних реакцій на подразники

Н. Романенко рекомендує навчитися помічати свою «емоційну температуру», коли вона ще не підскочила до позначок «гнів», «лють» чи «сказ».

Відчуваєте роздратування – не пригнічуйте цю емоцію, проявіть її.

Відчуваєте обурення – скажіть про це!

Чиїсь дії викликають досаду – відреагуйте.

Для цього потрібно вербалізувати свій стан, тоді й інша людина розумітиме, що відбувається:

«*Я починаю дратуватися, тому...*»

«*Мене обурюють подібні слова, давай...*»

Тоді, найімовірніше, конфлікту вдасться уникнути, як і вашого спалаху гніву.

8. ***Пройти методику «Градусник гніву»*** (в адаптації О.М. Цільмак. Інструкція прописана для роботи з клієнтом).

Інструкція

«…Уявіть, що ваш гнів – це рідина, яка зараз має певну температуру. Перед вами лежить таблиця, уявіть, що це «Градусник гніву» (Рис 3).

А тепер подивіться уважно на «Градусник гніву» й особливо не замислюючись, тобто інтуїтивно, визначте, скільки градусів зараз має ваш гнів. Обведіть цю цифру-градус.

Запишіть навпроти цієї цифри-градуса ті емоції, які зараз ви відчуваєте.

Що саме ви відчуваєте?

Які емоції вас переповнюють?

Не поспішайте.

Відчуйте, де у вашому тілі розташовується гнів.

Як він впливає на ваше тіло?

Що ви відчуваєте у тілі?

Зануртеся у свої тактильні відчуття, «пройдіться» внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п’яток.

Що ви відчуваєте прямо зараз?

Які це відчуття?

Не поспішайте.

Відчуйте все, що відбувається у вашому тілі…».

	100	
	90	
	80	
	70	
	60	
	50	
	40	
	30	
	20	
	10	
	0	

Рис. 3. Градусник гніву

Примітка. *Орієнтуючись на потреби клієнта, можна запитати у нього, що би він хотів зараз зробити. За потреби, можна запропонувати клієнттові виконати певні фізичні вправи чи дихальну техніку. Наприклад, техніку* ***«Дихання на «4-7-8».***

Положення тіла *– стоячи або сидячи.*

Інструкція

Повністю через рот видихніть повітря зі звуком свисту.

Закрийте рот і вдихайте повітря через ніс, подумки рахуючи до чотирьох.

Затримайте дихання та дорахуйте до семи.

Відкрийте рот і повністю через рот видихніть повітря зі звуком свисту, рахуючи до восьми.

Примітка до дихальної вправи. *Потрібно повторити цей цикл тричі. Можна додати у техніку ще візуалізацію, що увесь гнів, роздратування під час кожного видиху з повітрям видихається.*

Потім потрібно продовжити інструкцію: «Повернемося до вашого «Градусника гніву»…»

А тепер уявіть, що ваш гнів опускається на 10 градусів нижче попередньої його відмітки.

Коли ваш гнів став на 10 градусів нижче від попередньої цифри-градуса, які емоції його характеризують?

Опишіть їх.

Запишіть їх навпроти цифри-градуса, що на 10 градусів нижче від попередньої цифри-градуса вашого гніву.

Відчуйте ці емоції.

Проживіть їх.

Не поспішайте.

Що відбувається у вашому тілі зараз?

Що саме ви відчуваєте у тілі зараз?

Які це відчуття?

А тепер уявіть, що ваш гнів опустився ще на 10 градусів нижче.

Які емоції його характеризують?

Опишіть їх.

Запишіть їх навпроти цифри-градуса, що на 10 градусів нижче від попередньої цифри-градуса.

Відчуйте ці емоції.

Проживіть їх.

Не поспішайте.

Намагайтеся ці емоції якомога яскравіше відчути.

Що відбувається у вашому тілі зараз?

Що саме ви відчуваєте у тілі зараз?

Які це відчуття?...

Примітка. *Такий алгоритм дій щодо опускання на 10 градусів нижче від попереднього показника потрібно повторювати до позначки «0».*

А тепер, коли ви все прописали, подивіться уважно на ваш «Градусник гніву».

Чи змінився зараз градус вашого гніву?

Який градус має ваш гнів зараз? Зробіть позначку.

Що би ви хотіли зробити, щоби градус гніву у вашому тілі знизився?

Зробіть це конструктивно – можна побігати, швидко походити, побити подушку, покричати тощо.

Як зараз ви себе відчуваєте?

Гаразд.

Що вам потрібно ***зробити вдома***.

Перше завдання. Прочитайте ваші записи «Градусника гніву». Якщо виникне бажання, можете переробити свій «Градусник гніву», прописавши у ньому всі цифри-градуси.

Розроблений «Градусник гніву» можете використовувати для діагностики вашого емоційного стану.

Пам’ятайте, що емоції, які у вас виникають, треба конструктивно проживати.

Під час проживання своїх емоцій завжди зауважуйте, де саме вони зосереджені у вашому тілі. А потім робіть те, чого потребує ваше тіло –

займайтесь спортом, танцюйте, ходіть сходами… Саме через фізичне навантаження у вас знижується градус гніву.

Намагайтеся не доводити себе до піку відчуття температури гніву. Ваш «Градусник гніву» навчить вас відстежувати свої емоції й опановувати негативні емоції, конструктивно проживаючи їх.

Друге завдання. Коли ваш емоційний стан буде у нормі, потрібно виробити у себе умовний рефлекс «бажаного емоційного стану» для того, щоби коли вам у певних життєвих обставинах треба буде проконтролювати свій гнів, ви могли повертатися у «бажаний емоційний стан».

Для цього вам треба виконати таку ***сугестивну вправу***:

Закрийте очі, розслабтеся. Натискайте великим пальцем на вказівний і подумки кажіть:

«*Коли я натисну великим пальцем на вказівний, то відчуватиму себе спокійним (або енергійним, або активним….). Я – спокійний…*

….Я – спокійний…».

Відчуйте цей спокій.

Не поспішайте.

Насолодіться ним.

Проживіть цей стан.

Відчуйте, де в тілі розташовується ваш спокій. Які ці відчуття?

Зафіксуйте їх.

Запам’ятайте їх.

Повторюйте цю вправу декілька разів на день.

Приблизно через місяць-півтора щоденного виконання цієї вправи у вас виробиться умовний рефлекс «бажаного емоційного стану».

Й тоді в момент, коли вам треба буде проконтролювати певні негативні емоції, зробіть видих (уявіть, начебто видихаєте певну небажану емоцію) та натисніть великим пальцем на вказівний – запуститься умовний рефлекс і ви будете відчувати бажаний емоційний стан….».

«Градусник гніву» (Г. Кассінов та Р.Ч. Тафрейт)

	100	божевільний, схиблений, несамовитий, шалений, збожеволілий
	90	розлючений, вибитий з колії, вийшов із себе, у нестямі
	80	розгніваний, виведений із себе, шалений, розлючений, істеричний
	70	розгніваний, розлючений, розпалений
	60	запальний, розійшовся, розлючений
	50	роздратований, дістали, втратив терпіння, розсерджений
	40	напружений, обурений, злий, насилу стримуюся, схвильований, засмучений
	30	роздратований, схвильований, невдоволений, збентежений, засмучений, розтривожений
	20	розворушений, активний, збуджений, стурбований, спантеличений
	10	прокинувся, уважний, бадьорий, проснувся, натхненний
	0	мертвий, у комі, п’яний, сонливий

Рис. 4. «Градусник гніву» Г. Кассінова та Р.Ч. Тафрейта (переклад значень шкал «градусника» українською – О.М. Цільмак)

Примітка. *Іноді клієнтам у стані гніву доволі складно визначити ті емоції, які вони переживають саме зараз. Тоді можна запропонувати метод Г. Кассінова та Р.Ч. Тафрейта «Градусник гніву» (Рис. 4).*

Тому можна запропонувати клієнту вибрати зі списку «Градусника гніву» Г. Кассінова та Р.Ч. Тафрейта ті емоції, які він зараз переживає та відмітити їх на бланку градусника, потім скласти усі цифри з «Градусника гніву» та винайти середньостатистичний градус власного гніву.

На окремому бланку (див. рис. 3) відмітити цей градус і виписати всі емоції, які клієнт переживає зараз. Надалі потрібно використати алгоритм дій, який прописаний вище.

Отже, пропонована методика є дієвим інструментом для конструктивного переживання клієнтом гніву та допоможе йому конструктивно звільнитися від негативних емоцій.

Так, якщо у нас немає можливості керувати різними подіями в житті, під час яких виникають ті чи інші емоції, варто пам'ятати, що всередині кожного з нас є потужний внутрішній ресурс, за допомогою якого можна ефективно опрацювати механізми реагування, які приводять у дію наші емоції.

Запитання для самостійної роботи

1. Гнів – це….
2. Які поняття близькі до поняття гніву?
3. Які ознаки має гнів?
4. Назвіть суб'єктивні (внутрішні) й об'єктивні (зовнішні) фактори появи гніву.
5. Які способи прояву гніву ви знаєте?
6. Назвіть негативні наслідки від реакції гніву.
7. Назвіть позитивні наслідки від реакції гніву.
8. Назвіть специфічні особистісні характеристики людини, яка доволі часто гнівається.
9. Назвіть основні психотехнології для контролю гніву.
10. Назвіть основні психотехнології для конструктивного прояву гніву.

Завдання

Навчіться проводити метод «Градусник гніву» (в адаптації О.М. Цільмак) відповідно до інструкції.

Бібліографічний список:

1. *Малкова Т. М.* Гнів // Енциклопедія Сучасної України: енциклопедія [електронна версія] / ред.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН

України, 2006. Т. 5. URL: https://esu.com.ua/article-30686 (дата перегляду: 14.01.2023)

2. *Цільмак О.М.* Алгоритм проведення методики «Градусник гніву». // *Science and innovation of modern world.* Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023., Pp. 365-370, URL: https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-and-innovation-of-modern-world-25-27-01-2023-london-velikobritaniya-arhiv/.

3. *Averill, James R.* Anger. Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska Press, 1978.

4. *Berkowitz, L.* (1999). Anger. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), Handbook of cognition and emotion (pp. 411–428). John Wiley & Sons Ltd.

5. *Berkowitz, Leonard*, and Eddie Harmon-Jones. "Toward an understanding of the determinants of anger." Emotion 4.2 (2004): 107.

6. *Videbeck, Sheila L.* Psychiatric Mental Health Nursing. 3rd. Lippincott Williams & Wilkins, 2006., ISBN 9780781760331.

7. *Kassinove, H., & Tafrate, R. C.* (2002). Anger management: the complete treatment guidebook for practitioners Howard Kassinove, Raymond Chip Tafrate. Atascadero, CA : Impact Publishers.

8. *Michael Kent*, Anger, The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine, Oxford University Press, ISBN 0-19-262845-3

9. *Raymond W.* Novaco, Anger, Encyclopedia of Psychology, Oxford University Press, 2000.

10. *John W. Fiero*, Anger, Ethics, Revised Edition, Vol 1.

РОЗДІЛ 4.
ОСНОВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ Й МЕТОДИ ЇХНЬОГО КОНСТРУКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ

4.1. ОНТОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

1. Загальнотеоретична характеристика емоційних станів

Емоційні стани супроводжують практично всю діяльність людини. Від емоційного стану людини залежить її життя, її здоров'я, її сім'я, робота, все її оточення. Зміна емоційного стану людини веде до докорінних змін у її житті.

Емоційні стани – це психічні стани, які виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають як рівень його інформаційно-енергетичного обміну (як функціональні стани), так і спрямованість його поведінки (О.Г. Шмельов).

Емоційні стани – це відносно стійкі типові переживання людини, що відображають її ставлення до зовнішнього світу, навколишньої дійсності, до інших, до себе, до діяльності, до характеру змін кількісних і якісних параметрів відповіді на сигнали зовнішнього середовища та пов'язані з індивідуальною семантичною значущістю інформації, яку отримує людина тощо.

Емоційні стани відрізняються від емоційних реакцій тривалістю перебігу. Емоційні реакції демонструють відповідь «тут і зараз» на конкретний подразник, а емоційний стан відображає більш тривалі переживання людини (наприклад, стосовно певної ситуації, події, обставини та ін.).

Емоційний стан – це складний набір змін, що відбуваються в тілі та психіці, він включає фізіологічне збудження, почуття, когнітивні процеси, поведінкові реакції на ситуацію, яку людина сприймає як важливу (Трофимова І.).

Емоційні стани (як й емоційні реакції) ***мають такі складові:***

1) *фізіологічну* – зовнішнє відображення того, що відбувається в організмі в час, коли проявляється той чи інший емоційний стан (наприклад, прискорене серцебиття і пульс, прискорене чи тяжке уповільнене дихання тощо);

2) *експресивну* – характеризує емоції, які безпосередньо переживає людина (наприклад, сум, гнів, радість тощо) й які обумовлюють той чи інший стан, що переживає людина;

3) *когнітивну* – становить процес сприйняття, аналізу й оцінювання того, що відбувається з особистістю;

4) *поведінкову* – виражається у вигляді жестів, міміки, різноманітних дій (активність, млявість, плач, агресія тощо).

Фізіологічна, емоційна та когнітивна складові є внутрішніми критеріями формування емоційного стану людини, а поведінкова демонструє його зовнішній прояв.

Формами переживання емоційних станів є:

– *настрій* – загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час життєдіяльність людини, характеризує її життєвий тонус.

– *стрес* – стан психічної напруги, що виникає у процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах;

– *дистрес* – стан, за якого людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку;

– *фрустрація* (від лат. «frustratio» – омана, марне очікування) – психічний стан людини, який проявляється в характерних переживаннях і поведінці, що спричинили об'єктивно непереборні (або суб'єктивно сприйняті як непереборні) труднощі на шляху до досягнення мети, розбіжності реальності з очікуваннями;

– *тривога* – стан переживання уявних чи реальних наслідків тієї чи іншої уявної або реальної ситуації, події, діяльності (бездіяльності) та ін.;

– *страх* – емоційний стан коли, людина боїться чогось (або когось) конкретного;

– *образа* – когнітивно-емоційний стан готовності людини запускати, розкручувати переживати образу;

– *апатія* – стан байдужості, відчуженості та ін.

Емоційні стани людини можна класифікувати за різними критеріями. Так, зокрема, П. Асєєв поділяє ***емоційні стани за критерієм стійкості.*** Вони можуть бути:

1) *відносно стійкими та довготривалими станами* – подразники мають сенсове значення для людини;

2) *ситуативними* – обумовлені впливом різних ситуативних факторів (помилок людини, негараздів у роботі, виникнення непереборних перешкод та ін.);

3) *періодичними* – обумовлені особливостями акцентуації характеру та темпераменту людини (лабільний тип, циклотимічний тип).

Відповідно до наукового підходу М.Д. Левітова, емоційні стани становлять окрему підгрупу всіх можливих психічних станів людини, які потрібно досліджувати за параметрами: тривалість, усвідомленість причин, експресія, динаміка, взаємодія з іншими психічними станами. Крім того, емоційні стани цей вчений розглядав як цілісну характеристику психічної діяльності за певний час, що характеризується своєрідністю перебігу психічних процесів, залежить від відображення предметів і явищ навколишнього середовища та попередніх станів і психічних властивостей особистості.

Емоційні стани мають дві форми:

1. *Емоційна напруга* – характеризує ступінь мобілізації функцій організму, тобто емоційно забарвлене вольове зусилля, спрямоване на розв’язання якої-небудь розумової чи рухової задачі.

2. *Емоційна напруженість* – психічний стан, що характеризується загальним нестабільним емоційним фоном, супроводжується негативними (не завжди повністю усвідомленими) очікуваннями та передує вивільненню межових емоційних переживань, зумовлених оцінковим емоційним ставленням до результатів і умов перебігу здійснюваної діяльності (Ю.Ю. Городова).

Емоційні стани мають такі основні риси:

1. *Полярність* – можуть бути позитивними, негативними, нейтральними. Крім того, може виникати суміш емоційних станів. Наприклад, особа може любити іншу особу та водночас відчувати до неї гнів чи образу.

2. *Енергетичний заряд* – можуть бути стенічними й астенічними.

3. *Цілісність* – впливають на все тіло та психіку людини.

Функції емоційних станів:

Комунікативна – виникає у людини у процесі спілкування.

Альтруїстична – асоціюються з бажанням принести користь і задоволення іншим.

Практична – проявляється, коли людина успішно виконує те, що планувала й отримує очікуваний результат.

Глорична – асоціюються з потребою людини у самоствердженні.

Естетична – виникає в людині у взаємодії зі сферою мистецтва.

Здебільшого, емоційні стани є фоном, який протягом певного часу фарбує переживання та діяльність людини (Бузова Ю.О.).

Помітне місце у науковому знанні про емоційні стани займають погляди М.Я. Басова, який розглядав проблему емоційних станів через три основні величини:

4) людина;

5) середовище, процес діяльності;

6) тло, якому приділяється особлива увага.

Ефективність зовнішнього стимулу багато в чому залежить саме від загального тла, на якому він діє, до того ж, вчений розрізняє зовнішній фон (зовнішня ситуація) та внутрішній фон (загальна установка) особистості, що характеризується її психологічним станом. Внутрішній фон особистості найтісніше пов'язаний із емоційними психічними станами, в основі яких М.Я. Басов розмістив «емоційну установку» чи особливий стан людини, у якому його внутрішній устрій становить узгоджену єдність, всі елементи якого пов'язані між собою. Кожного моменту свого життя особистість перебуває у стані певної емоційної установки, яку провокує релевантний стимул. У важливій тезі з наукової спадщини М.Я. Басова є твердження, що тривале перебування людини у стані певної емоційної установки (емоційному стані) призводить до постійних змін на особистісному та навіть фізіологічному рівнях.

Отже, розвиток емоційних станів визначають дві групи факторів – зовнішні та внутрішні.

Зовнішні емоціогенні фактори – це екстремальні фактори, тобто такі фізичні й інформаційні характеристики, які ведуть до розвитку «межової»

напруженості фізіологічних і психологічних функцій за повної вичерпаності всіх фізіологічних резервів. Формування адекватної реакції на дії зовнішніх факторів і тривалість дії екстремальності, як правило, спричиняють певний ступінь емоційної напруженості. В разі уникнення екстремального фактору, неспроможності мобілізації функції організму та розвитку реакції тривожності спостерігаються різні ступені підвищеної емоційної напруженості з проявом негативних емоцій.

До цієї ж групи належать фактори, які пов'язані зі значущістю виконуваних завдань або подразника. При цьому знак, спрямованість і силу емоційної реакції визначають особливості поєднання низки внутрішніх факторів.

Внутрішні емоціогенні фактори – надають тому чи іншому зовнішньому факторові потрібного ступеня емоційності. До цих факторів належать: характеристики нервової діяльності людини, темперамент, особистісні психологічні характеристики, мотиви, установки, рівень прагнень. Усі ці фактори, як правило, визначають рівень емоційного реагування, а також ступінь розвитку і характер емоційних станів.

У цілісній системі емоційних станів особистості Л.В. Степаненко, В.М. Юрченко та ін. описують таке явище, як дисгармонія, яку вони розуміють як порушення рівноваги у внутрішньому світі особистості, що призводить до виникнення негативних емоційних станів.

До дисгармонії, пов'язаної з емоційним ядром, Л.В. Степаненко зараховує переживання, комплекси, внутрішні конфлікти, почуття неповноцінності, що несуть у собі невдоволення, негативні емоційні стани, які можуть бути показником дисгармонії. В.М. Юрченко розрізняє:

1) *нормальні психологічно дискомфортні емоційні стани* (хвилювання, тривога, страх, стрес, фрустрація та ін.);

2) *патологічні емоційні стани* (маніакально-депресивний психоз, циклотімія, епілепсія та ін.) із підвищеною психофізіологічною активністю.

На думку вченого, на психологічному рівні нормальних психологічно дискомфортних емоційних станів відзначається панування напруженого, пригніченого, дратівливого настрою, яке споріднює їх. Важливо, що основною системотвірною психологічною характеристикою дискомфортних емоційних станів є негативне чи амбівалентне ставлення людини, а саме її активна антипатія, неприязнь до певної ситуації як до суб'єктивно загрозливої, небезпечної чи побоювання щодо отримання бажаних результатів певної діяльності (наприклад, виховання дітей із різним рівнем психосоціального розвитку).

Отже, емоційний стан – це такий спосіб психічного відображення, який проявляється не у зовнішніх предметних діях, які забезпечують психічні процеси, а в активації центральної ланки аналізатора та його підкіркових структур, самостійна значущість яких обумовлена оцінюванням корисності чи небезпеки подразника. Основною метою виникнення та перебігу емоційних станів є «…пошук необхідних внутрішніх ресурсів і зовнішніх можливостей для задоволення значущої потреби…» (Бутузова Ю.О.).

2. Фізіологічні засади емоційних станів

Як і всі психічні процеси, емоційні стани є результатом діяльності мозку. Їхнє виникнення зумовлене змінами, які відбуваються в зовнішньому світі. Ці зміни ведуть до підвищення чи зниження життєдіяльності, пробудження одних потреб і згасання інших, до змін у процесах, що відбуваються всередині людського організму.

Фізіологічні процеси, які характерні для емоцій, в основі мають складні безумовні й умовні рефлекси. Відомо, що системи умовних рефлексів замикаються і закріплюються в корі великих півкуль, а складні безумовні рефлекси здійснюються через підкіркові вузли півкуль, зорові горби, що належать до мозкового стовбура, й інші центри, що передають нервове збудження з вищих відділів мозку на вегетативну нервову систему. Переживання людиною емоційних станів є завжди результатом спільної діяльності кори та підкіркових центрів.

Спеціальні дослідження показують, що емоційні стани обумовлені насамперед збудженням підкіркових центрів і фізіологічними процесами у вегетативній нервовій системі. Саме підкіркові структури, зокрема лімбічна формація, активують мозок і, отже, психіку, зумовлюючи посилену діяльність різних систем організму. Органи дихання, травлення, серцево-судинна система, що збуджуються через симпатичний відділ вегетативної нервової системи, а також під впливом так званого гіпофізарно-адреналового комплексу, змінюють режими своєї роботи, залежно від того чи іншого емоційного стану. При цьому також розширюються чи звужуються зіниці, відбувається реакція потовиділення, розширення чи звуження судин. У кров викидаються гормони (з грецької «hormao» - збуджую, спонукаю) – речовини, що активізують організм або подразнюють так звані «центри задоволення» в нижніх відділах мозку (таламусі, гіпоталамусі та лімбічній формації). Кора мозку регулює перебіг і ступінь вираженості емоцій, а друга сигнальна система може викликати чи блокувати як емоційний стан, так і вищі емоції, тобто, почуття.

Особливе значення у функціонуванні емоційних станів мають процеси формування, руйнування та перетворення динамічних стереотипів, що утворюються в корі великих півкуль. Саме в цих процесах проявляються механізми виникнення позитивних і негативних емоцій.

Вчені з'ясували, що під час пошкодження кори великих півкуль, коли порушується або зовсім припиняється тонкий аналіз подразнень, які надходять із навколишнього світу та внутрішнього середовища організму, основні емоційні стани зберігаються і тварини продовжують реагувати на електричні подразнення, що надходять у лімбічну систему (так званий «емоційний мозок»), підпагорби, зорові горби та ретикулярну формацію, що активує типові реакції насолоди чи страждання, задоволення чи незадоволення, гніву чи страху, радості чи пригніченості.

Ретельно проведені експерименти, під час яких реєстрували біоструми за допомогою імплантації електродів у певні ділянки мозку, виявили, що у

ссавців існують у гіпоталамусі ділянки, умовно названі центрами насолоди і центрами страждання. Під час подразнення перших центрів тварина щоразу переживає приємне відчуття, настільки інтенсивне, що сама шукає його відновлення. Коли ж подразнюють струмом центри страждання, піддослідна істота тремтить, намагається втекти, а потім уникає ситуацій, які супроводжувалися подібними емоціями.

Аналогічні центри позитивних і негативних емоцій є і в інших названих відділах головного мозку, причому центри насолоди і центри страждання розташовані дуже близько один від одного. Здійснене за допомогою електродів збудження одного з цих парних центрів спричиняє одну з двох протилежних емоцій, пов'язаних із певною потребою, – позитивну або негативну. Мабуть, якщо порушення поширюється на суміжні центри, з'являється амбівалентна, двоїста реакція.

Центри страждання та центри насолоди, незважаючи на свою близькість і схожість, мають в деякому плані різну будову. Наприклад, центри страждання, що розташовані в різних відділах мозку, пов'язані один із одним в єдину систему, внаслідок чого негативні за основною якістю емоції організм переживає в цілому як загальний неблагополучний стан; центри насолоди, розкидані по різних відділах мозку, в цьому плані більш незалежні один від одного і, мабуть, різні види позитивних за своєю якістю емоцій сильніше відрізняються одна від одної, ніж окремі види негативних переживань. Описана особливість розташування центрів може в певному ступені пояснити парність і полярність переважної більшості емоцій.

Для кожної з них можна підшукати протилежну: подобається – не подобається, зручно – незручно, любов – ненависть, радість – горе тощо.

Експерименти з електроподразником центрів страждання та центрів насолоди дали змогу зробити важливий висновок. Саме збудження центрів виявилося тим самим підкріпленням, внаслідок якого виробляються умовні рефлекси, а отже, утворюються тимчасові зв'язки в корі великих півкуль, які є основою сприйняття, пам'яті, уяви, мислення, навичок, звичок, установок і стереотипів поведінки (тобто все те, що становить розумну діяльність індивіда). Від постійного функціонування цих же емоційних центрів, розташованих і вздовж мозкового стовбура, і в підбугором, і частково в підкіркових вузлах великих півкуль, залежить згасання умовних рефлексів, їхнє гальмування і, тим самим, вся струнка селективна (вибіркова) система діяльності кори великих півкуль.

Ці підкіркові вузли є ...центрами найважливіших безумовних рефлексів або інстинктів (харчового, оборонного, статевого тощо), демонструючи таким чином основні прагнення, найголовніші тенденції тваринного організму. У підкіркових центрах є фонд основної зовнішньої життєдіяльності організму. Підкоркові центри позитивно впливають на кору великих півкуль, будучи джерелом їхньої сили.

І.П. Павлов вважав, що порушення, злам виробленого у процесі життя певного динамічного стереотипу вищої нервової діяльності становить основу

для переживання негативних почуттів, а підготовлена видозміна стереотипу – основу для виникнення позитивно забарвлених почуттів.

Різні за місцем розташування центри задоволення і страждання, а тим самим і відповідні емоції, далеко не однаково підкріплюють або гальмують умовно-рефлекторні зв'язки. Якщо, наприклад, центри, що лежать в підпагором (гіпоталамусі), продовжують незмінно діяти під час незліченних повторів ситуацій насолоди чи страждання, то діяльність центрів, розкиданих у підкіркових вузлах великих півкуль, під час багаторазового подразнення швидко починає згасати й емоційні реакції слабшають, а потім зовсім припиняються. Саме цим пояснюється, що емоційне забарвлення розумової діяльності відрізняється особливою динамічністю, а емоційні реакції, які сигналізують про потужні основні потреби організму, що не згасають, не припиняються після багаторазового повторення: біль від органічного пошкодження не вщухає, задоволення від фізичної вправи не набридає, поки гомеостатичні реакції не зміняться докорінно (тобто поки негативний, позитивний або змішаний, амбівалентний, сигнал не втратить свого значення для життєдіяльності індивіда). У дослідах американського дослідника Олдза щури, які навчилися шляхом натискання на важіль, що проводив електроподразник відповідного центру в підбугрі, викликати у себе емоцію насолоди, робили це безперервно, не відволікаючись навіть для сну та їжі. При цьому тварини доходили до стану важкого фізичного виснаження. Тим часом, наприклад, страх, який викликає у горобців пугало на городі, досить швидко згасає.

Саме відмінністю в якості, ступені та стійкості задоволення чи страждання під час подразнення різних центрів можна пояснити те, що в одних ситуаціях умовний рефлекс із емоційним забарвленням виникає під час одно-, дворазового підкріплення, а в інших ситуаціях сотні підкріплень не створюють міцного зв'язку. Також, одні умовні рефлекси з яскравим емоційним забарвленням швидко згасають, а інші відрізняються високою міцністю і майже не впливають на них.

З усіх відділів кори мозку найбільше пов'язані з виникненням і усвідомленням емоційних переживань лобові частки. До них йдуть прямі нейронні шляхи від таламуса, ретикулярної формації й інших структур лімбічної системи.

Різні травматичні ушкодження лобових часток мозку часто призводять до зміни в людини настрою (від ейфорії до депресії), порушення орієнтації в навколишньому середовищі, пов'язаної зі втратою здатності до планування. Іноді зміни поведінки нагадують психопатичну поведінку (нестриманість у поведінці та висловлюваннях, відсутність сприйнятливості до соціальних сигналів).

З активністю тім'яно-скроневих відділів правої півкулі пов'язують інтенсивність емоційної напруги (безвідносно до її знаку), що надалі виявляється вже у вегетативних зрушеннях.

Система позитивного підкріплення (задоволення), згідно з сучасними уявленнями, включає ядра септума, глибокі шари мозочка і дорзо-латеральні зони мигдалини. А система негативного підкріплення (покарання) – гіпокамп,

медіальні ядра мигдалини, ядра глибоких шарів мозочка (в зоні палеоцеребелума) зони покриву середнього мозку та поясну кору [5].

Так, щодо осередку виникнення емоцій можемо стверджувати, що вони закріплювалися в людини еволюційно в лімбічній системі, яка становить сукупність таких структур головного мозку, які утворюють певне кільце: *гіпоталамус, передньовентикулярне ядро таламуса, поясна звивина, гіпокамп, мамілярні тіла, гіпоталамус* («***коло Папеца***»). Її провідна роль – утворення емоцій і їхній прояв.

Гіпоталамус забезпечує вираження емоційних станів і передає сигнали в *таламус*.

У *поясній звивині* ці емоційні переживання усвідомлюються, а гіпокамп здійснює інтеграцію цих сигналів.

Також ***до складу лімбічної системи*** входять такі структури: *мигдалеподібне тіло, тракт, горбок, нюхова цибулина, переднє та неспецифічне ядра таламуса*. Основна діяльність лімбічної системи ґрунтується на запуску вже апробованих у ході нашої життєдіяльності емоційних реакцій.

Говорячи про емоційні прояви, неможливо не зазначити про *ретикулярну формацію*, адже саме вона має вагоме значення в регулюванні станів, як визначає активаційна теорія Ліндслі. Ця структура розташовується в *стовбурі мозку*. Волокна від її нейронів йдуть до всіх частин головного мозку. Ці нейрони можуть бути неспецифічні, які передають сигнали від органів чуття до лімбічної системи, кори мозку, та спеціалізовані, такі як: «блакитна пляма» – пробудження емоцій, «чорна субстанція» – вироблення дофаміну, який впливає на утворення приємних емоцій, може викликати стан ейфорії.

Окрім *дофаміну* є ще медіатор *норадреналін*, він впливає на запуск реакцій, тримає їх стабільними. В разі нестачі норадреналіну з'являються депресивні настрої, в разі надлишку – тяжкі стресові стани.

З усіх структурних частин мозку одну з головних ролей у виникненні емоцій та їхньому усвідомленні відіграють лобові частки. До них надходять сигнали від *таламуса, ретикулярної формації та структур лімбічної системи* через нейронні зв'язки. Якщо пошкодити їх, це може призвести до швидких змін настрою, відсутності орієнтування в навколишньому середовищі, поведінка набирає психопатичних проявів. Не можна не згадати і про тім'яно-скроневі ділянки правої півкулі, що беруть участь у регуляції інтенсивності емоційної напруги, що потім відображається у вегетативних функціях.

Формування і прояв емоцій також пов'язані з функціональною асиметрією головного мозку. Емоційний стан людини сильніше відображається на міміці лівої половини обличчя, що говорить про переважну активність правої півкулі. Сприйняття емоційних сигналів переважно перебуває під контролем правої півкулі (її центральної скроневої області). Вважають, що ліва половина обличчя більше відображає негативні, а права – позитивні емоції.

Права фронтальна кора переважно пов'язана з прагматичною інформацією, потрібною для задоволення потреби (яка здобута раніше і

зберігається в пам'яті), а ліва фронтальна кора – з інформацією, наявною на певний момент (такою, що надійшла нещодавно). Більш емоціогенною є права півкуля. Вона переважно пов'язана з проявом негативних емоцій. Прояв позитивних емоцій більше пов'язаний із роботою лівої півкулі.

Отже, емоційні стани і переживання – складні процеси людського організму, які мають складну фізіологію і відіграють важливу роль у нашому житті, забезпечуючи виконання життєво необхідних функцій. Психофізіологія емоційних станів дуже важлива для психології, фізіології, медицини, адже знання з цього питання дають змогу розумітися на причинах виникнення певних розладів емоційного характеру, їхньому характері, допомагають зрозуміти, на що насамперед потрібно звертати увагу та як усунути емоційні захворювання, розлади, допомогти людині.

Запитання для самостійної роботи

1. Надайте визначення поняттю «емоційний стан.
2. Що таке емоційна напруга?
3. Що таке емоційна напруженість?
4. Які фактори впливають на емоційну напруженість?
5. На які групи поділяє П. Асєєв емоційні стани людини?
6. Які основні риси мають емоційні стани?
7. Які функції мають емоційні стани?
8. Опишіть фізіологічні зміни під час емоційних станів.
9. Як пов'язаний із функціональною асиметрією головного мозку процес формування та прояву емоцій?

Завдання

Подумайте, коли одні й ті ж емоції є стенічними (сприяють досягненню мети поведінки чи діяльності людини), а коли – астенічними (перешкоджають досягненню мети)?

Бібліографічний список:

1. *Гірняк Г.С., Городова Ю.Ю.* Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17−18 листопада 2016 р. Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320–321.

2. *Веракіс А.І.* Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / А.І. Веракіс, Ю.І.Завалевський, К.М.Левківський. – Х.; К., 2005.–416с.

3. *Кокун О.М.* Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.

4. *Корольчук М.С.* Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. - 400 с.

5. Психологія : навч. посібник / [за наук. ред. О.В. Винославської]. – К. : ІНКОС, 2005. – 352 с.

6. *Фіппов ММ.* Психофізіологія людини: Навч посій. К: МАУП, 2003. - 136 с.

7. *Чайчепко Г.М., Цибенко В.О., Сокур ВД.* Фізіологія людини і тварини: Підручник для студ. біол. спец. вищ. навч. закл. - К. : Вища школа, 2003. - 464 с.

4.2. СТРЕСОВИЙ СТАН

Будь-які досить сильні стреси, позитивні чи негативні, однаково здатні скалічити наш розум і дарувати нам ідеї та здібності, які ми не можемо знайти ніяким іншим способом.

Чарльз Майкл Паланік

1. Поняття та характеристика стресу

У сучасних умовах на психіку людини впливають екстремальні стресори (природні, побутові, соціальні). Це стосується стресових потрясінь, таких як: військові конфлікти, землетруси, екологічні катастрофи та інше, а також менш значущих стресових подій, які пронизують сучасне життя і вимагають від людини здатності подолати можливі негативні наслідки.

Стрес із англійської означає «напруга». У наукових дослідженнях цей термін використовують із 1936 р., його започаткував видатний канадський фізіолог Г. Сельє, який розробив загальне поняття стресу як пристосувальної реакції організму на вплив екстремальних факторів (стресогенів). Звичайна популярність самого поняття і його провідного поняття пояснюється тим, що з його допомогою можна легко пояснити багато явищ звичайного повсякденного життя, особливо реакції на труднощі, що виникають, конфліктні ситуації, несподівані події.

За класичним визначенням Ганса Сельє: «…**стрес** є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку висунуту до нього вимогу і ця відповідь є напругою організму, спрямованою на подолання труднощів, що виникають і пристосування до збільшених вимог….».

Стрес – найбільш популярне поняття, яким користуються дослідники для позначення психічних станів людини у складних умовах. Його застосовують для позначення широкого кола не тільки психічних, але й фізіологічних станів, наприклад, фізичної напруги, стомлення. Більше того, унаслідок широкої популярності терміну «стрес» ним стали позначати різноманітні явища, що належать і до інших галузей знань (соціології, біології, медицини, педагогіки й ін.). Так, цей термін вживають для позначення зовнішніх впливів і ситуацій, у які може потрапити людина. Неоднозначність розуміння стресу, плутанина й непослідовність у застосуванні цього терміну мають як результат суперечливість отриманих даних, відсутність критеріїв під час їхньої інтерпретації та зіставлення.

Зокрема, термін *«стрес»* використовують для визначення:

- ✓ надзвичайно травматичної, частіше спричиненої негативними емоціями, ситуації;
- ✓ відповіді на травму чи сильну емоцію (травматичний /ситуативний/психологічний стрес, синдром посттравматичного стресового розладу);

✓ реакції на дію одного, переважно фізичного, чинника (гіпоксичний / іммобілізаційний стрес);

✓ складової загального неспецифічного адаптаційного синдрому чи для опису певних фізіологічних процесів (окисний, механічний/гемодинамічний стрес).

Утім, дедалі частіше навіть у науковій літературі поняття «стрес» трактують ще ширше – з урахуванням вікових, родинних, соціальних, ситуативних, психологічних та інших аспектів: батьківський стрес, стрес раннього віку, економічний стрес, стрес очікування, стрес доглядача, інформаційний, емоційний і посттравматичний стреси тощо.

У сучасній науковій літературі ***термін «стрес» використовують принаймні у трьох значеннях:***

1. Поняття «стрес» може бути визначено як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу чи збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживають терміни «стресор», «стрес-фактор».

2. Стрес може належати до суб'єктивної реакції, в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретують як емоції, оборонні реакції та процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також спричиняти психічну напругу.

3. Стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу чи шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон, і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримання поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану.

До основних теорій і моделей стресу зараховують:

1. Генетично-конституціональну теорію Дж. Фуллера, суть якої зводиться до положення, що здатність організму чинити опір стресу залежить від зумовлених захисних стратегій функціонування організму, незалежно від поточних обставин.

2. *Модель схильності (diathesis) до стресу П. Парсона,* яка ґрунтується на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх чинників середовища. Вона допускає взаємний вплив упереджених чинників і несподіваних, сильних дій у розвитку реакцій напруги.

3. *Психодинамічну модель, яка ґрунтується на положеннях теорії З. Фрейда.* У своїй теорії він описав два типи зародження та прояву тривоги, занепокоєння, зокрема:

а) сигналіаційна тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки;

б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

4. *Модель Х. Воффа*, згідно з якою стрес розглядається як фізіологічна реакція на соціально-психологічні стимули і встановлена залежність цих реакцій від природи атитюдів (позицій, стосунків), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації та ставлення до неї.

5. *Міждисциплінарну модель стресу* (Х. Басович, Р. Грінкер); *теорії конфліктів* (Д. Дуулі, Р. Дарендорф, Д. Томас, Н.В. Гришина). Декілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги в стосунках, що супроводжують групові процеси. Головні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу чинники стійкості соціальних стосунків, розподіли економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісну взаємодію у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (у сім'ї, на роботі тощо).

6. *Модель D. Mechanik* – пріоритетним елементом у цій моделі є поняття та механізми адаптації, яку автор визначив як спосіб, за допомогою якого індивід долає ситуацію зі своїми почуттями, спричиненими цією ситуацією, і яка має два прояви:

а) подолання (coping) – боротьба з ситуацією;

б) захист (defence) – боротьба з почуттями, які спричинила ситуація. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою та здібностями в ухваленні індивідами адекватних рішень під час зустрічі з життєвими завданнями та вимогами.

7. *Модель фізіологічного стресу Г. Сельє* модифікував Б. Доренвенд, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресовими розуміє передусім соціальні за своєю природою чинники – такі, наприклад, як економічні чи сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда. Вони не обов'язково негативні та не завжди ведуть до об'єктивної кризи.

8. *Системну модель стресу*, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації та ін.) на рівні системної саморегуляції та здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з її відносно стабільними нормативними значеннями;

9. *Інтеграційну модель стресу* – центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини ухвалення рішення. Поняття такої проблеми визначається як дія на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення чи обмеження звичайного рівня діяльності.

Кожну з цих моделей може бути класифіковано, залежно від чинників (біологічних, біологічних і психологічних, психологічних, психологічних і соціальних, соціальних), що обумовлюють стрес.

На думку вказаних авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які спричиняють тривогу в більшості індивідів або окремих їх представників і призводять до низки фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у низці випадків – патологічних; але, можливо, приводять до вищих рівнів функціонування та нових можливостей регулювання.

Вчені пропонують таку систематизацію ***основних причин переживання стресового стану***:

1) патологічні спадкові фактори;
2) особливості особистості;
3) вік (юнацький, пізній);
4) особливі періоди життя;
5) тяжкі (смерть чи розлучення);
6) негативні потрясіння;
7) стихійні лиха;
8) нездатність чи втрата довірливих взаємин зі своїм близьким оточенням;
9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки;
10) фізичні й емоційні перенапруження на роботі.

Існують різні ступені стресу. Учені розрізняють три таких ступені: *1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.*

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних і фізіологічних змін не відбувається.

За середнього ступеня картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному та психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка цього стану в цілому.

Що стосується ***сильного або надмірного стресу***, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточностей, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить **три стадії**, які описано нижче.

Реакція тривоги. Організм мобілізується для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології, це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

Стадія резистентності. Організм намагається опиратися загрозі чи впоратися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу та повертається до

нормального стану. Завдяки напруженню систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

Стадія виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті ж реакції, що допомагають опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – в разі тривалої дії є шкідливими. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення узгодженості життєвих функцій.

Першим спробував розмежувати фізіологічне та психологічне розуміння стресу Р. Лазарус (Рис. 1).

За Р. Лазарусом, ***фізіологічний стрес*** обумовлений порушенням гомеостазу і сричинений дією несприятливого стимулу на організм. Психологічний стрес є обумовленим «загрозою» емоційним переживанням, яке впливає на здатність людини достатньо ефективно здійснювати свою діяльність.

Рис. 2. Структура стресу за Р. Лазарусом

Що стосується останнього, то тут грають велику роль такі моменти, як значущість ситуації, особистісні якості людини, характер відповідних реакцій. Психологічний стрес припускає індивідуальні та не завжди передбачувані реакції.

Н.І. Наєнко запропонувала психічну напруженість (психологічний стрес) розподілити на два види: операційну й емоційну (Рис. 2).

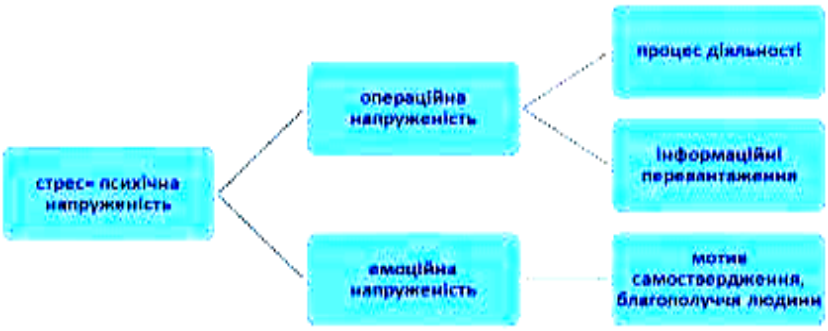


Рис. 2. Структура стресу за Н.І. Наєнко

За визначенням Н.І. Наєнко, операційна напруженість виникає в результаті власне самої діяльності. Сам процес діяльності забезпечує безперервне збудження і стимулює людину до її продовження. Операційна напруженість виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина, що несе велику відповідальність за наслідки рішень, які вона ухвалює, не впорується з пошуком потрібного рішення, не встигає ухвалювати правильні в потрібному темпі. Емоційна напруженість теж має стосунок до діяльності людини. Але в її основі лежить результат мотиву самоствердження, потреби в самоактуалізації, визнанні, самоповазі, визначенні рівня прагнень. Емоційна напруженість відбувається в ситуаціях, які загрожують фізичній

безпеці людини, її добробуту, соціальному статусу, міжособистісним відносинам.

Пізніше стрес було розділено на позитивний *(еустрес)* і негативний *(дистрес)*.

Для позначення «хорошого стресу» Сельє ввів термін «еустрес». Що ж до «поганого стресу», то вчений запропонував застосовувати для його позначення старе, що має корені з XIII століття, англійське слово «дистрес», що означає біль або страждання, які уражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди. Пізніше Сельє помітив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, та запропонував розглядати стрес як міру зношеності організму. Тим не менш, згідно думки самого Ганса Сельє, стрес може бути і корисним, в такому разі він «тонізує роботу організму та допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему)». Для того, щоб стрес набув характеру еустресу, потрібна наявність певних умов.

***Чинники, властиві переходу стресу в еустрес*:** узгодження дій індивіда зі сторони соціального середовища; наявність достатніх ресурсів для подолання стресу; позитивний емоційний фон; досвід вирішення подібних проблем у минулому та позитивне передбачення майбутнього.

Водночас, за відсутності цих умов або ж у разі значної сили негативного впливу на організм, початковий **стрес переходить у його шкідливу форму – дистрес**. Цьому може сприяти низка чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, наприклад, емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла тощо; сила стресу, що переважає над адаптаційними можливостями організму; велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу.

Отже, у сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу, всіх їх можна розділити на три групи. Згідно з першою групою, терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно з другою, стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання. Згідно з третьою, стрес – це фізична реакція організму на вимогу чи шкідливий вплив. Сельє запровадив терміни для позначення «хорошого стресу» і «поганого стресу», а саме: еустрес і дистрес. Вчені розрізняють три ступені стресу: слабкий, середній і сильний.

Так, стрес існує у трьох ***формах***: імпульсивній, генералізованій і гальмівній (за якої людина стає нездатною до активних дій). Стрес може мати як позитивний вплив на психіку (еустрес), так і негативний (дистрес).

2. Психотехнології допомоги та самодопомоги під час стресової ситуації

Ми живемо у світі мінливому, нестабільному та непрогнозованому. Тому людина має бути психологічно компетентною у напрямку психотехнологій, які вона зможе використовувати у процесі життєдіяльності.

Нервово-психічне перенапруження, яке спричинене дуже сильним подразником – стресовою ситуацією, потребує від особистості тотальної мобілізації сил на пошук виходу з дуже важкого, небезпечного становища для досягнення стабільності організму у відповідь на дії негативного характеру.

Серед найбільш поширених психотехнологій, які можна використовувати у складних стресових ситуаціях, варто виокремити точковий масаж, антистресове дихання, метод візуалізації тощо. Розглянемо їхній алгоритм застосування.

Серед основних **психотехнологій допомоги та самодопомоги під час стресової ситуації** варто виокремити ті, які описано нижче.

1. Дихальні вправи

«Коли ми нервово збуджені, то наше дихання частішає. Рівень кисню збільшується, а вуглекислого газу – знижується. Такий стан порушує ідеальну картину кислотно-лужного балансу в крові та називається респіраторним алкалозом. Саме тому під час стресових ситуацій ми відчуваємо дратівливість, нудоту, почуття тривоги, посмикування м'язів…» (Щедрина О.О.).

Відповідно, щоб привести рівень pH до норми, потрібно сповільнити дихання. Звучить досить просто, але насправді становить чимало труднощів. Щоб не дати загнати себе в кут у скрутну хвилину, перерахуємо декілька дихальних технік, що працюють, завдяки яким можна контролювати власний емоційний стан.

Вправа «Стиснуте губне дихання»

Інструкція

Розслабте всі частини тіла, де відчуваєте напругу, особливо шию та плечі.

Видихніть ротом усе повітря з ваших легень.

Далі, рахуючи до двох, повільно вдихайте через ніс, при цьому тримаючи рот закритим. Після цього стисніть губи так, ніби хочете задути свічки, і в такому положенні видихайте повітря на чотири рахунки.

Вправа «Дихання 7:11»

Цю техніку розробили американські вчені, коли вивчали механізми розвитку панічних атак. Вони виявили цікавий факт, що у стані спокою пропорція вдиху та видиху становить 7:11.

Щоб знизити частоту серцебиття, нормалізувати тиск, увімкнути парасимпатичну систему, вчені рекомендують виконати такі дії:

Видихніть ротом усе повітря з ваших легень.

Зробіть глибокий вдих носом, рахуючи до 7.

Потім – повний видих, рахуючи до 11.

Важливо дихати повільно, глибоко і протягом 5 хвилин. На вдиху важливо витягувати живіт, а на видиху – втягувати всередину.

Вправа «Дихання + розтяжка»

Вправа допоможе зняти м'язові спазми, розслабити м'язи, привести почуття в норму.

Інструкція

Сядьте на підлогу, розведіть ноги максимально широко, а прямі руки підійміть догори.

Видихніть ротом усе повітря з ваших легень.

Зробіть вдих і починайте опускати корпус і руки донизу, повільно рахуючи до 8.

Зробіть вдих на 2 рахунки і поверніться у вихідне положення.

Повторіть щонайменше 10 разів.

Так, дихальна гімнастика розкриває внутрішні резерви людського організму; активізує вентиляцію легень; знижує кислотність крові; покращує концентрацію уваги та звільняє від тривоги і негативних думок у стані стресу.

Вправа «Сфокусоване дихання»

Інструкція

Займіть зручну позу лежачи у тихому, комфортному місці.

Видихніть ротом усе повітря з ваших легень.

Зробіть глибокий повільний вдих носом, концентруючись на відчуттях у процесі. Відчуйте, як піднімаються живіт і грудна клітка.

Уявіть, що повітря, яке ви вдихаєте, наповнене миром і спокоєм. Відчуйте, що разом із повітрям вони приходять саме до вас.

Повільно видихніть. Уявіть, що разом із повітрям вас залишають стрес і напруга.

З наступним видихом додайте якесь слово, на якому концентруватиметеся, наприклад, «спокій».

Продовжуйте дихати у такому ритмі 10–20 хвилин.

2. Техніки на заземлення

Техніка «Поїздка на мотоциклі»

Положення тіла: сидячи, випрямити ноги та руки, начебто сидячи на мотоциклі.

Інструкція

Уявіть, що їдете на крутому мотоциклі, а в обличчя б'є потік вітру.

Стисніть усі м'язи одночасно – обличчя, руки, ноги, спину, сідниці.

Затримуємо на кілька секунд і відпускаємо.

Зупинка. Розслабилися.

Примітка. Повторюйте техніку декілька разів – прислухайтеся до потреб вашого тіла.

Техніка «Килим»

Інструкція

Станьте на ноги, уявіть, що ви – запилений килим, який потрібно протрусити. По черзі простукайте кожну ділянку свого тіла, починаючи з голови, закінчуючи ступнями. Особливу увагу приділяйте великим м'язам – спини та ніг.

Техніка «Мокра собака»

Інструкція

Уявіть, що ви – велика волохата собака, яка щойно плавала в річці, вийшла на берег і витрушує залишки води з усього тіла.

Струсіть із себе всю напругу, тривогу, занепокоєння (турботи, роздратування, злість та ін.).

Примітка. Повторюйте техніку стільки разів, скільки ви цього потребуєте, прислухайтесь до потреб вашого тіла.

3. Візуалізаційні вправи

Вправа «Сторонній спостерігач»

Інструкція

Уявіть себе стороннім у конкретній стресовій ситуації. Тобто уявіть, що ви не є учасником подій, а просто спостерігаєте збоку за всім тим, що відбувається. У жодному разі не повертайте на себе всі події, щоб вас знову не втягло назад у стрес.

Просто розглядайте ситуацію збоку, тобто – хто бере участь, наприклад, у конфлікті, як поводиться, що каже.

Намагайтеся пізнати причини того, що відбулося чи відбувається.

Так можна спокійно та виважено оцінити те, що сталося. Головне – залишатися мовчазним глядачем, спостерігачем.

Якщо потрібно, то подумки вибудовуйте перед собою бар'єр, який не дозволить знову занурюватися у стресову ситуацію (конфлікт) у ролі учасника.

3. Точковий масаж.

Отже, **для внормування емоційних переживань під час стресу** варто впливати на такі точки:

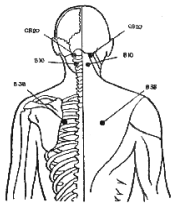


Рис. 3.

1. Точка «В 38» – «життєва діафрагма». Симетрична точка, що розташована на лінії серця між хребетним стовпом і лопаткою (Рис. 1). Масаж цієї точки допомагає поліпшити емоційний стан.

2. Точка «GB 20» – «ворота свідомості». Симетрична точка, розташована на відстані 2,5–3,7 см від хребетного стовпа (Рис. 3).

Вона допомагає позбутися головного болю та запаморочення, знімає стрес і депресію.

3. Точка «В 10» – «божественний стовп». Симетрична точка, розташована нижче основи черепа на 1,5 см з обох боків від хребетного стовпа (на відстані 1 см від нього) (див. рис. 3). Допомагає під час стресу, депресії та знімає головний біль.

4. Точка «К 27» – «елегантний особняк». Симетрична точка, розташована в поглибленні між грудною кісткою і ключицею (див. рис. 3). Знімає біль у горлі й кашель, допомагає лікувати алергію й астму, емоційні розлади.

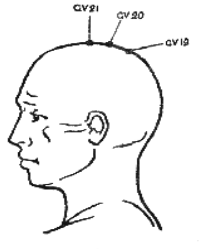


Рис. 4.

5. Точка «GV 20» – «попередня вершина». Несиметрична точка, розташована нижче точки GV 20 у заглибленні (Рис. 4). Знімає стан стресу та депресії, головний біль.

6. «Точка GV 21» – «точка зустрічі N 100». Несиметрична точка, знайти її можна, якщо рухатися від вух прямо догори до тім’ячка (див. рис. 4).

Точка знімає головний біль, допомагає під час депресії, під час лікування серцевих нападів, а також поліпшує пам'ять.

7. Точка «GV 19». Несиметрична точка, розташована в заглибленні, нижче точки «GV 20» (див. рис. 4). Допомагає в лікуванні депресії, знімає головний біль.

8. Точка «Lu 1» («що спускається»). Симетрична точка, розташована в області грудини на відстані трьох пальців від ключиці донизу (Рис. 5). Знімає напругу в області грудей, полегшує дихання, допомагає під час лікування астми.

9. Точка «GV 24,5» – «третє око». Несиметрична точка, розташована в заглибленні між бровами (див. рис. 5). Активізує роботу ендокринної системи, поліпшує стан шкіри, знімає головний біль і закладеність носа.

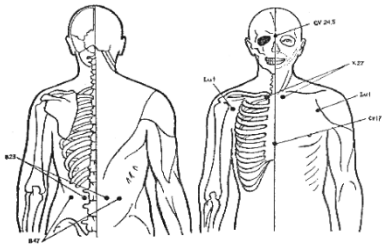


Рис. 5.

10. Точка «CV 17» – «море спокою». Несиметрична точка, розташована в центрі грудини (на відстані трьох пальців догори від основи грудини) (див. рис. 5).

Точка CV 17 означає судину зачаття або центр грудної клітки.

Якщо з'явилося почуття занепокоєння чи стрес, ця область болітиме під час натискання. Область CV 17 входить до енергетичного центру перикарда тіла, який захищає серце.

Згідно з традиційною китайською медициною, серце є вмістилищем емоцій тіла і коли людина відчуває стрес, ця область стає болісною та несинхронізованою.

Потрібно помістити кінчики пальців у невелике заглиблення у цій області та м'яко, повільно потерти догори та донизу по центру грудини, щоб знайти це місце. Потім – сісти так, щоб хребет був прямим, долоні складеними разом, а пальці спрямованими догори. Це називається молитовною позою. Використовуючи зовнішню сторону кісточок великого пальця, м'яко натиснути на центр області CV 17 протягом двох-трьох хвилин, заплющивши очі.

Варто продовжувати вдихати та видихати глибоко і регулярно, тримаючи голову прямо і не напружуючись. Насамперед, глибоке дихання, яке використовують при цьому, спонукає тіло до розслаблення.

Ще один ефективний спосіб – це обережно покласти кінчик середнього пальця на верхню частину CV 17, а вказівний та безіменний пальці трохи вище та нижче цієї точки. Також можна м'яко постукувати пальцями по цій області, що є корисним способом засинання вночі.

Маніпулювання областю тиску CV 17 не тільки допомагає зняти стрес і тривогу, але й допомагає розслабитися тим, у кого є депресія, хронічна втома, посттравматичний стресовий розлад, гормональний дисбаланс під час фази відновлення після травми чи операції.

Точки «B 23» і «B 47» – «море життя». Симетричні, розташовані в зоні попереку на відстані 2–4 пальців від хребта (див. рис. 3). Знімають втому,

запаморочення, стан стресу та депресії, біль в зоні попереку. Не варто впливати на ці точки за наявності ушкоджень хребетного стовпа, переломів кісток. За наявності інших проблем із хребтом використовувати ці точки можна тільки після консультації з лікарем.

Вправа точкового масажу «Антистрес»

Інструкція

Протягом 3-х секунд треба натискати на «антистресову» точку, яка розташована під підборіддям. Під час масування цієї точки відчувається легка ломота. Після масування вказаної точки треба розслабитися й уявити стан втоми, викликати приємні образи. Через 3–5 хвилин – позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м`язи всього тіла.

Одна з головних умов активного опору стресу – це достатній запас енергії та сили волі особистості для вирішення складних ситуацій.

Точковий масаж внутрішньої сторони зап'ястя

Інструкція

«Щоб знайти цю точку, виміряйте відстань у два пальці від середини складки зап'ястя у бік ліктя», – говорить Діліберо. Обережно натискайте на неї протягом 30 секунд, дихайте глибоко та рівномірно, потім повторіть масаж на іншій руці. «Це заспокоює, допомагає швидше заснути і лікує розлад шлунку, що спричинений стресом», – пояснює експерт Ділібер.

Точковий масаж корисно поєднувати з прогулянками на свіжому повітрі, гімнастичними вправами, заняттями спортом, контрастним душем.

Також, під час стресової ситуації **психологи рекомендують**:

1. *Набрати в рот води кімнатної температури* та поступово, маленькими ковтками її пити, відчути, як вона тече по гортані та опускається у живіт (так випити 200 грам води) й «охолоджує» негативні емоції.

2. *З'їсти* банан, шматочок цукру, шоколад. Або гострий перець – він дає ефект псевдоболю й мозок виробляє морфін, який гасить негативні емоції.

3. *Вживати заспокійливі трав'яні збори*, які рекомендовано приймати курсами або в періоди сильної нервової напруги. Потрібно робити перерви, щоб цей спосіб розслаблення не став нормою та звичкою. Для внормування емоцій під час стресу можна застосовувати: валеріану, іван-чай, собачу кропиву, материнку, ромашку, мелісу, м'яту.

4. *Зайнятися фізичною діяльністю*. Для цього рекомендовано:

А. Навести порядок у квартирі. Прибирання квартири та просто розкладання речей на свої місця позитивно впливає на мозок і сприяє впорядковуванню думок. Виконуючи ці нескладні маніпуляції, можна зосередитися. А наведений лад у шафах і на полицях дасть психологічний ефект – підсвідомо цей лад перенесеться й у думки.

Б. Пересунути предмети у квартирі. Відповідно до східних практик, завдяки пересуванню 27-ми будь-яких предметів у квартирі можна відпочити, відключитися від проблем і винайти спосіб усунути стресову ситуацію. Завдяки цим маніпуляціям звільниться простір для енергії й можна переключитися зі своїх проблем на щось інше та просто емоційно відпочити.

В. Побігати сходами. Достатньо 30 секунд пробігтися сходами, щоб подолати стрес. Пробіжки догори і донизу наситять киснем ті частини мозку, які відповідають за емоційний стрес.

Г. Потанцювати. Танцювати потрібно часто, щоб зняти напругу. Танцювальні рухи чудово знімають стрес. Тим більше, танці легші, ніж виснажливі тренування у фітнес-клубі.

5. *Розчісувати волосся*. Розчісування волосся протягом 10–15 хвилин розслаблює м'язи та «розганяє» кров. Особливо це підходить тим, хто постійно перебуває за комп'ютером.

6. *Зайнятися розумовою діяльністю*. Прекрасним розвантаженням вдома слугують комп'ютерні ігри, кросворди тощо.

7. Освоїти нове хобі. Один із дієвих методів, який допомагає відволіктися від сумних думок. Поки людина навчається новому, негативні думки на час навчання залишать її.

8. Допоможе подолати стрес і сильний приємний *запах*, адже аромати пов'язані з емоційною пам'яттю. Тримайте при собі парфуми, запах яких асоціюється у вас зі щасливими хвилинами та від якого ви у захваті. Рекомендовано користуватися улюбленими парфумами.

Отже, ці й інші методи самодопомоги під час стресових ситуацій значно полегшать їхнє переживання та сприятимуть адекватному їх вирішенню.

9. *Прийняти водні процедури.*

А. Приймання душу. Пропоновано приймати душ протягом 15 хвилин, що допоможе відчувати приплив сил і заряд бадьорості. Під впливом теплих струменів води, масажу голови та плечей через деякий час прийде полегшення.

Б. Розслаблювальні ванни. Такі ванни є добрим способом боротьби зі стресами. Їх роблять із додаванням ароматних олій чи відварів лікарських трав. Використовують відвари материнки, лаванди, розмарину, м'яти, меліси. Із олій застосовують олію базиліка, вербени, апельсинову й анісову.

Психологічних методів допомоги та самодопомоги у стресових ситуаціях дуже багато, треба тільки підібрати собі ті вправи, які найбільш підходять саме для певної людини. Навчившись правильно реагувати на стресові події, особистість не дасть негативним емоціям управляти собою.

3. Основні методи допомоги (самодопомоги) після стресової ситуації

Наслідки стресових ситуацій мають різний негативний характер. Після перебування у складних конфліктних, екстремальних ситуаціях рекомендовано встановлення емоційної рівноваги методом **аутотренінгу**. Це особлива методика самопереконання на тлі максимального м'язового розслаблення. Цю методику запропонував і опрацював німецький професор, психіатр Шульц (1884–1970). Аутотренінг допомагає швидко зняти нервово-м'язову напругу, схвильованість, прояви неврозів і вегетато-судинної дистонії, головний біль, в'ялість, роздратованість, допомагає управляти настроєм.

Аутогенне тренування – це метод самостійного викликання в собі особливого (аутогенного) стану, використання цього стану та самостійний вихід із нього. «Ауто» – сам, «генос» – народження. Слово «аутогенне» вказує на те, що джерелом позитивного впливу є сама людина, а слово «тренування» наоголошує на важливості регулярних занять.

Застосування методу аутогенного тренування після різноманітних стресових, конфліктних і екстремальних ситуацій є дуже ефективним, оскільки він використовує три можливі шляхи впливу на мимовільні функції. Застосування визначених словесних формулювань, що пов'язані з уявленням про м'язове розслаблення, відчуття тяжкості й тепла в тих чи інших м'язових групах, і багаторазове відтворення цих уявлень дає змогу навчитися здобувати здатність свідомо досягати глибокого м'язового розслаблення. Врешті, у результаті висхідних нервових впливів особи змінюють стан центральної нервової системи, у корі головного мозку поширюється гальмовий процес і особистість у цей момент відчуває стан глибокого спокою. Уже сама здатність добре розслаблятися сприяє прискоренню відновлення нервово-м'язової працездатності.

Заняття з оволодінню методикою аутогенного тренування може бути проведено індивідуально чи з групою, під керівництвом тренера чи психолога. Під час групового заняття кількість учасників не має перевищувати 12–15 осіб. Участь у заняттях має бути цілком добровільною та вимагає серйозного ставлення.

Навчання прийомам аутогенного тренування досягає позитивного ефекту лише через 2–3 місяці регулярних занять. При цьому доцільно в період оволодіння застосовувати самостійні тренування вранці після пробудження та безпосередньо перед засинанням у вечірній час. Це зумовлено тим, що загальмований стан кори головного мозку під час пробудження чи засинання сприяє успіху занять. Для самостійного аутогенного тренування текст для розслаблення треба записати на диктофон. Читати його треба не дуже голосно, приглушеним голосом, повільним темпом; робити паузу між вправами; говорити монотонно, одноманітно й спокійно. Під час виведення зі стану аутогенного розслаблення інтонацію змінюють, підвищують темп мовлення, воно стає більш експресивним та емоційним.

Заняття рекомендовано проводити систематично – 2–3 рази на день. Через 1–2 тижні занять один сеанс проводять із керівником, а другий і третій – самостійно, з повторенням тексту про себе та дотриманням зазначених умов. Через 3–4 тижні, за умови повного оволодіння методикою (знання напам'ять тексту, вміння розслаблятися та вчасно активізуватися), можна проводити всі сеанси самостійно.

Перед початком занять пропонують зняти взуття, ослабити пасок, розстібнути верхній ґудзик сорочки, зняти годинник, окуляри тощо. Одяг має бути вільним, не давити та не стискати – людині має бути зручно. Аутогенне тренування можна проводити в положенні лежачи та сидячи. Якщо воно проходить лежачи, треба лягти на спину, обличчям догори, витягнути ноги.

Голова має бути розташована на чомусь м'якому, шийні м'язи не мають бути напруженими.

Якщо аутогенне тренування проходить сидячи (поза «кучерів» чи «сейдза»), варто зайняти зручну спокійну позу (Рис. 6). Критерій придатності меблів для заняття в позі «кучера на дрожках» – розміщення сидіння та стегон людини паралельно до підлоги (Рис. 7).

Рис. 6. Поза кучерів

Рис. 7. Поза кучерів

Для того щоб зайняти позу «кучера на дрожках», треба:

а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця припадав на сідничні складки, руки вільно покласти на коліна долонями донизу;

б) широко розставити ноги, щоб розслабити м`язи, що зводять стегна;

в) гомілки поставити перпендикулярно до підлоги; якщо після цього залишається напруженість у гомілках, потрібно посути стопи вперед на 3–4 см до зникнення напруженості;

г) голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв`язках і згорбити спину;

д) похитуючись вперед-назад, переконатися, що поза стійка завдяки рівновазі між опущеною головою та згорбленою спиною;

е) покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м`яко лежали на стегнах і не торкались одна одної (спиратися передпліччями на стегна не варто, адже поза є досить стійкою й без цього);

д) заплющити очі;

з) дихати спокійно, як уві сні, вдих-видих робити через ніс.

На перших етапах навчання потрібно створити умови для стійкої концентрації уваги. За можливості, усунути дії зовнішніх подразників, що відволікають (шум, яскраве світло, сторонні голоси й ін.), створити сприятливі умови температурного режиму. Важливо запобігти появі чи послабити дію вже виниклих внутрішніх подразників (думки, які відволікають, свербіж, посилене слиновиділення, позив на кашель, неприємний стан сфінктерів сечового міхура та прямої кишки, високо піднята діафрагма, що ускладнює дихання тощо). Під час слухання тексту чи повторення його про себе потрібно не відволікатися на сторонні звуки чи інші подразники. Потрібно уважно стежити за змістом тексту й намагатися якомога яскравіше уявити собі те, що зазначено в тексті, нічого не пропускаючи. Якщо все ж з'являються сторонні думки, потрібно спокійно від них відвернутися та знову зосередитися на пропонованих вправах. Якщо, наприклад, заважає позив на кашель, який випадково виник, або свербіж тощо, варто негайно виправити свій стан і

спокійно продовжувати тренування. Після прийому їжі тренувальні заняття варто починати не раніше, ніж через 1,5 години.

На початку оволодіння методикою аутогенного тренування варто широко застосовувати дихальні вправи та вправи на розслаблення. Вони допомагають швидше освоїти аутотренінг.

Весь комплекс аутогенного тренування складається з 6 послідовних компонентів вправ і починається з вихідної пози, що зумовлює максимальну м'язову релаксацію.

Далі треба виконувати послідовно вправи, які спрямовані на нейтралізацію найбільш типових тілесних проявів психологічного стресу.

Перша вправа в позі «кучерів»: подумки відтворити відчуття тяжкості у правій кисті. Коли виникне відчуття тяжкості в руці, немов вона «налита свинцем» – вправу виконано.

Друга вправа: мобілізуючи свою уяву, досягти аж ніяк не «віртуального», а реального відчуття тепла у правій кисті. Об'єктивне підвищення температури шкіри підтверджено науковими дослідженнями.

Третя вправа: уявним «променем уваги» проникнути в своє серце, відчути його, прислухатися до його роботи й викликати відчуття рівного, ритмічного, надійного серцебиття.

Четверта вправа: відчути свою грудну клітку, легені та досягти відчуття плавного, спокійного, вільного дихання.

П'ята вправа: скерувати увагу на зону «сонячного сплетіння». Це – могутнє скупчення нервових вузлів, автономних вегетативно-регуляторних конгломератів, які розташовані вглибині живота, приблизно між пупком і нижнім краєм грудини. Досягти відчуття глибокого, приємного, рівномірного тепла вглибині живота.

Потім переходять до ***шостої вправи*** – це викликання в собі відчуття легкої прохолоди на шкірі чола.

Кожна вправа займає, якщо вдається викликати необхідні відчуття протягом 1–2 хвилин, приблизно 5–6 хвилин. Після закінчення аутогенного тренування, коли м'язова система розслаблена, а мозок підготовлений до сприйняття внутрішньої «установки» психологічного настрою, треба виконати «установку» на впевненість у собі, активізацію пам'яті, кмітливості, спритності тощо. Аутогенне тренування цілком можна освоїти самостійно. Однак для повної впевненості в методичній правильності дій доцільно порадитися з фахівцем (лікарем-професіоналом, психологом, психотерапевтом).

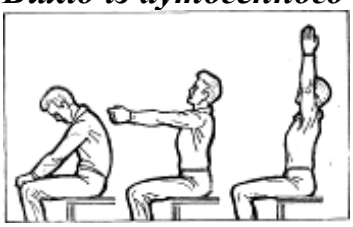
Аутогенне тренування може бути успішним лише тоді, коли його технологію буде добре засвоєно. Так, у викладенні матеріалу текст аутогенного тренування складають із дотриманням визначеної послідовності. Спочатку пропонують формулу розслаблення, потім – відчуття тяжкості та тепла (послідовно в різних групах м'язів, м'язів верхніх і нижніх кінцівок, тонусу обличчя й шиї). Одночасно надають формулювання, адресовані до діяльності внутрішніх органів (серця, легень, дихання тощо).

Словесні формули складають із урахуванням завдань майбутньої діяльності, психофізіологічної характеристики бажаного стану й індивідуальних особливостей особистості клієнта. Вони мають бути зрозумілими, короткими, категоричними, не викликати відчуття внутрішньої боротьби та напруги. Ними варто користуватися після успішного освоєння прийомів активного розслаблення.

Текст для аутогенного тренування пропонують такий:

«Я відпочиваю…
Я розслаблений…
Усе тіло відпочиває…
Не відчуваю ніякої втоми…
Я відпочиваю.
Дихаю спокійно й легко.
Дихаю рівно й вільно.
Серце заспокоюється.
Усе рідше скорочується серце.
Воно б'ється рівно й ритмічно.
Розслаблені м'язи правої руки.
Розслаблені м'язи лівої руки.
Плечі розслаблені й опущені…
Руки розслаблені…
Відчуваю тяжкість рук…
Приємне тепло відчуваю в руках.
Розслаблені м'язи правої ноги…
Розслаблені м'язи лівої ноги…
М'язи ніг розслаблені…
Вони нерухомі й важкі…
Приємне тепло відчуваю в ногах.
Усе тіло розслаблене…
Розслаблені м'язи спини…
Розслаблені м'язи живота…
Відчуваю приємне тепло в усьому тілі.
Розслаблені м'язи обличчя…
Брови вільно розведені.
Чоло розгладжене.
Повіки опущені та м'яко зімкнуті.
Розслаблені м'язи рота.
Все обличчя спокійне, без напруги.

Вихід із аутогенного тренування (Рис. 8).



Я відпочив.
Себе почуваю свіжим.
Дихаю глибоко…
З кожним вдихом м'язи важчі …
Дихаю глибоко…

Рис. 8. Вихід із аутогенного тренування

Відчуваю бадьорість і свіжість у всьому тілі…

Відкриваю очі…

Хочеться встати й діяти…

Я повний сил і бадьорості».

Потім настає фаза активізації: швидко, ривком встати; руки підняти та розставити в сторони; зробити глибокий вдих; під час видиху затримати дихання, потім напружено й глибоко вдихнути.

Мета аутогенного тренування полягає в тому, щоб забезпечити адекватність і економність поведінкових реакцій під час стресових ситуацій.

Герберт Бенсон запропонував такий спрощений метод аутогенного тренування:

«..Сядьте зручно в тихому місці.

Заплющте очі.

Глибоко розслабте ваші м`язи, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям, залишайте тіло розслабленим.

Дихайте носом.

Усвідомлюйте дихання.

Коли видихаєте, подумки скажіть: «Один».

Наприклад, вдих-видих – «Один» і так далі.

Дихайте легко й невимушено».

Спокійне дихання є одним із елементів релаксації. Пасивна концентрація на диханні сприяє його заспокоєнню, сповільненню й тим самим – виникненню та поглибленню аутогенного стану.

Дихання має бути спокійним, поверхневим, як уві сні. Під час заняття спостерігайте за ним, не намагайтесь нічого з ним робити. Іноді виникає бажання продовжити видих або паузу після нього через те, що на видиху розслаблення та спокій більш глибокі. Однак це тягне за собою глибокий вдих, що порушує ритм і розслабленість.

Особливу увагу варто звернути на вихід зі стану релаксації. Для декого він буває настільки приємним, що їм не хочеться його переривати, вони не проводять «вихід» і в результаті довго потім відчувають млявість, стомленість, приймають ці явища за симптом хвороби та з тривогою шукають причини. Крім того, поки м`язи й воля залишаються розслабленими, у людини зберігається підвищена навіюваність, також і для випадкових впливів. Ось чому сеанс аутогенного тренування можна вважати закінченим лише після того, як ви привели себе в активний стан.

У повсякденному житті цю роль відіграє ранкова гімнастика, а в аутогенному тренуванні – психологічна «гімнастика виходу».

Формула виходу зі стану релаксації:

«Я спокійний... Я цілком спокійний... Я добре відпочив... Все моє тіло розслабилося... Приємні відчуття у всьому тілі. У мене гарний настрій...

Моє дихання ритмічне і спокійне... З кожним вдихом у мене вливається бадьорість... Я посміхаюсь... Свіжість і бадьорість наповнюють мене...

Я зібраний та уважний... Я наповнений енергією... Я витягую свої руки вперед... Сплітаю пальці рук між собою... Піднімаю їх догори над собою й одночасно роблю глибокий вдих...»

Сеанс закінчений. Розплющити очі. Видих. Опустити руки. Встати.

Також ефективним для зняття негативних наслідків психологічної напруги є метод **релаксації** (від лат. «relaxatio» – зменшення напруження, ослаблення). За допомогою релаксації у клієнтів виникає стан спокою, розслабленості. Релаксація може бути мимовільною (розслабленість перед сном) та довільною, яку викликають шляхом зайняття зручної пози, уявлення станів, що відповідають спокою, розслаблення м`язів тощо. Релаксація є елементом аутогенного тренування – найбільш відомого та поширеного способу саморегуляції.

Значення розслаблення полягає в такому:

1. Зменшує внутрішнє занепокоєння – одну з головних причин дискомфорту.
2. Покращує увагу. Воно дає змогу оцінити ситуацію та зібратися з думками.
3. Послідовне м’язове розслаблення, разом з візуалізацією, заспокоює тіло й душу.
4. Дає змогу придушити занепокоєність і створює гарні умови для роботи.

Варто пам’ятати, що релаксаційним технікам найкраще навчатися під керівництвом фахівця. Але це не є обов'язковою умовою. Критерієм правильного навчання може бути те, чи приносять заняття задоволення, а також те, чи продовжує людина добре себе почувати навіть через тривалий час після закінчення, немов очистившись зсередини. Якщо подібні приємні відчуття не виникають чи швидко зникають, або ж слідом за ними особа починає відчувати страх, напругу, м'язову втому, то вона робить якусь помилку; тоді треба звернутися за допомогою до фахівця (психолога, психіатра, фахівця в галузі реабілітації чи вчителя йоги).

Для релаксації треба, перш за все, перебувати в тихому місці, поза має бути зручною, а концентрація уваги має бути пасивною. Останній пункт є дуже важливим. Не треба примушувати себе, намагатись будь-яким способом досягти результату. Важливо пасивно сприймати все, що відбувається, і пасивно дозволити цьому відбуватись, тобто досягти стану замисленості, заглибленості в себе.

Щоб було легше ввійти у стан релаксації, треба використовувати такий прийом: напружити все тіло, стиснувши кулаки, зціпивши зуби та зажмуривши очі. Через кілька секунд плавно відпустити напругу. При цьому дихання саме по собі стає більш глибоким і спокійним. Потім потрібно зайняти зручну позу сидячи або лежачи на спині, очі краще закрити. Уявити, що в тіло через стопи вливається теплий і легкий золотавого кольору потік. Він повільно рухається до голови, розчиняючи в собі залишки напруги, наповнюючи кожну клітинку тіла теплом і спокоєм. Звернути увагу на те, як змінюються відчуття. Якщо м'язи достатньо розслабилися, треба відчути розширення та м'яку пульсацію всередині тіла. У когось може з'явитися відчуття надзвичайної легкості, у

когось, навпаки, приємної тяжкості. З таким відчуттям треба трохи побути у стані розслабленості. Виходити треба з цього стану обережно, без різких рухів. Очі краще відкривати, прикривши долонею.

Ця вправа, незважаючи на вдавану простоту, має величезний позитивний ефект і на тіло, і на психіку людини. Але, безумовно, одна вона не вичерпує всього різноманіття психопрофілактичних заходів.

М. Шлепецький пропонує варіант релаксації, який описано нижче.

Інструкція: сядьте зручно, закрийте очі. Спробуйте розслабити всі м'язи. Можете діяти за принципом «від ніг до голови» чи у зворотному порядку. Дихайте природно, через ніс. Зосередьтеся на диханні. Під час видиху вимовляйте яке-небудь слово чи фразу.

Релаксуйте так десять хвилин. Не треба заводити будильник, якщо хочете стежити за часом, краще відкривайте очі. Після закінчення вправи якийсь час треба посидіти спокійно з закритими очима.

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує вправу **«Антистресова релаксація»**.

Інструкція

1. Ляжте (у крайньому разі – сядьте) зручно в тихому, погано освітленому приміщенні; одяг не має обмежувати ваші рухи.

2. Закривши очі, дихайте повільно та глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте дихання. Видих треба робити не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих як прилив і відлив». Повторюйте цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте приблизно двадцять секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте деякі м'язи чи їхні групи. Скорочення утримуйте до десяти секунд, потім розслабте м'язи. У такий спосіб пройдіться по всьому тілу, при цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторюйте цю процедуру тричі, розслабтесь, ні про що не думайте.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу догори – від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас. Відчуйте, що розслаблені ваші плечі, шия, мускули обличчя (рот може бути відкритий). Лежіть спокійно, як «ганчіркова лялька». Насолоджуйтеся тим, що відчуваєте (приблизно протягом тридцяти секунд).

6. Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслаблюються. Тепер ваша єдина турбота – як насолодитися цим станом розслабленості.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти, говорячи собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим. Неприємна напруга в кінцівках зникне».

Цю вправу рекомендовано виконувати два-три рази на тиждень. Спочатку вона займає приблизно чверть години, але за достатнього оволодіння нею релаксації можливо досягти значно швидше.

Релаксація за методом Фредеріка Перзла

Мета – для зняття внутрішньої напруги.

Інструкція

1. Спочатку сядьте, закрийте очі, покрутіть головою: 4 рази за годинниковою стрілкою, 4 – проти.

2. Потім ляжте на спину та підійміть високо догори праву ногу. Напружте м'язи ноги й подумки пройдіться поглядом по всій її довжині: від кінчиків пальців до самого стегна. Очі тримайте заплющеними протягом усього сеансу. Потримайте ногу в цьому положенні 1–3 хвилини. Потім опустіть її вниз зі всією тяжкістю.

3. Повторіть таку ж вправу й для лівої ноги.

4. Підійміть догори праву руку (стиснувши кулак, м'язи гранично напружені), потримайте її у піднятому положенні, повільно подумки уявіть, як ви дивитесь на всю руку, потім дайте їй вільно впасти.

5. Повторіть таку ж вправу й для лівої руки.

6. Подумки відключіться від рук і на стелі прямо перед собою уявіть коло, діаметром близько метра. Не поспішаючи, пройдіться по ньому подумки 4 рази за годинниковою стрілкою, 4 – проти.

7. «Вимкнувши» на уявному екрані коло, накресліть на його місці квадрат і так само по 4 рази в обидві сторони обійдіть його по периметру.

Декілька хвилин полежіть, насолоджуйтесь спокоєм, згадайте про що-небудь приємне.

Релаксація із зосередженням на диханні

Інструкція

1. Влаштуйтеся зручніше в положенні лежачи (з дотриманням усіх основних вимог: спокій, просторий одяг, помірна температура повітря).

2. Повільно заплющте очі.

3. Стежте за диханням. Із кожним новим видихом ви дедалі глибше входите у стан розслабленості. Виконуйте так доти, поки не відчуєте, що досягли найбільш глибокої стадії розслаблення, яка потрібна вашому тілу.

4. Лежіть розслаблено, усвідомлюючи, що ваше дихання стало найбільш спокійним і глибоким. Відчувайте розслабленість у всьому тілі. Лежіть нерухомо, безвольно, насолоджуйтесь приємними відчуттями. Відчувайте, що заспокоєння та розслабленість торкнулися й вашої душі. Ви насолоджуєтеся відчуттями спокою та безтурботності.

5. Тіло саме дасть вам зрозуміти, коли ви відчуєте себе достатньо бадьорим, релаксація перестане приносити задоволення і вам захочеться повернутися в активний, бадьорий стан.

6. Не поспішаєте із цим, повільно потягніться і також повільно відкрийте очі. Коли захочете – сядьте. Потім зробіть швидкий видих.

Скорочена релаксація

Рис. 9.

Усамітніться в добре провітреній кімнаті, ляжте на спину, під голову покладіть маленьку подушечку, під ноги – скручену ковдру, на очі – два шматочки вати, змочені в настої ромашки, приготованому заздалегідь (Рис. 9).

Руки витягніть уздовж тіла долонями до стегон так, щоб лікті лежали на постілі.

***Інструкція*:** дихайте повільно та глибоко. Забудьте про свої проблеми і спробуйте зосередитися на окремих частинах свого тіла. Уявіть, що ваші ступня, коліно, стегно тощо стають дедалі тяжчими й безсилими. При цьому підсвідомо знімайте з себе м'язову й нервову напруженість, відключайтесь від навколишнього середовища, від турбот. Через 15–30 хвилин зніміть із очей ватки та повільно встаньте. Не шкодуйте часу, витраченого на відпочинок, – релаксація краще за ліки поверне вам бадьорість.

Для найбільш ефективного зняття внутрішнього напруження та негативних емоційних наслідків стресу треба знати структуру самонавіювання – відоме тріо «хочу-можу-маю». Спочатку усвідомлюють потребу:

«Хочу зняти емоційну напругу, тривожність, занепокоєння».

Потім формують цільові настанови:

«Я зможу управляти своїми негативними емоціями, якщо використаю прийоми психічної саморегуляції».

І після цього чітко формують мотив:

«Я буду використовувати психотехнології саморегуляції, щоб управляти своїм настроєм і своєю поведінкою».

Цю формулу потрібно використовувати в мотивації досягнення позитивного психоемоційного стану.

Психотехнології відновлення працездатності після складних стресових ситуацій допоможуть знизити рівень нервово-психічної напруженості, зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію й тим самим вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму.

Після перебування у негативних стресових обствинах людина має дотримуватися таких правил поведінки:

1) ***не потрібно***:

✓ стримувати почуття, які виникли після негативної події;

✓ перебільшувати факт події та домислювати, що сталося;

✓ зациклюватися на негативній події;

✓ замовчувати свої негативні емоції, відчуття й почуття;

2) ***потрібно***:

✓ увійти в контакт зі своїми емоціями та почуттями; дозволити собі відчувати ті емоції, які виникають з приводу того, що сталося; не відкидати своїх почуттів; взяти відповідальність за власні дії й емоції; не грати в гру «добре-погано»;

✓ розповісти довіреній особі про свої відчуття, почуття й емоції;

✓ не ухвалювати важливих рішень під впливом негативних емоцій;

✓ відволіктись на якусь діяльність (тобто намагатися бути увесь час зайнятим);

✓ бути обережним за кермом, на роботі, на вулиці;

✓ пройти психокорекційні (або психотерапевтичні) заходи;

✓ продовжувати будувати плани на майбутнє тощо.

Отже, ми навели різні методи допомоги та самодопомоги. Кожна особа, за своїми внутрішніми відчуттями, обирає для себе ті методи, що, на її думку, найбільше підійдуть саме їй, визначає власний перелік правил, яких вона має дотримуватися як у складній стресовій ситуації, так і після неї. Дотримуючись певних психопрофілактичних правил поведінки, людина гарантовано збереже своє психічне та фізичне здоров'я.

Запитання для самостійної роботи

1. Назвіть методи самодопомоги під час стресової ситуації.
2. Які вправи варто використовувати для підготовки до адекватного реагування на стресову ситуацію?
3. Назвіть основні правила аутогенного тренування.
4. Які методи релаксації ви знаєте?
5. Які точки на ділянках тіла допоможуть зняти стресове напруження?
6. Які дихальні вправи ви можете назвати?
7. Чи всі методи самодопомоги є дієвими?

Завдання

Підберіть комплекс вправ і технік для самостійного використання під час стресової ситуації.

Бібліографічний список

1. *Гребенюк О.О*. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології.* 2016. № 2. С. 30-36.

2. *Губар А.О.* Стрес як фактор впливу на адаптацію. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта».* 2010. № 3. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf

3. Екстремальна психологія : підруч. / за заг. ред. проф. О.В.Тімченка. Харків : УЦЗУ, 2007. 502 с.

4. *Кравцов Д.Р.* Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. Т. 1. Вип. 18. С. 112-116.

5. *Наугольник Л.Б.* Психологія стресу : підруч. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

6. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

7. *Радченко О.М.* Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Health.ua.com.* URL: https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin

8. *Рубінський В.* Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Репозитарій Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18151/1/59_Rubinskyi.pdf

9. *Сирота О.В.* Причини та наслідки стресу. керування стресом. *Репозиторій ВНАУ.* URL: http://repository.vsau.org/getfile.php/2225.pdf

10. *Цільмак О.М.* Професійно–психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті: підручник. // О.М. Цільмак. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 143 с. з іл.

11. *Selye, H.* (1957). Stress. Ed. Scientifiche Einaudi

12. Siang Yong Tan, Yip A. Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal.* 2018 Vol. 59(4). P. 170–171. doi: 10.11622/smedj.2018043

13. *Lazarus, R. S.* (1966). Psychological stress and the coping process.

14. *Habib, K. E., Gold, P. W., & Chrousos, G. P. (*2001). Neuroendocrinology of stress. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, *30*(3), 695-728.

15. *Pearlin, L. I.* (1989). The sociological study of stress. *Journal of health and social behavior*, 241-256.\

16. *Hobfoll, S. E.* (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, *44*(3), 513.

4.3. СТАН ТРИВОГИ

Тривожні думки створюють маленьким речам великі тіні
Жиль Легардіньє

1. Характеристика стану тривоги

У сучасному цивілізованому світі стани тривоги та внутрішнього занепокоєння є нашими невід'ємними супутниками. Тривога становить емоційний стан, що супроводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та нервовим напруженням.

Стан тривоги ще називають тривожністю. Однак цей стан не варто плутати з індивідуальною психологічною особливістю людини – тривожністю. Тривожність як індивідуальна психологічна особливість виявляється у схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов’язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно.

Тривога має такі компоненти:

1) *фізіологічний* – проявляється у таких ознаках: прискорене серцебиття, ускладнене дихання та задишка, внутрішнє тремтіння та ін.;

2) *емоційний* – проявляється у переживанні непередбаченості майбутнього, тривожному очікувані поганого, гіршого;

3) *поведінковий* – це завмирання, відступ, втеча чи боротьба;

4) *когнітивний* – це прогнозування негативних наслідків розвитку ситуації чи події, передбачення лиха, тривожні нав’язливі думки, очікування негативу, очікування змін у звичному середовищі та ін.

Стан тривоги має як ***позитивні функції*** (захисну, передбачення) так і ***негативні*** (дезорієнтаційну та виснажувальну). Отже, є корисна та шкідлива тривога (Табл. 1).

Таблиця 1. Ознаки корисної та шкідливої тривожності

ОЗНАКИ	
корисної тривожності:	**шкідливої тривожності:**
✶ реалістичні й обґрунтовані;	✶ нереалістичні, надумані, спотворені;
✶ пов’язані зі зрозумілим і високим ризиком;	✶ пов’язані з низьким ризиком, перебільшені;
✶ допомагають мобілізуватися та долати труднощі;	✶ забирають людину до віртуальної реальності своїх переживань;
✶ приводять до концентрації уваги й енергії;	✶ енергія витрачається на хвилювання, а не на вирішення проблеми;
✶ контрольовані у часі та короткострокові;	✶ важко контрольовані у часі та тривають довго;
✶ не заважають жити.	✶ заважають жити та функціонувати.

Шкідливе переживання тривоги виникає, коли наш мозок не встигає опрацювати зовнішні імпульси, тоді на тваринному рівні він неадекватно реагує на уявну загрозу. Такі хвилювання формують загальний тривожний стан.

Тривожний стан може бути нормальною реакцією людини на стресові, кризові події та ситуації, тобто він є ситуативно обумовленим, а може бути патологічним хворобливим станом, коли звичайна тривога стає хронічною та патологічною. Тоді особи можуть відчувати гострі переживання не тільки у стресових ситуаціях, а й без видимих причин – це перетворює нормальне життя в жах постійного очікування чогось поганого, непоправного.

Патологічний тривожний стан – це патологічна схильність людини до постійного переживання.

Психіатри виокремлюють:

1. ***Первинну тривогу*** **–** це панівний симптом невротичних розладів. ***Формами первинної тривоги*** є:

а) *фобічна* – ізольована тривога, пов'язана з певним подразником, що має необґрунтовано велику інтенсивність, і спрямована на уникання контакту з подразником, який несе загрозу (спостерігається при фобіях**)**;

б) *панічна* (*пароксизмальна*) – з'являється раптово і триває декілька хвилин; спостерігається при епізодичній пароксизмальній тривозі (спостерігатися може при панічному розладі);

в) *генералізована* – надокучлива, змінної інтенсивності, що провокує надмірні страхи (спостерігається при генералізованих тривожних розладах);

г) *пов'язана зі скаргами на соматичні нездужання*, які не мають підтвердження під час медичного обстеження (спостерігається при соматоформних розладах);

д) *пов'язана зі стресорною подією* – спостерігається при гострій реакції на стрес, розладах адаптації, посттравматичних стресових розладах.

2. ***Вторинну тривогу*** – є симптомом певних хвороб і порушень, наприклад, психічних (при депресії, шизофренії, розладах на органічному підґрунті), соматичних (пов'язаних зі вживанням психоактивних речовин чи побічною дією ліків).

До **основних симптомів тривожного розладу** психіатри зараховують:

1. ***Соматичні прояви тривоги***:

- *серцево-судинні:* прискорене серцебиття, неприємні відчуття чи біль у грудях, коливання артеріального тиску, припливи жару чи холоду, пітливість, холодні та вологі долоні;
- *дихальні*: відчуття «клубка» в горлі, нестачі повітря, задишка, нерівномірність дихання;
- *неврологічні*: тремор, м'язові сіпання, здригання, «мурахи по шкірі», напруга і біль у м'язах, запаморочення, головні болі, переднепритомний стан, порушення сну;
- *шлунково-кишкові*: нудота, сухість у роті, діарея чи закрепи, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;
- *сечостатеві*: прискорене сечовипускання, зниження лібідо, імпотенція;
- *терморегуляторні*: незначне підвищення температури, озноб.

2. ***Емоційні прояви тривоги***:

✓ постійний страх або занепокоєння;
✓ занепокоєння через дрібниці;
✓ відчуття напруги;
✓ тривожне очікування поганого, гіршого, небезпеки;
✓ дратівливість, нетерплячість, неспокій;
✓ легка вразливість та ін.

втома **надмірна тривога** **занепокоєння** **роздратованість**

труднощі зі сном **м'язові болі** **порушення концентрації уваги**

Рис. 1. Симптоми тривожного розладу

3. ***Поведінкові прояви тривоги*:**

✓ відчуття напруженості та скутості;
✓ нездатність розслабитися;
✓ труднощі з концентрацією уваги;
✓ погіршення пам'яті;
✓ прократинація, відкладання справ на потім;
✓ труднощі з засинанням, порушення нічного сну;
✓ швидка втомлюваність;
✓ уникнення ситуацій, які можуть спричинити тривогу.

Психіатри та психологи виокремлюють такі **фактори**, **що можуть призводити до формування постійної патологічної тривожності**:

✓ проблеми з серцево-судинною системою, периферичним кровообігом, хронічні захворювання серця;

✓ гормональні збої, захворювання ендокринної системи, що супроводжуються змінами у метаболізмі;

✓ наявність залежностей (нікотинової, алкогольної, від психоактивних препаратів і сполук) і синдром відміни (абстиненція);

✓ наслідки черепно-мозкових травм;

✓ стан тривалого фізичного чи психоемоційного стресу;

✓ меланхолійний темперамент, недовірлива особистість із невпевненістю в собі;

✓ висока сприйнятливість до різних зовнішніх подразнень, перебільшення ступеня їхньої небезпеки;

✓ наявність невротичних і психічних проблем (істерія, неврастенія, манії, параноїдальні, шизофренічні розлади);

✓ перенесені психотравми у дитячому віці чи у дорослих, пов'язані з гранічними впливами (війни, катаклізми, загроза життю, смерть близьких людей);

✓ проблеми в сім'ї й особистих стосунках, відсутність підтримки з боку рідних і близьких.

Завжди важливо шукати способи, як позбутися тривожності, інакше прогресування тривожних розладів може призводити до серйозних психічних, соціальних і навіть фізичних ускладнень. Серед них можна виокремити:

➢ різке заниження самооцінки, що може призвести до повної ізоляції від оточення, всього суспільства;

➢ розвиток проблем зі сном, аж до стійкого безсоння;

➢ поява відчуття, що людина безнадійна, суїцидальні думки;

➢ виснаження фізичне та психічне.

Так, тривога як емоція формується у відповідь на ситуацію, що загрожує добробуту людини як індивіда. Як адаптаційний пристосувальний варіант відповіді на несприятливий вплив тривогу можливо розглядати як норму відповіді підвищення стійкості організму, якщо вона має короткостроковий і нетривалий характер. Але у випадках, коли цей стан виникає часто, зберігається на тривалий термін і починає заважати щоденній активності (роботі, навчанню, взаєминам), це призводить до формування стану, відомого як генералізований тривожний розлад (ГТР), що потребує медичного втручання.

Відчувати тривогу – це нормально. Так наша психіка реагує на ті чи інші події. Проблема виникає тоді, коли емоція переходить у стан, затягується, повністю поглинає людину та вже не піддається контролю.

У цьому підрозділі розглянемо саме ситуативно обумовлений стан тривоги, яка ще не стала патологічною. А також розглянемо деякі психотехнології регуляції, корекції та проживання стану тривоги.

2. Психотехнології для регуляції, корекції та проживання стану тривоги

У разі когнітивно-емоційного зациклення особи на критичній стресовій ситуації їй варто запропонувати певні когнітивні візуалізаційно-образні техніки та вправи, наприклад, такі, як описано нижче.

Техніка «Біла кімната»

(М. Маккей, М. Скін., П. Фаннінг)

Час виконання: приблизно 5 хвилин.

Мета – для подолання тривоги й інших неприємних емоцій і для стабілізації емоційного стану.

Положення тіла – сидячи або лежачи.

Примітка. Наші думки впливають на наш емоційний і психофізичний стан. Є думки оцінкові – це коли ми оцінюємо власні дії, діяльність або себе

як особистість. Приклад оцінкової думки: «На завтрашньому виступі я виглядатиму безглуздо, з мене сміятимуться».

А є думки безоцінкові – це коли ми констатуємо щось. Приклад безоцінкової думки: «Я відчуваю страх перед завтрашнім виступом, як же мені тривожно...».

У ході виконання цієї техніки пропоновано спостерігати за роботою власної свідомості, уявляючи, що свідомість – це біла кімната, через яку проходять думки. Пропоновано поспостерігати за своїми думками та зарахувати їх або до оцінкових, або до безоцінкових.

Потрібні матеріали: аудіозапис зі звуками хвиль.

Інструкція

1. Розслабтеся. Для цього заплющте очі. Зробіть ротом повільний повний видих повітря з легень. Потім – глибокий вдих носом, повільний видих стиснутими губами. Повторіть декілька разів.

Дихайте повільно та рівно протягом усієї вправи.

2. Уявіть, що ви перебуваєте у білій кімнаті середнього розміру з двома дверима. В одні двері ваша думка буде уявно заходити, а через інші – виходити.

Примітка. Замість образу кімнати з 2 дверима можна уявити фунікулер, на якому пересідають думки, багажну стрічку в аеропорту тощо.

Як тільки думка з'явиться, сконцентруйтеся на ній. Спробуйте проаналізувати вашу думку та зарахувати її до або до категорії оцінкових або до безоцінкових.

3. Розглядайте кожну думку уважно, з цікавістю та співчуттям доти, доки вона не піде. Не намагайтеся аналізувати її, лише наголошуйте, оцінкова вона чи ні. Не заперечуйте її, не намагайтеся повірити або не повірити в неї. Просто усвідомлюйте, що думка – це коротка мить вашої мозкової активності, випадковий гість вашої білої кімнати.

4. Стережіться думок, які ви зарахували до категорії оцінкових. Вони намагатимуться заволодіти вами, змусити вас прийняти оцінку. Сенс цієї вправи полягає в тому, щоб помічати, наскільки «прилипливі» оцінкові думки, як вони застрягають у вашій свідомості й як складно їх позбутися. Ви визначите, що думка болісна й оцінкова за тим, як довго вона залишається в білій кімнаті, або коли починаєте відчувати будь-які емоції через неї.

5. Намагайтеся постійно підтримувати рівне дихання, зберігати ясний образ кімнати та дверей, стежити за думками та класифікувати їх. Пам'ятайте, що думка – це просто думка. Ви – набагато більше за неї. Ви – той, хто створює білу кімнату, через яку думкам дозволено проходити. У вас їх мільйон, вони йдуть, а ви, як і раніше, залишаєтеся. Думка не вимагає від вас жодних дій. Думка не зобов'язує вас вірити у неї. Думка – це не ви.

6. Просто спостерігайте, як вони проходять крізь білу кімнату. Дозволяйте їм проживати їхнє недовге життя і кажіть собі, що вони мають право на існування, навіть оцінкові.

7. Просто визнайте ваші думки, давайте їм піти, коли настає час, і готуйтеся зустрічати нові – одну за одною.

Продовжуйте виконувати цю вправу доти, доки не відчуєте, що ви по-справжньому дистанціювалися від своїх думок. Робіть вправу, доки оцінкові думки не почнуть проходити через кімнату, не затримуючись.

8. А зараз слухайте музику та спостерігайте за плином ваших думок.

Вправа «Сходи тривоги» (автор: Наталія Ломоносова)

Положення тіла – сидячи.

Інструкція

1. Визначте, який у вас рівень буденної тривоги та рівень тривоги під час складних життєвих ситуацій.

Спочатку визначте, який у вас рівень тривоги в буденному житті, коли для неї начебто немає приводу. Для цього уявіть «Градусник тривоги», у якого є позначки від 0 до 10, де в 0-1 бал оцінюється ситуація, коли ви взагалі не тривожитеся; 5 балів – у вас середній рівень тривоги; 10 – у вас патологічна тривожність, яка заважає вам дихати.

А тепер, використовуючи «Градусник тривоги», визначте, який у вас рівень тривоги під час складних життєвих ситуацій.

Подивіться та порівняйте, наскільки показники рівня буденної тривоги у вас відрізняються від тривоги під час складних життєвих ситуацій.

2. Виконайте візуально-дихальну вправу «Сходи тривоги», метою якої є розвиток стресостійкості.

✶ Для цього уявіть, що ви перебуваєте на 10 сходинці «Сходів вашої тривоги». Відчуйте себе на ній. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу десятого рівня.

А тепер носом зробіть глибокий вдих, надуваючи живіт. Повільний видих стиснутими губами (здуваючи живіт) та уявіть, що ви видихаєте всю вашу тривогу десятого рівня.

Розслабтеся.

✶ А тепер уявіть 9 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви перебуваєте на 9 сходинці «Сходів вашої тривоги». Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу дев’ятого рівня.

На 9 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу дев’ятого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 10 сходинці.

✶ А тепер уявіть 8 сходинку. Опустіться на 8 сходинку «Сходів вашої тривоги».

Уявіть, що ви перебуваєте на ній. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу восьмого рівня.

На 8 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу восьмого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 9 сходинці.

✶ А тепер уявіть 7 сходинку. Опустіться на неї. Уявіть, що ви перебуваєте на 7 сходинці. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу сьомого рівня.

На 7 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу сьомого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 8 сходинці.

✶ А тепер уявіть 6 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї. Уявіть, що ви перебуваєте на 6 сходинці своєї тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу шостого рівня.

На 6 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу шостого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 7 сходинці.

✶ А тепер уявіть 5 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви перебуваєте на 5 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу п’ятого рівня.

На 5 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу п’ятого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 6 сходинці.

✶ А тепер уявіть 4 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви перебуваєте на 4 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу четвертого рівня.

На 4 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу четвертого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 5 сходинці.

✶ А тепер уявіть 3 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви перебуваєте на 3 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу третього рівня.

На 3 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу третього рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 4 сходинці.

✶ А тепер уявіть 2 сходинку вашої тривоги. Опустіться на неї.

Уявіть, що ви перебуваєте на 2 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу другого рівня.

На 2 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу другого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 3 сходинці.

✶ А тепер уявіть 1 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви перебуваєте на 1 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом відчуйте свою тривогу першого рівня.

На 1 сходинці носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи, що ви видихаєте усю свою тривогу першого рівня.

Розслабтеся вдвічі сильніше, ніж на 2 сходинці.

✶ Подихайте животом: зробіть вдих носом – надуйте живіт і повільний видих ротом – здуйте живіт. Подихайте, не поспішайте.

Коли будете готові, на першій сходинці знову використайте ваш «Градусник тривоги». Оцініть, наскільки знизився рівень вашої тривоги?

Як ви себе почуваєте?

Примітка. Рекомендовано вправу виконувати щодня або декілька разів на день.

Як визначити, чи зробили ви успіхи?

Оцініть свою тривогу в ситуації, що раніше дуже тривожила. Наприклад, якщо ви сиділи в кафе і попередньо оцінили передбачувану тривогу на 6 балів, то сидіть доти, поки тривога не знизиться до 3 балів. Навіть якщо вам дуже захочеться піти, почекайте доти, поки тривога зменшиться.

Виконуйте вправу доти, поки рівень тривоги не буде на три або два бали.

Не забувайте хвалити себе. Скажіть собі: «Я це зробив (ла)! Мені це вдалося! Я впорався!»

Вправа «Дозволити тривожним думкам приходити»

(вправа з когнітивно-поведінкової психотерапії)

Інструкція

Дозвольте тривожним думкам приходити. Вивчайте свої тривожні думки з цікавістю та дружелюбністю, просто стежте за ними.

Вчиняючи так, ви не наділяєте думку силою. Це ніби стояти поруч із собою та спостерігати, як думки приходять і йдуть. Як це зробити?

Уявіть, що вам на думку раптово приходить тривожна думка: «Раптом літак впаде!».

Замість того, щоб заперечувати думку в голові, ви можете сказати собі таке: «Хм…, це була просто випадкова, дивна думка, яка виникла у моїй голові! Не дивно, що мій пульс прискорився, якщо мій мозок уявляє собі таке. Це всього лише думка й я можу відпустити її».

Вправа «Переживання за розкладом»

Інструкція

Заплануйте на кожен день «час для переживань». Щодня виокремте, наприклад, пів години, коли дозволятимете собі переживати. Наприклад, ви вирішили займатися переживаннями щодня з 16:30 до 17:00 або вранці з 7:00 до 7:30. У будь-який інший момент, коли в голову приходять тривожні думки, відкладіть їх на відведений для них «час для переживань».

Отже, представлені вправи та техніки варто інтегровано використовувати з психотехнологіями, які представлено у підрозділі 3.2, в якому розкрито саме способи регулювання тривоги як емоційної реакції. Варто пам’ятати, що, працюючи з тривогою, завжди треба розпочинати з дихальних вправ і технік та тілесно орієнтованих вправ на заземлення, на прояв активності тощо, поєднувати вищевказані вправи та техніки з візуалізаційними та когнітивними.

Запитання для самостійної роботи

1. Чим відрізняється стан тривоги від реакції тривоги?
2. Надайте визначення поняттю «стан тривоги».

3. Надайте визначення поняттю «патологічний стан тривоги».

4. Розкрийте симптоми тривожного розладу.

5. Які психотехніки ви можете запропонувати клієнтові під час стану тривоги?

Завдання

1. Проведіть вправу Наталії Ломоносової «Сходи тривоги».

2. Апробуйте на собі техніку М. Маккея, М. Скіна, П. Фаннінга «Біла кімната».

Бібліографічний список

1. *Зінченко С.М.* Патопсихологія: методики дослідження. Розділ І. (методичний посібник). К., 2004. 30 с.

2. *Маккей М., Скін М., Фаннінг П.* Когнітивно-поведінкова терапія для подолання тривожності, страху, занепокоєння та паніки. 2018. 256 с.

3. Психіатрія і наркологія: підручник (ВНЗ III—IV р. а.) / Г.Т. Сонник, О.К. Напрєєнко, А.М. Скрипніков та ін.; за ред. О.К. Напрєєнка. 3-є вид., випр.

4. *Acet G., Kaya A., Akturk S., Akgol G.* (2017) A comparison of the effectiveness of amitriptilin and pregabalin treatment in fibromyalgia patients. North Clin. Istanb., 4(2): 151–159.

5. *Bandelow B., Michaelis S.* (2015) Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. Dialog. Clin. Neurosci, 17(3): 327–335.

6. *Bech P.* (2007) Dose-response relationship of pregabalin in patients with generalized anxiety disorder. A pooled analysis of four placebocontrolled trials. Pharmacopsychiatry, 40: 163–168.

7. *Cape J., Whittington C., Buszewicz M. et al.* (2010) Brief psychological therapies for anxiety and depression in primary care: meta-analysis and meta--regression. BMC Med., 8: 38.

8. *Etkin A., Wager T.D.* (2007) Functional neuroimaging of anxiety: a meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. Am. J. Psychiatry, 164(10): 1476–1488.

9. *Grossman P., Niemann L., Schmidt S., Walach H.* (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. J. Psychosom. Res., 57(1) :35–43.

10. *Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S.* (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. Journal of abnormal psychology, 122(2), 339.

4.4. СТАН СТРАХУ

Страх зовсім не в небезпеці, він – у нас самих.
Анрі-Марі Бейль

1. Онтологія страху

Страх є неминучою частиною нашого життя. Постійно змінюючись, він супроводжує нас від народження до смерті. Історія людства від минулого до сьогодення складається зі спроб подолати, зменшити, пересилити чи приборкати страх (Ф. Ріман).

Страх може бути емоційною реакцією людини на подразник, який здається небезпечним (ми це розглянули у підрозділі 2.3), а може бути емоційним станом, коли людина боїться чогось конкретного. У цьому підрозділі ми розглянемо саме страх як емоційний стан людини.

Вчені по-різному трактують поняття «стан страху». Отже, на їхню думку, **«страх» – це:**

– психічний стан, який пов'язаний із болісними переживаннями та зумовлює дії, спрямовані на самозбереження (В.М. Лейбін);

– афективний стан, який полягає в очікуванні будь-якої загрози (Зіґмунд Фрейд);

– стан побоювання, сфокусованого на різних загрозах, які легко розпізнати, тверезо проаналізувати й адекватно їм протистояти (Ерік Еріксон);

– душевний стан, який майже щодня в собі спостерігає кожна людина та усвідомлює, що їй загрожує небезпека (Дітер Айке);

– емоційний стан, що є відображенням захисної біологічної реакції індивіда в момент переживання ним уявної чи реальної небезпеки для добробуту та здоров'я (Є.П. Ільїн) тощо.

Отже, **страх** – це емоційний стан, який обумовлений загрозою реального чи передбачуваного лиха. Він є однією з основних людських емоцій, яку запрограмовано у нервовій системі, що працює як інстинкт. Страхів існує дуже багато. Так, існує й дуже багато його класифікацій за певними ознаками.

Як і всі емоції, страх може бути слабким, помірним або інтенсивним, коротким або довготривалим.

А. Кемпінскі виокремлює чотири **види страху**:

- ✓ біологічний;
- ✓ соціальний;
- ✓ моральний;
- ✓ дезінтеграційний.

У психоаналізі З. Фрейда страх поділяється на два види:

– афективний стан очікування небезпеки (Angst);

– страх перед якимсь об'єктом (Furcht).

На відміну від З. Фрейда, Е. Фромм вважав, що джерелом страху (як різновиду стану) є соціальні обставини. Тут Над-Я (Ідеал-Я) є імпульсом.

Також Зіґмунд Фрейд поділив страхи на два класи:

- ➢ реальні страхи;

➢ невротичні страхи.

Так само класифікував страхи і канадсько-американський психіатр Гарольд Ірвін Каплан. Він поділив їх на:

✓ конструктивні страхи;

✓ патологічні страхи.

Але найцікавішим є те, що двоє цих вчених зійшлися в тому, що перші страхи (реальні та конструктивні) необхідні людині, щоб вона могла врятувати своє або чиєсь життя, а другі (невротичні та патологічні) можна розглядати як ознаку руйнівної для людини недуги.

А.І. Захаров, розвиваючи ідеї З. Фрейда, виокремлює реальний і уявний, гострий і хронічний страхи. Реальний і гострий страхи зумовлені ситуацією, а уявний і хронічний – особливостями особистості (А.І. Захаров, 1995).

Також А.І. Захаров вважає, що страхи у найзагальнішому вигляді умовно поділяються на ситуаційні й особистісно зумовлені. Ситуаційний страх виникає у незвичайній, вкрай небезпечній або шокуючій обстановці. Часто він є результатом психічного зараження панікою групи людей, тривожних передчуттів із боку членів сім'ї, важких випробувань, конфліктів і життєвих невдач.

Особистісно обумовлений страх детермінований характером людини, наприклад, її тривожною недовірливістю та здатний проявлятися в новій обстановці або під час контактів із незнайомцями (А. І. Захаров, 1995).

За теорією Ю.В. Щербатих, існує три **види страхів**:

1. ***Природні страхи*** пов'язані з загрозою життю людини. Природні явища, що вселяють людям страх: гроза, сонячні затемнення, поява комет, виверження вулканів і землетруси, що супроводжують їх, які асоціюються у людини зі страхом кінця світу. Особливу групу природних страхів становлять страхи тварин. До тварин, що викликають у людей особливо сильний страх, безсумнівно, належать змії.

2. ***Соціальні страхи*** – побоювання зміни свого соціального статусу.

С.Ю. Мамонтов виокремлює такі **види соціальних страхів:**

1) ***страх відкидання*** (страх отримати відмову, бути невизнаним, недооціненим, зневаженим, страх засудження, страх байдужості);

2) ***страх втрати*** (опинитися покинутим своїм партнером, страх розлучення, страх втратити роботу, збідніти, позбутися краси);

3)***страх ухвалити самостійне рішення*** (взяти на себе відповідальність, небажання ризикувати, вибрати партнера);

4) ***страх публічно виявляти свої почуття***, а також висловлюватися, позначати свої потреби, висувати вимоги, казати «ні», розкритикувати когось, страх конфліктів;

5) ***страх перед авторитетними особами***.

Соціальні страхи можуть випливати з біологічних страхів, але завжди мають специфічний соціальний компонент, який виходить на перше місце, витісняючи примітивніші фактори виживання.

Може здатися, що соціальні страхи та соціофобії є синонімами. Однак важливо розуміти, що між ними є суттєва різниця (Табл. 1).

Таблиця 1. Різниця між соціофобією та соціальним страхом (І.М. Леухін, Г.О. Авакова)

Соціофобія	Соціальний страх
це ірраціональна реакція (бо загроза є уявною)	це раціональна реакція на загрозу
симптом тривожного розладу	не є симптомом
невиправдана	може бути виправданим, оскільки він обумовлений будь-якими соціальними чи економічними умовами, за яких у людей з'являється страх за своє майбутнє (або за сьогодення)

На думку С.Ю. Мамонтова, соціальні страхи ґрунтуються на невпевненості особистості у своїх можливостях і здібностях, вони завжди мають на увазі страх того, що довколишні можуть вигнати, засудити, образити. Тобто, працюючи з тим чи іншим соціальним страхом людини, треба обов’язково ще працювати з її невпевненістю чи самооцінкою.

3. ***Внутрішні страхи*** – це такі, що народжені лише фантазією й уявою людини та не мають реальної основи. До внутрішніх страхів дослідник зараховує й страхи власних думок, якщо вони йдуть урозріз із наявними моральними установками.

Ф. Ріман вважав, що ядерний чи найглибший страх обумовлений дитячим досвідом і травматизацією людини у дитинстві. Ф. Ріман виокремлював основні форми страху, які протилежні одна одній – страх перед поглинанням та перед ізоляцією, перед змінами та перед стагнацією.

Основні форми страху Ф. Ріман пов'язував із типологією характерів людини: шизоїдним, депресивним, істеричним і нав'язливим типами.

На його думку, для шизоїдних особистостей характерний страх перед поглинанням. Будучи надчутливими, вони прагнуть самозбереження, отже, граничної автономії.

Депресивні особистості, навпаки, бояться залишитися на самоті та лякаються ситуацій, у яких їм виявляти незалежність. Їм комфортніше у злитті з іншими людьми і вони зазвичай дуже прагнуть близькості в контактах з іншими.

Обсесивно-компульсивні чи нав'язливі особистості на глибинному рівні найбільше бояться змін. Для них характерне сильне прагнення до сталості, надійності та передбачуваності світу навколо. Зміни містять елемент хаосу, спонтанності та невідомості, чого такі люди, зазвичай, всіма способами прагнуть уникнути.

Істеричні особистості, навпаки, відчувають страх перед сталістю. Постійність асоціюється у них із одноманітністю та нудьгою, а вони хочуть змін. Для них сталість – це не лише нудьга, а й небезпека. Все передбачуване та традиційне асоціюється у них із в'язницею, яка забирає у них свободу.

Отже, страх змушує нас усвідомлювати небезпеку та готує нас до того, щоб впоратися з нею. Почуття страху дуже природне та корисне в деяких

ситуаціях. Страх може бути для нас сигналом, який попереджає, щоби ми були обережними. Коли страх переростає у нав'язливий, то прийнято його називати фобією.

Термін «фобія» походить від грецького «phobos» – страх, жах. Визначення поняття «фобія» досить різноманітні. Під **терміном «фобія» вчені розуміють**:

– нав'язливий страх (М. Кербіков, 1968);

– нав'язливе переживання страху з чіткою фабулою, яке загострюється в певних ситуаціях зі збереженням достатньої критики щодо свого стану (Б. Карвасарський, 1990);

– страх, який пов'язаний із певною ситуацією чи групою уявлень, який не виникає за їхньої відсутності (М. Свядощ, 1997) та ін.

Початком систематичного вивчення фобій прийнято вважати 1871 рік, коли вперше було описано агорафобію; було вказано, що фобії спливають у свідомості людини всупереч її волі і їх неможливо свавільно «вигнанти» зі свідомості (Роменець В.А.).

Іншими словами, фобії – це страх, який постійно наявний і не піддається контролю людини, порушує самопочуття і всю її діяльність. Фобія має нав'язливу, неконтрольовану, ірраціональну, неадекватну форму.

Фобії також варто класифікувати. Найбільш повну класифікацію фобій зробив Б. Карвасарський (1990). На його думку, **за змістом нав'язливих страхів** є:

1. Страх простору та переміщення в ньому: агорафобія; клаустрофобія; гіпсофобія; страх глибини; страх подорожей у транспорті.

2. Соціофобії (страхи, пов'язані з перебуванням у товаристві інших людей): петтофобія; страх публічних виступів; страх перед екзаменами; ерейтофобія; страх через неможливість виконати яку-небудь дію в присутності сторонніх (проковтнути їжу); страх відвідування громадського туалету; антропофобія.

3. Нозофобії (страх захворіти яким-небудь захворюванням): кардіофобія; інфарктофобія; страх захворіти сказом та іншими інфекційними хворобами; ліссофобія; сифілофобія; канцерофобія.

4. Страх за здоров'я близьких.

5. Танатофобія (нав'язливий страх смерті).

6. Сексуальні страхи: страх перед неможливістю здійснити статевий акт; страх вагітності; страх болю під час статевого контакту.

7. Обсесивно-компульсивні страхи: мізіофобія; страх скалічити своїх близьких; страх здійснити самогубство; айхмофобія, оксимофобія.

8. «Контрастні» нав'язливі стани (страх зробити вчинок, який суперечить морально-етичним установкам особистості): страх голосно сказати нецензурні слова в товаристві ввічливої людини; страх «зробити щось непристойне» у церкві під час богослужіння та інше.

9. Нав'язливий страх тварин і комах (змій, павуків, тарганів, мишей, щурів, собак та ін.).

10. Пантофобія – генералізований нав'язливий страх.

11. Фобофобія (страх повторення нападу нав'язливого страху, «страх страху»).

Існують й інші класифікації нав'язливих страхів. А саме:

1) за часом виникнення (Роменець В.А.):

– *первинні* (наприклад, страх поїздок в автобусах);

– *вторинні* (приєднання до страху боязні поїздок тролейбусами, трамваями, машинами, фобофобії);

2) ***за кількістю об'єктів нав`язливого страху*** (Б. Карвасарський, А. Сліцький, 1990):

– *монофобії* (проявляється один об'єкт страху, наприклад, страх темряви);

– *поліфобії* (наявність декількох об'єктів страху, наприклад, нав'язливий страх павуків, мишей і страх божевілля);

3) ***за генезисом нав'язливих страхів*** (О. Свядощ, 1959):

– «*елементарні фобії*» – виникають безпосередньо після дії надсильного подразника, який їх спричинив: коли причина виникнення очевидна, хворі розуміють, що викликало їхнє захворювання. Сюди належать, наприклад, страх поїздки залізничним транспортом, який розвинувся після залізничної катастрофи, страх собак у дітей, яких налякали чи вкусили собаки, страх гойдатися на гойдалці після падіння з неї та ін.;

– «*криптогенні фобії*» (від грецького «kriptos» – прихований) – виникають, здавалося би, без жодного зовнішньої приводу, причина їхнього виникнення прихована, неусвідомлювана хворим тощо.

Фобія – це нав'язливий, інтенсивний і непереборний страх, що охоплює людину, незважаючи на її розуміння безглуздості предмета страху.

На думку В.В. Антропова, ціннісно-смислові відмінності двох дублетних концептів «страх» і «фобія» полягають у такому:

1. Поняття «страх» концептуалізує нормальну захисну реакцію людини на реальну чи потенційну небезпеку, загрозу.

Обов'язковими ознаками у його структурі є ідеї:

а) нормальності цього психічного та соціального феномену;

б) керованості страхом / страхами (тобто піддаються коригуванню, нейтралізації, купіруванню, активно робляться різні соціальні, фінансово-економічні, політичні заходи щодо запобігання страхам).

2. Поняття «фобія» концептуалізує патологічну реакцію на уявну небезпеку, загрозу та проявляється як нав'язливий стан, нав'язливі ідеї, думки.

Обов'язковими ознаками у її структурі є ідеї:

а) ненормальності цього психічного та соціального феномену;

б) керованості фобіями винятково медико-терапевтичними способами. Однак, їх треба ще виявити, оскільки вони можуть мати прихований, імпліцитний характер.

Отже, на психологічне консультування звертаються особи як із переживанням соціальних та особистісних страхів, так і з різноманітними фобіями. Важливо наголосити, що з фобіями й екзистенційними страхами мають працювати лише психіатри, психотерапевти та клінічні психологи. У той же час, із певними видами соціальних та особистісних страхів можуть

працювати і психологи. Розглянемо деякі психотехнології роботи психолога зі станом страху.

2. Психотехнології роботи зі станом страху

Соціальний ідеал сучасної людини вимагає від неї долати негативне оцінювання, відмови, соціально негативні імпульси. Однак, у той же час, «сучасна людина» має бути слухняною та не привертати особливої уваги до себе. Тобто, у сучасної людини створюється дисонанс, що їй потрібно вступати в соціальне спілкування, задовольняти значні потреби та водночас протистояти соціальним падінням, приниженням.

Переживання страху як емоційного досвіду є невід'ємною частиною життя людини. Емоція страху – це природна частина ситуації, в якій є неврегульованість (напруга, дефіцит, конфлікт) взаємин та є досвід несподіванки чи досвід очікування чогось, що має статися в майбутньому.

Емоція страху – це частина комплексу орієнтовних реакцій, без яких важко уявити життя будь-якої живої істоти. Цей емоційний досвід ми визнаватимемо як органічний, природний і необхідний для організації життя людини. Звичайно, ці ідеї не завадять нам описати психологічні технології для того, щоб допомогти людині більш вільно почуватися у скрутній ситуації, що її хвилює.

Варто наголосити, що запит клієнта «приберіть його (мій) «страх», він мені (йому) заважає» за своєю суттю дуже відрізняється від запиту накшталт: «хочу розібратися в ситуації, в якій я (він) відчуваю страх». Такий запит (хочу розібратися в ситуації, хочу підготуватися до дії) вказує на природну сутність емоції страху-хвилювання як частини досвіду ситуації, в якій існує перспектива розвитку стосунків. Саме емоція (у нашому прикладі – «страх») буде вказувати на ті сфери уваги, на ті сюжети та ті ситуації, в яких є найважливіші теми для людини, що звернулася до психолога. «Страх» у цьому запиті це не «фіксований досвід, що заважає або дратує», а назва для природної емоції (реакції) страху в актуальних ситуаціях, які хвилюють людину. У другому випадку (природна) емоція «страху» в ситуації, навпаки, свідчить про актуальні завдання людини у ситуації, а також на ті області досвіду, у яких їй потрібно докласти зусиль.

У варіанті «природної емоції» – це вказівка на те, що ситуація розвивається і людині потрібно залучати різноманітні ресурси для успішного вирішення конфлікту чи іншого дизайну ситуації варіанта взаємодій на свою користь.

У варіанті «фіксованих страхів» або «страху як симптому» наявність цього «страху-симптому» вказує на дефіцити в одному з глибинних процесів психічної чи особистісної регуляції.

Отже, і «страх як симптом», і емоція страху чи тривоги в актуальній ситуації, що розвивається, – це не вказівка на надлишок (надлишок – це те, від

чого можна «позбавитися»), а симптом, що вказує на дефіцит регуляції чи дефіцит в організації досвіду в стосунках між людиною й оточенням.

Отже, емоції важливі в житті дорослого чи дитини, але очевидно, що цим емоційним реакціям потрібно буде надавати форму, щоб їх можна було виявляти у соціальних зв'язках.

У *гештальт-підході* робота зі страхами часто проходить у рамках техніки «Порожнього стільця». Можна спробувати відсадити страх від клієнта, а потім попросити клієнта зайняти місце страху та бути цим страхом.

Коли клієнт повністю ідентифікується зі страхом, він проникає у суть цього почуття. Пересідаючи назад на свій стілець, клієнт вступає в діалог зі своїм страхом. Можна поставити цьому страху якісь питання або сказати йому про свої почуття. За допомогою цієї техніки клієнт знаходить здатність домовлятися зі своїм страхом і з самим собою, краще розуміючи себе та потреби, що стоять за страхами.

НЛП-тренери застосовують практично одну дуже цікаву техніку реімпринтінгу, що допомагає людині знайти тверду землю під ногами та реально відчути, що «не станеться нічого страшного». Головний меседж цієї техніки НЛП, якби його можна було описати словами, звучав би так:

«Ну ти ж вижив?»

Однак, важливо пам’ятати, що ніякі схожі слова в подібних ситуаціях на людей не діють, а діють саме «фільми», що прокручуються в голові, які й люблять психотерапевти НЛП. І прокручувати ці фільми має сама людина – психотерапевт не зможе виконати за пацієнта його роботу.

Техніку НЛП-роботи зі страхами описано нижче.

Інструкція

Уявіть свою фобію (страх) у вигляді кіноплівки тієї самої «страшної» події. Починатися ця кіноплівка має задовго до «Години Ч», з нормальних, буденних подій, що передували інциденту, та закінчуватися нормальними подіями, які були після того, як все минуло...

Візуалізуйте перед своїм внутрішнім поглядом цю довгу «кіноплівку».

Біле-Чорне-Біле.

Вирушайте у час, що передував цій (травматичній) події. Важливо ретельно відчути стан, коли ще нічого вам не загрожувало, коли ви були в порядку.

Потім (відразу ж) перенесіться в той час, який був «після», коли все залишилося зовсім позаду і коли вам знову вже нічого не загрожувало.

Так, із обох боків до травматичної події, яка і становить ваш страх, примикають абсолютно безтурботні та спокійні відрізки часу – безпечний простір.

Співвідношення «зла» і добра» у нас виходить – 1:2.

Як бачите, добро перемагає зло.

Така ось НЛП-арифметика.

Тепер щоразу, коли ви у робочому порядку уявляєте свій страх (щоб відпрацювати та прожити його), відмотайте «кіноплівку» цієї події в ті місця, де:

- ще поки що нічого не сталося;

- ВЖЕ нічого не відбувається, тому що все закінчилося.

Ця техніка роботи зі страхами в НЛП називається «Сендвіч безпеки» (два м'які шматочки хліба приховують у собі якусь начинку).

Отже, кіноплівка...

Рухаючись уявною лінією часу вперед-назад, від «До травми» до «Після травми», ви згладжуєте шорсткість, зазублину, якою на осі часу є ваш страх.

Цю техніку НЛП-роботи зі страхами підкріплюють приказки:

«Чи то ще буде».

«Життя йде своєю чергою».

«І це пройде».

«Двом смертям не бути, однієї – не уникнути».

Техніку НЛП є сенс обговорювати тільки після того, як її буде зроблено не один раз – тобто до досягнення певних результатів.

Робота зі страхом також вимагає формування внутрішніх опор, виходячи з чого психолог звертає увагу на ресурси клієнта. Ресурси можуть бути як внутрішніми (позитивний досвід подолання страху; сильні сторони клієнта, які компенсують слабкі; ресурсний стан, у якому страх менший; мотивації, що переважають над страхом), так і зовнішніми (особи з оточення, хто підтримує; особливі умови, за яких клієнт відчуває менше страху).

Якщо ресурсів не вистачає для подолання страху, робота психолога рухається у бік їхнього набуття та накопичення.

Наприклад, у разі, коли клієнт перебуває у тривалому стані стресу, спочатку важливо дати змогу відновити свою психіку, а лише потім починати прицільну роботу зі страхом у більш ресурсному стані.

Або для тренування навички подолання страху спочатку може бути створено максимально комфортні умови, в яких ризики зведено до мінімуму. Так, навичку публічних виступів спочатку можна формувати у близькому та знайомому клієнту колі людей, а потім переносити ту ж навичку на ширші аудиторії.

Важливо сказати декілька слів про те, чого **не треба робити під час роботи з будь-яким видом страху.**

Не треба «прибирати страх». Потрібно знайти, в чому полягає проблема відсутності ресурсів, та допомогти людині відновити свої ресурси. Це часто багатокрокова та складна робота. Але відомо безліч пропозицій у практиці психологів, де клієнту саме наполегливо пропонують «прибрати страх!».

Не треба захищати дитину чи дорослого від страхів. Треба допомогти їм відновити й активувати можливості руху у фізичному просторі та можливості контакту. За аналогією з тим, як психологи пропонують відігравати ролі персонажів снів і просто рухатися у фізичному просторі.

Наприклад, психолог може запропонувати дитині пограти у гру, в якій дитина може рухатися як небезпечний персонаж, привласнюючи її активність.

Тобто тактика дії психолога полягає в тому, щоб, за можливості, виявити ту саму стару ситуацію, що лякає, ідентифікувати зупинені колись і не завершені дії та допомогти людині (дорослій або дитині) у фантазійному

експерименті знайти форму і завершити ці дії. Наприклад, виразити злість, втекти, знайти помічника і таке інше.

Дивно, але після того, як дію виявлено та завершено, людину «відпускає» і страх перестає переслідувати її. Отже, ми визнаємо реальність того, що відбувалося, і використовуємо надійний, перевірений спосіб: завершити раніше не завершену дію.

Регуляція емоцій – це комплекс психічних процесів, які посилюють, послаблюють чи утримують на одному рівні інтенсивність і якість емоційних реакцій і станів людини.

Сучасний дослідник регуляції емоцій Стенфордський вчений Джеймс Гросс пропонує розглядати регуляцію емоцій як процес, тобто розгортання регуляторних зусиль у часі, та як властивість, тобто індивідуальні особливості, які притаманні конкретному індивіду в регуляції емоційних станів.

Наведемо приклади деяких вправ і технік для роботи зі страхами.

Вправа «Сходи страху»

Інструкція

У тому, щоб подивитися своїм страхам у вічі та поставити перед собою цілі, вам допоможе складання «Сходів страху». За допомогою цієї вправи ви можете записати свої страхи та вибудувати з них чергу. Починати треба з подій, які менш лякають, а закінчувати – подіями, що дуже лякають. Для цього вам потрібно:

1. Скласти список своїх страхів. Запишіть їх на аркуші. Тепер, коли у вас є довгий перелік місць, речей або ситуацій, які вас лякають, оцініть їх.

2. Для того, щоб оцінити свої страхи, виконайте діагностику рівня страху відповідно до шкали від 0 до 10 «Термометра страху».

Щоб зробити це, ви маєте оцінити кожний свій страх від 0 до 10, використовуючи «Термометр страху», де, в 0-1 бал оцінюється ситуація, коли ви взагалі не боїтеся, а в 10 балів – ви патологічно боїтеся.

«Термометр страху» допоможе з'ясувати, наскільки ви боїтеся тієї чи іншої події або ситуації.

3. А тепер намалюйте сходи з 10 сходинок та розкладіть ваші страхи по сходинках. Вибудуйте свої страхи на сходах страхів відповідно до балів, проставлених за допомогою «Термометра страху».

4. А тепер подивіться, що у вас вийшло. Й розпочніть долати страх, починаючи з найнижчої сходинки.

Для цього складіть план подолання страху (наприклад, ви боїтеся спілкуватися з одногрупниками (колегами, сусідами та ін.), заплануйте це спілкування, наприклад, приготуйте виступ із презентацією чи обговорення якоїсь теми).

Ви можете створити різноманітні моделі страху, які включають різні кроки для досягнення мети.

Поради:

1. Починайте з невеликих кроків. Важливо рухатися вперед маленькими кроками.

2. Робіть вправи. Для подолання страху ви маєте багато тренуватися. Це як фізичне тренування – якщо хочете бути у формі, потрібно тренуватися кілька разів на тиждень.

Стояти віч-на-віч зі своїми страхами означає, що чим частіше ви виконуєте певні завдання, тим швидше ваші страхи зменшуються. Деякі речі ви можете робити щодня, наприклад, вітатися на день із трьома продавцями у магазині; деякі вправи можна виконувати рідше (наприклад, похід із групою на екскурсію чи вечірку). Чим частіше ви щось робите, тим простіше це виходить.

3. Покличте когось на допомогу. Дивитися в очі своїм страхам непросто. Зверніться за допомогою до друга чи члена сім'ї. Розкажіть їм про свої плани та попросіть допомогти під час виконання будь-якого завдання вправи «Сходи страху». Розкажіть їм про свої успіхи!

4. Продовжуйте виконувати завдання! Навіть якщо якісь ситуації, що лякали раніше, перестали вас лякати, все ж час від часу повертайтеся до них. Якщо ви боялися висоти, а зараз без страху можете стояти на балконі, іноді все ж виходьте на балкон, аби ця ваша нова здатність закріпилася.

5. Використовуйте уяву. Деякі ситуації, що лякають, неможливо переживати щодня. Наприклад, щодня не можна експонувати страх перед польотами. Але ви можете уявити, як заходите до літака. Закрити очі й уявити себе у подібній ситуації. Користуйтеся всіма почуттями – що ви бачите, відчуваєте, чуєте, які запахи відчуваєте і чого торкаєтесь?

6. Дозвольте собі відчути тривогу. Уявіть себе в ситуації, що викликає тривогу, і не «виходьте» з неї, поки тривога не почне зменшуватися. Повторіть вправу наступного дня. Повторюйте її доти, доки не перестанете відчувати тривогу.

7. Запишіть на папері ситуацію, яка лякає: …

8. Підійдіть до цього творчо. В інтернеті можна знайти безліч матеріалів, які допоможуть вам «подивитися у вічі» страхам. Попросіть члена сім'ї або надійного друга знайти фотографії чи відео за темами, що вас лякають (наприклад, про парашутистів, якщо ви боїтеся висоти або про комах, якщо ви боїтеся їх).

9. Іноді переглядайте свої «Сходи страху». Ви можете з подивом виявити, що якщо постійно працюватимете з ситуаціями, що лякають менше, то зміниться також ваша оцінка подій, що лякають більше – вони більше не здаватимуться настільки жахливими, як спочатку!

10. Будемо чесними: «дивитися своїм страхам у вічі» – непросто! Не забувайте заохочувати себе! Невеликі заохочення допоможуть у досягненні великих цілей! Для підвищення мотивації можете заохотити себе, наприклад, відеогрою, музикою, одягом, чимось солодким або зробити щось, що вам дуже подобається – піти в кіно, на концерт та ін.

Як визначити, чи зробили ви успіхи?

Поговоріть із членами сім'ї та друзями, щоб разом відзначити успіхи.

Не забувайте похвалити себе. Скажіть собі: «Я це зробив!, «У мене вийшло!», «Я впорався!».

Вправа «Бажання»

Інструкція

За нашими страхами насправді приховані бажання!

«Я боюся» означає «Я хочу!»

Подумайте над тими перевагами, які на вас чекають у разі подолання страху.

Замість того, щоб говорити собі: «Я мушу», «Я зможу», скажіть: «Я хочу».

Яку винагороду ви отримаєте, якщо подолаєте страх?

Так, страх стає бажанням, бажання – метою, а мета обов'язково виправдає всі ваші зусилля.

Намагайтеся отримати задоволення, замість того, щоб сліпо слідувати власним страхам.

Когнітивна вправа «Подивись страху в очі»

Інструкція

Уявіть те, чого ви більш за все боїтеся.

Опишіть свій емоційний стан і відчуття.

Опишіть, до чого найгіршого може призвести ситуація, яка викликає страх.

Що позитивного несе в собі ситуація?

Опишіть шляхи виходу з ситуації, яка викликає страх.

Визначте, який позитивний урок із цієї ситуації ви можете винести для себе.

Техніка для опрацювання наявного страху

Інструкція

1. Відчуйте свій страх.

2. Встановіть об'єкт цього страху.

3. Відмовтеся від поганих думок.

4. Дихайте животом, роблячи глибокий вдих носом (надуйте живіт), а видих – ротом (здуйте живіт). Не поспішайте. Подихайте так 3–5 хвилин.

5. Ставте собі запитання щодо сутності страху, його причин, його наслідків, його переваг, його негативних сторін тощо.

6 Продумайте план дій у тій ситуації, що лякає.

7. Якнайчастіше практикуйтеся та використовуйте різні психотехнології подолання страху.

Арт-терапевтичний метод «Як виглядає страх»

(А. Онішкевич)

Примітка: можна використовувати з 6–7 років.

Матеріали: фарби, олівці, фломастери, 2 листи А-4, ручка.

Суть зазначеного методу: познайомитися зі своїм страхом, візуалізувати його та позбутися.

Методика застосування:

1. Проговоріть, який страх у вас є (якщо у вас їх декілька, виконайте цю методику декілька разів із кожним страхом окремо, роблячи перерву в один тиждень).

2. Відповідайте на запитання:

- З чим він пов’язаний?
- Коли він з’явився?
- Що я відчуваю, коли він зі мною?
- Де є цей страх у моєму тілі?

3. Дайте ім’я своєму страхові.

4. Уявіть свій страх. Який він має колір, форму, розмір? Чи має він очі, руки? З чого він зроблений?

5. Намалюйте його (малюйте так, як відчуваєте та можете).

6. Подивіться на свій малюнок і надайте відповіді на такі запитання:

- Що мені дає розуміння мого страху?
- На що саме він допомагає мені звернути увагу?
- Від чого він мене звільняє?
- В чому користь цього страху?
- Що відчуває цей страх?

7. Уявіть, що цей страх – то є ви.

8. І вам прийшов лист. Від кого він?

9. Що в цьому листі?

10. Напишіть відповідь.

Техніки для самостійної роботи клієнтів зі страхами (О. Долгоновський)

Техніка перша

Потрібні матеріли: аркуш паперу, ручка.

Потрібний час: 15–20 хвилин.

Інструкція

1. Візьміть ручку чи олівець і на чистому аркуші паперу почніть писати свої страхи, які приходять вам на думку. Намагайтеся глибоко не замислюватися над ними та не аналізувати їх. Просто пишіть протягом 5–10 хвилин те, що спадає на думку.

Намагайтеся не відриватися від цього процесу протягом відведеного часу, а просто писати машинально.

2. Після того, як ви записали свої страхи, погляньте на них. Ви помітили, що після висловлення на папері їхня колишня сила ослабла?

3. Проаналізуйте кожний свій страх. Для цього вам допоможуть такі запитання:

Яка ймовірність того, що це може статися …?

Кого зі знайомих я знаю, з яким це сталося …?

Що найстрашнішого зі мною трапиться, якщо це станеться…?

З чого я взяв, що це може статися?

Це мій власний страх, чи мені хтось колись про це говорив?

4. Зробіть висновки стосовно власних страхів (страхи або надумані, або хтось їх вам нав'язав, або ви самі їх придумали).

Техніка друга

Мета – дає змогу пропрацювати на несвідомому рівні сильний страх. Вона може бути особливо корисною для роботи з маленькими дітьми, які чогось бояться.

Потрібні матеріли: чистий аркуш паперу та кольорові олівці чи фарби.

Інструкція

У цій техніці потрібно вибрати страх, який найбільше вас (або дитину) непокоїть, та зобразити його на папері. А також поряд зі страхом зобразити (звичайно, у спрощеній формі) самого себе. Для цього вам допоможуть такі запитання:

Якби мій страх можна було зобразити на папері, на що він був би схожий?

Як можна зобразити мій страх на папері?

Де я відносно свого страху?

Після того, як ви (або дитина) намалюєте свій страх, уважно погляньте на малюнок. Проаналізуйте його. Для цього вам допоможуть такі питання:

Які з деталей малюнка найстрашніші?

Що можна з ними зробити, щоб вони не були такими страшними?

Як потрібно змінити малюнок, щоб зі страшного він перетворився на звичайний чи навіть кумедний?

Якби мій страх зменшився до крихітного розміру, яким би я став на цьому малюнку? І де б тоді відносно мене був цей страх?

Відповідаючи на запитання, вам (або дитині) потрібно змінювати деталі малюнка: щось підмалювати, щось підправити та ін.

Техніка третя

Ця техніка дуже незвичайна. Незвичайна у тому сенсі, що вся робота зі страхом проводиться у танці. Однак вона дає змогу опрацювати страх на тілесному рівні, що є дуже ефективним способом, оскільки допомагає позбавитися «м'язової пам'яті» страху, що відображена в тілі. Для виконання цієї техніки знадобиться усамітнення та зосередження на відчуттях свого тіла під час танцю.

Інструкція

Якби Вам знадобилося станцювати свій страх, яким би міг бути цей танець?

Спробуйте висловити свій страх у танці.

Танцюючи його, загострюйте свою увагу на відчуттях у тілі.

Що ви відчуваєте, коли танцюєте свій страх?

Що відбувається з вашим диханням? Серцебиттям? М'язами живота, рук, ніг, обличчя?

Танцюйте свій страх протягом хвилини-двох та концентруйте свою увагу на відчуттях у тілі. А тепер уявіть, що ви позбулися свого страху. Як би тоді змінився ваш танець? Станцюйте тепер танець, який висловить вашу безстрашність перед тим страхом, який був у вас раніше.

Що змінилося тепер?

Які відчуття в тілі ви маєте тепер, коли танцюєте себе сміливим?

Як змінилося ваше дихання? Серцебиття? Відчуття у м'язах живота, рук, ніг, обличчя?

Танцюйте свою безстрашність перед колишнім страхом протягом хвилини-двох, загострюючи увагу на відчуттях у тілі.

Після того, як ви потанцюєте свою сміливість, мимоволі помітьте, як значно зменшився ваш колишній страх. До того ж, зміни відбудуться практично одразу. Ви помітите їх за відчуттями у тілі.

Звичайно, потрібно ще деякий час для того, щоб сформувалися нейронні зв'язки в мозку, в яких зберігалася ментальна інформація про ваш страх. Однак незабаром одного разу ви помітите, що від колишнього страху не залишилося і сліду.

Раціональна методика роботи з власними страхами (О. Фісун).

1 крок. Список страхів

Складіть список ваших страхів. Для цього потрібно відповісти на запитання: «Чого я боюся?».

А далі потрібно писати все, що спадає на думку.

Написали? Швидко вийшло? Навряд чи. Мабуть, довго сиділи і думали після перших трьох-п'яти… А чому? Бо страшно. Не хочеться думати про страхи – ця тема лякає нас.

Крок 2. Ранжування страхів

А тепер із загального хаотичного списку страхів складемо рейтинг. Тобто, на перші місця поставимо найсильніші, найжахливіші страхи, а далі за ступенем спаданням «сили страху». Іноді важко зробити таке ранжування для списку з 10 страхів, тому можна зробити ранжування для найголовніших п'яти страхів. І назвати цей список «ТОП-5: СТРАШНА П'ЯТІРКА».

Процедура ранжування страхів дуже раціональна, тому що нам доводиться аналізувати свої страхи, порівнювати їх за силою, згадувати, де і коли ми вперше злякалися. Завдяки своїй раціональності ця процедура вельми терапевтична – якщо ми можемо спокійно думати про свої страхи, розмірковувати про них, зважувати ризики, отже, не такі ми й залякані. Розкладіть ваші страхи на перші п'ять місць та опишіть, чому саме кожен із них опинився на цьому місці.

Таке ранжування могло б виглядати, наприклад так, як показано нижче.

Вид страху	Опис позиції

Крок 3. Промовляння / Вербалізація

А тепер докладно опишіть словами кожен із п'яти ваших найсильніших страхів і запишіть, зафіксуйте цей опис.

Це дуже важливий крок, хоча його і нелегко зробити, адже вам не хотітиметься знову відчувати ці неприємні почуття. Але коли ви його зробите, то відчуєте, що вже більше контролю над ситуацією з вашого боку. Ви потроху починаєте «опановувати свої страхи», раціоналізуючи їх.

Описуйте максимально детально, з емоціями, почуттями. Так, це не легко та неприємно. Але це і є серцевиною терапії – витягуючи несвідомий, синкретичний страх зі своєї підсвідомості та описуючи його словами, вербально, ви проводите з ним процедуру раціоналізації – логічного осмислення. Насправді ви проходите самостійно мікропроцедуру еволюції,

тому що витягуєте свій страх із підкіркових, лімбічних структур мозку (де ви з ним не можете нічого зробити) у свою вербально-логічну ліву півкулю – туди, де ви можете його препарувати й аналізувати.

Крок 4. Аграваційя / Обтяження

А тепер найважливіший крок – уявіть найгірший варіант, який може статися у разі реалізації якогось із ваших страхів. Бажано детально, з подробицями. Виходить?

Що ви відчуваєте у такій уявній ситуації реалізованого страху? Ви вже померли і тому нічого не відчуваєте? Ні.

А що тоді? Страх паралізував ваш мозок і ви не можете нічого описати? Знову ні. А чому?

Чому ж ви не померли від страху і вас навіть не паралізувало жахом?

А тому, що ваш страх – це ваш союзник, ваш друг, ваш захисник. Він вам наданий, щоб захистити вас від небезпечних ситуацій. Уявних чи реальних. Але кожен має пройти свою частину шляху. Страх має вас налякати, а ви маєте раціонально оцінити ситуацію та визначити ступінь загрози, а головне – підготуватися до неї.

Отже, ви уявили собі жах-жах-жах, але при цьому не померли, а навпаки – розумієте, що не такий все й жах-жах. Адже можна якось пристосуватися і до цієї ситуації.

Крок 5. Раціональне опрацювання

Тепер закріплюємо результати нашої роботи. Щоб закріпити переведення страху з ірраціональної сфери до раціональної, давайте оцінимо математичну ймовірність того, що наші страхи здійсняться в реальному житті. Скільки вийшло?

Найменше 50%? 10–15%?

А тепер оцініть ймовірність того, що ваш страх реалізується у найжорсткішому, найважчому варіанті.

А тепер оцініть можливість того, що кілька ваших страхів реалізуються одночасно. При цьому пам'ятайте, що щоб вивести ймовірність настання двох подій одночасно, потрібно перемножити окремі ймовірності кожної з цих подій одна на одну.

Бачите, що математична ймовірність настання вашого «страхового випадку» тане у вас на очах? Не вірите?

А як щодо того, що страховий бізнес процвітає саме тому, що страхові випадки є дуже рідкісними, порівняно з кількістю страхувальників – цьому ви можете повірити?

Головне у раціональному опрацюванні страху – сприймати його як важливу інформацію від своєї Самості. Спробуйте зрозуміти урок, який вам дає страх, коли ви сприймаєте його як Союзника й охоронця.

Важливо зрозуміти, що опрацьовуючи свій страх – починаючи з уявлень про те, що могло б статися за несприятливого сценарію і закінчуючи тим, які уроки, послання несе нам наш страх, – ми здійснюємо ментальну підготовку, опрацьовуючи ресурси своєї підсвідомості на метакогнітивному рівні.

Так, існує велика кількість технік і вправ роботи зі станом страху. Але їх усіх поєднує спільна ідея – треба усвідомити свій страх, правильно проживати та раціоналізувати його.

Запитання для самостійної роботи

1. Розкрийте класифікацію за змістом нав'язливих страхів Б. Карвасарського.
2. Соціальний страх – це…
3. Екзистенційний страх – це…
4. Біологічний страх – це…
5. Назвіть основні форми страху за Ф. Ріманом.
6. Розкрийте сутність класифікації за генезисом нав'язливих страхів О. Свядоща.
7. Розкрийте сутність класифікації страхів Ю.В. Щербатих.
8. Розкрийте сутність поняття «фобія».
9. Чого найбільше бояться на глибинному рівні обсесивно-компульсивні чи нав'язливі особистості?
10. Чого найбільше бояться на глибинному рівні істеричні особистості?
11. Чого найбільше бояться на глибинному рівні шизоїдні особистості?
12. Чого найбільше бояться на глибинному рівні депресивні особистості?
13. Які види страху ви знаєте?
14. Чим відрізняється страх від фобій?
15. Що треба робити, коли звернувся клієнт для приборкання страху?
16. Які різновиди фобій ви знаєте?
17. Наведіть приклади соціальних фобій.

Завдання

Відповідно до початкової літери вашого прізвища, знайдіть і запишіть назви та сутність фобій (наприклад, якщо прізвище «Танов», фобії потрібно шукати на літеру «Т», тобто «теологікофобія – страх теології, теофобія – страх релігії…»).

Бібліографічний список

1. *Пономарьов С.В.* Страх. Форми страху. https://psv.com.ua/uk/strah-formi-strahu

2. *Роменець В.А.* Історія психології древніх віків. Навч. посібник / В.А. Роменець, І.П. Маноха / Вст. ст. В.О. Татенко, Т.М. Титаренко. Вид. 2-ге, стереотип. К.: Либідь, 2003. 994 с.

3. *Фрейд З.* Введение в психоанализ.// Пер. с нем. Г.В. Барышников. Харьков, 2006

4.5. СТАН ФРУСТРАЦІЇ

Людина прагне набути сенсу і відчуває фрустрацію чи вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим.
Віктор Франкл

1. Загальнотеоретичні положення стану фрустрації

Фрустрація (від лат. «Frustratio» – «обман», «невдача») – психологічний стан, що виникає, коли людина стикається з непереборними (або вони здаються їй такими) труднощами на шляху до досягнення мети, задоволення сильного бажання чи потреби. Це – складний психологічний конфлікт між гостро бажаним результатом і можливостями його отримання.

Відтак, необхідними ознаками фрустрації, відповідно до більшості визначень, є:

а) наявність сильної вмотивованості досягти мети (задовольнити потребу);

б) перешкоди, які заважають досягненню мети;

в) бар'єри, що перегороджують шлях індивіда до мети. Бар'єри можуть бути: фізичні (наприклад, стіни в'язниці), біологічні (старіння, хвороба, інвалідність), психологічні (страх, рівень інтелекту, недостатність чогось), соціокультурні (норми, правила, заборони).

У стані фрустрації людину охоплює різноманітна гама емоцій. ***Структура фрустрації може складатися з таких емоцій***:

- ✓ сум;
- ✓ засмучення;
- ✓ розчарування;
- ✓ досада;
- ✓ образа;
- ✓ гнів;
- ✓ лють.

Фрустрацію людини можливо порівняти зі станом «загнаної в кут тварини». Почуття «краху надій», розчарування, розгубленість, відчай, тужлива безвихідь, роздратування, гнів, величезна напруга, гарячковий пошук виходу з ситуації – типові переживання під час фрустрації.

Інтенсивність фрустрації залежить від сили блокованої обстановкою мотивації, бажань, що здавалися близькими і можливими, ступеня труднощів і переживання втрат від незадоволених очікувань, тобто багато в чому – від особливостей особистості.

Симптоми фрустрації:

- ✓ дратівливість і агресивність;
- ✓ почуття незадоволеності та тривоги;
- ✓ погіршення концентрації уваги;
- ✓ втеча з реальності у фантазії;

- ✓ втрата здатності радіти;
- ✓ нервове виснаження та ін.

Виокремлюють такі способи фрустраційного реагування:

1) *рухове збудження* – безцільні та невпорядковані реакції;

2) *апатія* (наприклад, у дослідженні Р. Баркера, Т. Дембо та К. Левіна один із дітей у ситуації фрустрації ліг на підлогу і дивився в стелю);

3) *агресія та деструкція* (ця реакція настільки часто проявляється, що психологи Єльського університету висунули гіпотезу: будь-яка фрустрація створює спонукання до агресії; у 1926 р. було проведено дослідження відповідей студентів, які перебували у стані фрустрації: зі 145 випадків виникнення фрустрації у 113 відповіддю була агресивна поведінка – словесна відсіч, образа, фізичні нападки на людину, яка викликала ситуацію фрустрації);

4) *стереореотипія* – тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки;

5) *включення механізмів захисту*, зокрема регресії, що виявляється у примітивізації поведінки, узверненні до поведінкових моделей, які домінували в більш ранні періоди життя.

Фрустрація, будучи нездоланою, руйнує доцільну діяльність і призводить до підміни її «замінниками», які неадекватні до ситуації, а саме:

1) *агресією* – лютим виміщенням (зривом) своєї незадоволеності на когось або на щось (реакція «загнаного в кут»). Вона може проявлятися у словесній формі (образа, лайка) або фізичній (прояви жорстокості, розбивання посуду, стрільба по невинних тощо). Буває, що вона спонукає до безоглядно відчайдушної сміливості;

2) *фіксацією* – повторенням неефективних способів поведінки (за типом повторного «наступання на граблі»);

3) *відмовою* – усвідомленим або вимушеним переходом до інших форм реагування на ситуацію – відходом у власні переживання, самокопання; симуляцією, порятунком-втечею, переходом до загальмованої чи істеричної поведінки, фантазій і мрій («як би було добре, якби...»), зради, суїциду тощо;

4) *активізацією механізмів психологічного захисту* – спроб зняття чи зниження неприйнятних для свідомості психологічних навантажень:

а) раціоналізації – підбирання такого пояснення свого стану, яке влаштовує саму людину;

б) проекції – приписування іншим людям тих же недоліків у стані і поведінці, які є у себе;

в) витіснення – забування, «викидання» з думок і пам'яті подій неприємного характеру, які виводять людину з норми;

г) компенсації – прагнення отримати задоволення в чомусь іншому.

Бувають випадки, коли стан фрустрації, розуміння безвихідності, неминучості загибелі приводить окремих людей у стан парадоксального спокою, є причиною відчайдушної сміливості чи надзвичайної гідності перед обличчям смерті.

Виокремлюють **внутрішні та зовнішні джерела виникнення стану фрустрації:**

1. Внутрішні джерела виникнення фрустрації можна умовно поділити на стан відсутності можливості реалізувати поставлену вкрай важливу життєвоу ціль і стан суперечності між життєво важливими цілями.

Стан відсутності можливості зазвичай пов'язаний із розчаруванням, яке виникає, коли ми не можемо мати того, чого хочемо в результаті особистих справжніх або ж надуманих недоліків, таких як: невпевненість у собі, страх перед різними типами соціальних ситуацій.

Інший тип внутрішньої фрустрації виникає, коли у суб'єкта діяльності є життєво важливі цілі, що суперечать одна одній і одночасне втілення таких цілей, на його думку, зовсім неможливе. Характерний приклад – це неможливість професійно успішної людини, особливо представника так званого «топменеджменту», приділяти однакову увагу родині та роботі.

2. Зовнішні джерела виникнення фрустрації пов'язані з різноманітними ***зовнішніми умовами***.

По-перше – це фізичні перешкоди, пов'язані зі станом здоров'я суб'єкта діяльності, що призводять до стану фрустрації (наприклад, втрата кінцівки, що спричиняє неможливість виконувати звичайні повсякденні маніпуляції).

По-друге – це дії чи бездіяльність людини або групи людей (наприклад, вчинення насильницького злочину, військові дії).

По-третє – це різноманітні соціальні негаразди (банкрутство, безробіття, дефолт).

По-четверте – це обставини, що виникають під дією так званої «непереборної сили» (землетрус, цунамі, техногенна аварія та інше).

По-п'яте, – це «часова фрустрація», що може проявитися за наявності гіпердефіциту часу, потрібного суб'єктові діяльності для виконання актуальної дії чи операції. Або стан фрустрації, що виникає у сучасному світі, коли людина відчуває марну трату часу.

Зовнішня фрустрація людини неминуча, іноді ми просто нічого не можемо з цим вдіяти. Це складова будь-якого людського життя. Прийняття її – один із секретів уникнення емоційної фрустрації.

Вчені виокремлюють певні **типи фрустрації**, з якими ми можемо зіткнутися, їх описано нижче.

Особистісна фрустрація. Люди переживають такий вид фрустрації через особисті проблеми. Ми часто багато чого очікуємо від інших і від себе. Ми бажаємо, щоб інші люди були досконалими, а також боїмося і скоювати власні помилки.

Фрустрація конфлікту. Цей тип фрустрації люди відчувають під час виникнення конфліктної ситуації чи суперечки. Конфлікти були завжди, вони трапляються між колегами по роботі, підлеглими та керівництвом, у побуті, між мандрівниками, незнайомцями тощо. Після будь-якої суперечки люди розчаровуються і псують свій настрій на весь день, обдумуючи конфлікт і його учасників.

Фрустрація тиску. Фрустрація тиску виникає під час відчуття великого психологічного навантаження з боку важливої, у конкретному проміжку життя, людини. Тут виникає величезна боротьба між мотивацією та психологічним тиском у соціальному середовищі. Наприклад, надання великої кількості домашніх завдань студентам. Або доручення роботодавцем відповідальному працівникові великого обсягу роботи, який зазвичай виконують декілька співробітників. Усе це і стає причиною фрустрації.

Фрустрація через оточення. Якщо ми живемо в позитивному та радісному середовищі, тоді залишатися позитивним легко, але, все ж, якщо ми працюємо чи перебуваємо в негативному середовищі, де люди завжди брешуть або сваряться через незначні причини чи завжди говорять про життя негативно, тоді розчаруватися дуже легко. Дуже важливо вибрати правильних людей і правильне оточення, щоб наше життя було мирним, радісним і щасливим.

Фрустрація відповіді. Це розчарування, яке відчувають люди, коли не отримують відповідних і точних відповідей. Коли люди спілкуються з іншими, вони очікують, що інші скажуть їм. Так, можна стверджувати, що належна реалізація комунікаційних процесів буде ефективно сприяти зменшенню фрустрації відповіді.

Фрустрація через незнання. Вдома, в навчальних закладах і на робочих місцях вкрай важливо, щоб люди мали достатньо знань про низку факторів. Це – цілі та завдання; посадові обов'язки та відповідальність; методи, підходи та процедури; закони та правила; робоча етика й інше. Коли люди не обізнані про ці фактори, вони розчаровуються.

Фрустрація через проблеми зі здоров'ям. Здоров'я – це багатство. Зрозуміло, що всі люди прагнуть підтримувати міцне фізичне та психологічне здоров'я. Коли люди відчувають проблеми зі здоров'ям, вони часто стикаються з психологічною проблемою фрустрації.

Розчарування через брак ресурсів. Людям потрібно мати достатні ресурси (фінансові, технічні та матеріальні), щоб покращувати загальні умови свого життя. Коли люди відчувають нестачу цих ресурсів, вони стикаються з перешкодами у практичному виконанні посадових обов'язків, досягненні особистих і професійних цілей. Відтак, вони часто відчувають психологічну проблему фрустрації.

Тривале перебування у стані фрустрації може призвести до негативних змін у характері людини: агресивності, заздрісності, байдужості, млявості тощо. Якщо самостійно подолати фрустрацію не виходить, потрібно звернутися до фахівця – психолога чи психотерапевта.

Фрустрація веде до кількох моделей поведінки:

1. *Екстрапунітивної* – коли суб'єкт звинувачує у невдачі людей і зовнішні обставини, фокусуючи негативну реакцію на них. Реакція характеризується агресивністю та прагненням досягти бажаного за будь-яку ціну. Часто використовує звичні, прості дії, що не дають результату та підсилюють роздратування.

2. *Інтрапунітивної* – коли особистість фокусується на собі як на головній причині провалу. Поведінка стає замкненою, спостерігається пригніченість і тривожність. Людина втрачає сенс життя, перестає виконувати побутові завдання, включно з доглядом за собою та житлом.

3. *Імпунітивної* – фаталістичне чи байдуже ставлення людини до проблеми – сприймає невдачу як мінливість долі або приділяє їй невелике значення. Суб'єкт не звинувачує у проблемі себе чи оточення. Він може продовжити спроби досягти поставленої мети або перейти на нове завдання.

Отже, **фрустрація** – це психічний стан, який спричиняють непереборні труднощі, що проявляється у характерних переживаннях і особливостях поведінки. Фрустрація проявляється через емоційні стани образи, досади, розпачу, гніву, несамовитості, смутку, туги, ностальгії, горя, скорботи, вини. Реакцією на фрустрацію можуть бути безцільні та невпорядковані рухи, апатія, агресія та деструкція, стереотипізація, регресія. Наслідком розвитку фрустрації є фрустраційна поведінка (екстрапунітивна, інтрапунітивна, імпунітивна). Показниками ступеня розвитку фрустраційного стану вважають мотивовідповідність і організованість поведінки.

Таким, людина має вміти конструктивно та безпечно проживати стан фрустрації, тому вона має навчитися певним технікам.

2. Психологічні рекомендації для конструктивного проживання фрустрації

Вийти зі стану фрустрації набагато простіше на перших етапах. Деякі люди здатні зробити це самостійно, за допомогою самоаналізу та самонавіювання. Іншим же важлива підтримка близької людини, яка готова допомогти розібратися у причинах, прийняти їх і допомогти подолати перешкоди. Якщо негативний стан затягнувся, може знадобитися допомога психотерапевта.

Різні школи психології пропонують свої методи проживання стану фрустрації. Так, *позитивна психотерапія* спрямована на переосмислення ситуації. Пацієнт отримує схвалення фахівця, його підтримку. Приходить до розуміння того, що кожна особистість має цінність, незалежно від її досягнень і невдач.

Когнітивно-поведінковий напрямок орієнтований на виявлення негативних думок і перетворення їх у конструктивні. Це допомагає людині успішно адаптуватися до будь-яких подій і уникнути стану емоційної напруженості.

Експерти *екзистенційного напрямку* називають втрату сенсу життя людиною «екзистенційна фрустрація». Вони допомагають особистості знову знайти сенс, а також прийняти реальність. Сприяють усуненню негативних наслідків дії захисних механізмів психіки індивіда.

Щоб адекватно пережити стан фрустрації, психологи радять спочатку особливу увагу приділити фрустрації, коли вона тільки-тільки стала помітною.

Саме в цей момент людина робить необдумані, хаотичні, безглузді вчинки, які спрямовані на досягнення первинної мети, але далекі від неї. Головне – пережити агресію та депресію, вгамувати ці настрої в собі. Для цього підійдуть техніки саморегуляції.

Потім треба замінити первину мету на альтернативну, але більш доступну. Або ж розглянути причини невдачі та скласти план їхнього подолання.

Краще спочатку провести аналіз ситуації. Якщо з'ясується, що подолати труднощі дійсно неможливо (занадто багато об'єктивних факторів, що не залежать від людини), рекомендовано вибрати іншу мету чи відтермінувати досягнення колишньої, якщо зовнішні умови можуть змінитися з часом.

Психологиня Ганна Всехсвятська надає такі рекомендації для конструктивного проживання стану фрустрації:

1. Прийняти ситуацію, тобто перестати лаяти себе, інших людей, світ, обставини за те, що щось сталося, – це все марнування ресурсу. Якщо є сильні емоції, потрібно відпрацювати їх, виплеснути. Добре допомагає активне силове чи кардіонавантаження, крик чи плач. Важливо фізично втомитися, тоді стрес у тілі вичерпається.

Далі перемістіть фокус із «хто винен» на «що робити». Поставте собі запитання: «Як особисто я можу виправити ситуацію?», – і починайте вибиратися зі складної ситуації з кількох перших маленьких кроків.

2. Відділити ситуацію від стану.

Пам'ятайте, що зовнішні обставини вже трапилися і вони не завжди безпосередньо залежать від вас, а ось за свій стан ви відповідальні самі. І саме ви можете контролювати та змінювати його за допомогою технік.

3. Проаналізувати ситуацію та зробити висновки.

Спробуйте проаналізувати, чому ситуація сталася та в якій зоні була ваша відповідальність. Після цього напишіть висновки: що можете зробити, щоб це більше не відбувалося. Також максимально чітко запишіть, як вийти зі схожої ситуації, якщо вона все ж повториться.

4. Застосувати техніку «Дзеркало». Уявіть, що до вас прийшла менш досвідчена подруга і просить дати пораду, як вийти зі схожої ситуації. Допоможіть їй розділити проблему й емоції, а потім, ніби збоку, проаналізуйте її вчинки. Декому таку дистанційну роботу стосовно себе як третьої особи зробити простіше, ніж розбиратися із собою тет-а-тет.

Навчіться застосовувати принципи гнучкого мислення, щоб контролювати свої вчинки та поведінку.

Не варто прагнути до мети фанатично, будь-яким шляхом, з установкою: «Досягти будь-що-будь». Саме в таких ситуаціях, коли на шляху трапляються перешкоди, людина не знаходить рішення та впадає у стан фрустрації. Свідомо і розважливо перебудовуйте плани, залежно від життєвих обставин, які змінюються.

Для того, щоби зменшити інтенсивність фрустрації психологиня Христина Юдіна надає такі рекомендації:

1. Усвідомте, що ви маєте вибір. Визнайте, що існують ситуації, здійснити контроль над якими вам під силу. Зрозумівши це, вам стане легше контролювати важливі рішення, від яких залежать ваше життя. Переключіть свою увагу на дії, які мають значення, тоді буде легше тримати ситуацію у своїх руках.

2. Пишіть щовечора список справ на завтра, навіть найнезначніших: полити квіти, сходити в магазин тощо. Реалістичні плани та їхнє виконання допоможуть прийняти реальність такою, як вона є, з її послідовністю та буденністю.

3. Підбадьорюйте та заспокоюйте себе. Якщо ви не вірите в афірмацію, двохвилинна усмішка перед дзеркалом спрацює на рівні фізіології: м'язи обличчя, які напружуються під час радості, автоматично запустять сигнали в мозок про те, що все добре. Причинно-наслідковий зв'язок на рівні тіла добре працює у стресових ситуаціях.

4. Уявляйте найгірший результат ситуації. Це – оптимістичний механізм, побудований на негативізмі. Запізнення на поїзд виглядає не так страшно, порівняно з тим, як ви потрапляєте в аварію, поспішаючи на рейс. У відповідь на невдачі краще запитати себе: «Як я згадуватиму про це через 5 років?».

5. Спробуйте згадувати щось смішне. Навіть якщо зовсім не до сміху. Пограйте у квест із собою: щиро постарайтеся знайти хоч щось позитивне у неприємній ситуації.

Рекомендацій щодо конструктивного проживання фрустрації є досить багато, деякі з них ми описали. Однак, все ж провідними будуть техніки роботи з цілепокладанням, когнітивні техніки, SWOT-аналіз та ін.

Запитання для самостійної роботи

1. Чим відрізняються поняття «фрустрація» та «фрустрованість»?
2. Що таке «толерантність до фрустрації»? Хто зі вчених уперше використав це поняття?
3. Опишіть види поведінки людини, яка перебуває у стані фрустрації.
4. Назвіть форми фрустраційного реагування.
5. Які зовнішні та внутрішні причини фрустрації?
6. Перерахуйте й охарактеризуйте найбільш типові емоції, що маркують стан фрустрації.
7. Розкажіть про основні захисні механізми особистості, використовувані під час фрустрації.
8. Чи є позитивні моменти розвитку фрустрації? У чому вони полягають?

Завдання

1. Складіть алгоритм дій із надання психологічної допомоги особі, яка переживає екзистенційну фрустрацію.
2. Складіть алгоритм дій надання психологічної допомоги особі, яка переживає фрустрацію через проблеми зі здоров’ям.

Бібліографічний список

1. *Варій М.Й.* Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій [3-тє вид.]. К: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

2. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.

3. *Данченко Е.А., Титаренко Т.М.* Личность: конфликт, гармония. К., 1989.

4. *М'ясоїд П.А.* Загальна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид. випр. К.: Вища шк., 2004.

5. *Ташматов В.А., Вільгемська С.Ю.* Джерела фрустрації у житті сучасної людини. LATEST DIRECTIONS OF MODERN SCIENCE Abstracts of III International Scientific and Practical Conference Vancouver, Canada (January 23 – 25, 2023) P. 254-255

6. *Цільмак О.М., Пасько О.М.* Психологія: схеми, таблиці, коментарі: навчально-наочний посібник. // [за загал. ред. Цільмак О.М.]., Одеса: ОДУВС, 2013. 271 с. з іл.

4.6. СТАН ПЕЧАЛІ

Знайди слова своїй печалі, й ти полюбиш її.

Оскар Вйльд

1. Загальнотеоретичні положення стану печалі

З усіх емоцій печаль найважче описати – це не гострий біль, не вибух люті та не напад страху, які легко розпізнати. Це – тяжке почуття, яке, за словами Франсуази Саган, завжди «відчужує від інших людей». Багато хто з нас до печалі ставиться гірше, ніж, наприклад, до агресії. Печаль нерідко асоціюється з безсиллям, слабкістю, які не схвалює сучасне суспільство, здається, що вона заважає бути успішним, затребуваним, щасливим.

У то й же час, К. Ізард зазначає, що «…печаль, сповільнюючи загальний темп життя людини, надає їй можливості «озирнутися назад»…». Уповільнення психічних і соматичних процесів, якими супроводжується емоція печалі, дає змогу людині по-новому подивитися на світ, побачити його інакше. Ця нова перспектива може посилити печаль, а може освіжити погляд на речі, допомагає зрозуміти те, про що людина раніше не замислювалася.

Важлива і сигнальна роль емоції печалі: висловлюючи смуток, людина показує іншим людям, що їй погано, вона потребує допомоги, підтримки (Savitsky, Sim, 1974).

До стану печалі близькі такі емоційні стани: сум, смуток, туга, меланхолія та скорбота, які проявляються приблизно однаковими емоціями, однак, мають різний ступінь та інтенсивність емоційного переживання.

Відтак, ***ці емоційні стани за ступенем та інтенсивністю їхнього емоційного переживання можна ранжувати*** так, як показано на Рис. 1.

сум (журба)	**смуток**	**туга**	**зневіра**	**печаль**	**меланхолія**	**скорбота**

Рис.1. Ранжування емоційних станів за ступенем та інтенсивністю їхнього емоційного переживання

Сум, смуток, туга, печаль, меланхолія та скорбота мають різні:

а) ступінь глибини їхнього переживання;

б) ступінь інтенсивності їхнього прояву;

в) полюс їхнього переживання;

г) тон їхнього переживання.

Отже, ці емоційні стани ***за ступенем глибини*** людина може переживати: поверхнево (легко), гранично (середньо, помірно), максимально виражено.

За ступенем інтенсивності прояву ці емоційні стани поділяють за такими трьома рівнями – низький, помірний та інтенсивний.

За полюсом переживання ці емоційні стани можуть мати для людини позитивне чи негативне значення.

За тоном переживання деякі з цих емоційних станів можуть бути «світлими» чи «темними».

Розглянемо змістовну сутність цих емоційних станів.

Сум (журба) – це короткочасний стан млосного легкого засмучення. Є проявом незадоволеності життєвими обставинами. Він відрізняється слабким, поверхневим і нетривалим переживанням. Порівняно з іншими негативними емоціями, його людина переносить найлегше, не порушуючи її нормальної працездатності.

Сум виникає у разі значної невдоволеності людини в будь-яких аспектах її життя. Оскільки сум є неприємним переживанням, то він змушує людину діяти, усувати його причину.

Отже, *мета суму* – мотивувати людину змінювати власне становище на краще, досягати своїх цілей, усувати незадоволеність бажань.

Стан суму може бути «світлим» і «темним». Під «*світлим сумом*» розуміють такі почуття: ностальгія, захоплення, розчулення, зворушення та співпереживання. Португальці навіть описують «світлий смуток» одним словом – «саудаде» (порт. Saudade).

Саудаде – емоційний стан, який можна описати як складну суміш світлого суму, ностальгії за втраченим, туги за нездійсненним і відчуттям тлінності щастя. Саудаде висловлює тугу від незворотної втрати чогось дорогого серцю. Саудаде, однак, не сприймають як негативне явище, цей стан несе в собі відтінок благородної світлої романтики й асоціюється з нещасною любов'ю, що очищає душу (Amoruso, Michael).

В англійській мові існує такий опис настрою як «blue», що означає, що особа засмучена, при цьому, як правило, вона не бажає змінювати цей стан, а хоче в ньому перебувати і насолоджується ним (ностальгія).

Особи в такому настої можуть навіть сказати: «Сьогодні я бажаю посумувати». У похмурі дощові дні люди можуть згадувати різні подробиці (тих речей, які вони бачили в минулому) жвавіше, ніж у ясну сонячну погоду (Джозеф Форгас) [2].

Що ж стосується «*темного суму*», то це зазвичай ревні розчарування, які можуть стосуватися дітей, коли ти їх однаково любиш, проте розумієш, що сподівання дещо не збігаються з реальністю, проте це не впливає на загальне почуття любові до дитини.

Смуток – затяжний поганий настрій із відсутністю мотивації. Смуток приходить у той момент, коли наш розум вирішує, що немає причин для боротьби і ми не маємо змоги вплинути чи змінити ситуацію, в якій перебуваємо.

Мета смутку – сповільнити роботу організму після попереднього стресу. Це створює простір, в якому ми можемо опрацювати те, що сталося, і водночас залікувати свої рани та повільно повернути наше життя в нормальне русло.

Смуток може:

1) бути наслідком незадоволених пристрасних бажань;

2) спричиненим занепадом душевної енергії,

3) спричиненим знесиленням внаслідок поневолення пристрастей;

4) виникати від побоювань, страхів за долю чи то з нерозумних турбот – багатосумування, багатотурботності.

Справжній смуток у душі дає змогу прожити знову вже відчуті емоції. Людина начебто поринає в думки, спогади, і в собі ніби заново переживає найяскравіші моменти минулих днів, тільки тепер це відбувається спокійно, без божевільної пристрасті.

У смуток людина спускається повільно, тихо, ледь помітно. У ***тугу*** ж провалюється, немов у прірву – різко, зненацька. І це падіння не пережити без травм. Перебуваючи там – унизу, на самому дні прірви, людина вже не відчуває ні насолоди, ні теплих, залишкових почуттів від пережитої ейфорії, вона відчуває себе спустошеною. В неї виникає відчуття, що там, де має бути душа, лунає лише ехо порожнечі, яке дуже швидко заповнює біль – дикий і нестерпним (Булана Ю.).

Туга – це сильне емоційне переживання, за яким стоїть бажання володіння чимось. Це переживання підживлюють постійні спогади про минуле або мрії з майбутнього. Особливості цього стану полягають у тому, що увага людини повністю зосереджується на тому, що було в минулому чи буде в майбутньому, але вона повністю не бере до уваги реальність і власні можливості для досягнення бажаного.

На відміну від смутку, під час туги людина чітко розуміє причину свого стану та бажає її виправити.

Найбільш типовими ситуаціями, що спричиняють стан туги, є: самотність; погана погода; горе людини; життєві проблеми; туга без причини.

Є такі ***різновиди туги***:

1. ***Світла туга*** – це суміш подяки та смутку під час розлуки, під час прощання на тривалий час. Зі світлої туги можна взяти максимум ресурсів: людина перебуває в стані очікування світлого майбутнього і робить все, щоб воно скоріше настало. Світла туга може бути ресурсним станом: я чекаю нового майбутнього.

2. ***Темна (похмура) туга*** – викликає винятково негативні емоції. *Її головні ознаки:* сльози, смуток, гнів, крім цього, ще більше посилити тугу може сором, тривога, самотність, огида, зневага, нудьга.

Туга накочує швидко і яскраво, людина починає відчувати злість, але намагаючись скинути її з себе, стає агресивною. У жодному разі не варто применшувати значення туги і ставитися до неї як до повсякденного явища, в деяких випадках вона може призвести до серйозної депресії, а іноді й до суїциду. Людина може відчувати тугу не тільки на душевному рівні, а й фізично.

Зневіра (лат. «acedia»), на відміну суму та туги, явно не має мотиваційної сили. Якщо сум і туга можуть супроводжуватися бажанням змінити ситуацію на краще, то при зневірі такого бажання немає. Зневіра характеризується найбільшою руховою загальмованістю та зниженням працездатності. Зневіра, на відміну від туги і смутку, у певному ступені визначається схильністю людини до поганого настрою. Вона може визначати тривалий хронічний поганий настрій. У християнстві зневіра була одним із семи смертних гріхів.

Печаль є більш невизначеною. Вона займає проміжне положення між тугою, зневірою і смутком, схиляючись ближче до одного чи іншого.

Печаль – це глибока душевна гіркота. Печаль може спричинити:

1) втрата кого-небудь або чого-небудь значущого для людини;
2) розчарування у чомусь або комусь;
3) розлука;
4) психологічна ізоляція (так зване почуттям самотності);
5) значна незадоволеність людини будь-якими аспектами її життя;
6) невдача в досягненні мети;
7) втрата перспективи досягнення бажаної мети;
8) втрата мрії (нездійсненна надія) та ін.

Під час печалі відбувається гальмування моторики, звуження кровоносних судин. Це спричиняє відчуття холоду й ознобу. Звуження дрібних судин легень призводить до відтоку з них крові, в результаті погіршується надходження кисню в організм і людина починає відчувати нестачу повітря, тяжкість у грудях. Намагаючись полегшити цей стан, вона починає робити тривалі та глибокі зітхання. Зовнішній вигляд такої людини вказує на печаль – її рухи повільні, руки та голова опущені; голос слабкий, а мовлення сповільнене, розтягнуте. Печаль може супроводжуватися плачем чи риданнями.

У печальної людини внутрішні кінці брів підняті та зведені до перенісся, очі злегка звужені, куточки рота опущені. При цьому міміка печалі може чітко проявлятися лише кілька секунд, а її переживання може тривати дуже довго. Однак, деякі мімічні ознаки все ж залишаються: обличчя виглядає зблідлим, позбавленим м'язового тонусу, очі здаються тьмяними.

Характерним для переживання печалі є відчуття важкості у всьому тілі. Сприймаючи навколишній світ, людина бачить довкола себе лише морок і порожнечу, життя здається їй сірим і похмурим. Під час сильної печалі у людини з'являються хворобливі відчуття у грудях.

Печаль уповільнює як фізичну, так і розумову активність людини. Емоція печалі є основою для виникнення такого психічного розладу, як депресія.

Ставлення людей до печалі негативне. Її незаслужено пригнічують, заперечують, маскують, замилюють і досить старанно уникають. У соціумі прийнято похмурій людині казати: «Не журись!», «Чого такий сумний?», «Чого такий печальний?», «Усміхнися!», «Треба дивитися на життя позитивно!» тощо. Загальний посил цих закликів: сумувати – погано.

Однак, насправді будь-яка емоція має цінність. І печаль у тому числі. Так, дуже багато речей, які відбуваються в нашому житті, нам буває складно прийняти. Деколи ми просто не можемо відразу погодитися з чимось, наприклад, зі втратою близької людини, стосунків чи навіть якихось наших ілюзій. Прийняття ситуації відбувається саме через печаль. І якщо її придушити, то прийняття не відбудеться. Отже, ***печаль несе таку користь***:

- ✓ вона допомагає змиритися з тим, що сталося;
- ✓ вона дає змогу обміркувати та переглянути своє життя;
- ✓ побачити та прийняти ситуацію тощо.

Якщо людина безпечно й екологічно не прожила печаль, то печаль може перетворитися на постійний фоновий смуток або на депресію.

Печаль є нормальним станом, що не залишає дуже глибокого сліду в житті людини. Однак, за несприятливих обставин печаль може загостритися до скорботи, тим самим створивши ґрунт для можливого виникнення невротичного захворювання.

Скорбота – це теж нормальний стан людини, але, на відміну від печалі, характеризується більш глибокими переживаннями, які потребують багато часу та душевних сил на їхнє опрацювання, перш ніж психіка людини набуде колишньої стійкості. Якщо скорботу не пережито правильно, то вона може стати патологічною (В. Лейбін).

Скорбота, як правило, виникає внаслідок втрати дорогої людини. Будь-яка втрата викликає важкі почуття, але найбільший біль пов'язаний зі смертю коханої людини та втратою фізичних чи розумових можливостей – інвалідністю.

Емоція скорботи, за словами чеської психологині М. Врабцової, «є внутрішньою реакцією на втрату близької людини і позначає, що те, що ми відчуваємо всередині нашого серця й у думках, ми відчуваємо у нашому тілі» [3].

Тяжка скорбота – це реакція на втрату коханої людини, вона відрізняється від печалі страждальним настроєм, втратою інтересу до зовнішнього світу; відмовою від будь-якої діяльності, що не має стосунку до пам'яті померлого; втратою здатності вибрати якийсь новий об'єкт кохання, що означало б замінити оплакуваного та ін. Людина розуміє, що ця затримка й обмеження «Я» є проявом виняткового стану занурення у скорботу, за якого не залишається жодних інтересів і жодних намірів для чогось іншого.

Скорбота є частиною людського життя. Коли вмирає близька людина чи змінюються життєві обставини, досить важливим є дозволити собі відчувати емоції та говорити про них.

Меланхолія – це емоційний стан, за якого людина постійно сумна та похмура, вона постійно тужить і перебуває у зневірі.

Зовнішні прояви меланхолії: розширені зіниці, суха шкіра, проблеми з травленням. Такі особи схильні до різкого схуднення.

Психофізіологічні ознаки меланхолії:

- ***Гіпотомія*** – зосередження на негативних сторонах життя, втрата здатності підтримувати позитивні розмови.
- ***Апатія*** – байдуже ставлення до всього і байдужість. Будь-які завдання даються людині складно, їй доводиться буквально змушувати себе піднятися і щось зробити.
- ***Почуття провини*** – людина завжди звинувачує себе, навіть якщо вона насправді нічого поганого не зробила або сталося те, на що вона ніяк не могла вплинути.
- ***Загальмованість*** – людина розуміє, що їй потрібно швидко зробити якесь завдання, однак вона всеодно не може змусити себе почати це робити.
- ***Хронічна втома*** – людина прокидається втомленою, навіть якщо спатиме 10 годин.

• ***Бачення всього у сірих тонах*** – людині здається, що життя втратило для неї всякі фарби, а повсякденні справи просто душать.

Отже, меланхолія – це хвороблива складова нормальної печалі. У такому стані людина схильна до самокатування та втрачає самоповагу. Часто буває і таке, що ті, хто страждають на цей стан, досить дратівливі, уникають людей і будь-якого спілкування.

Так, всі емоції, що виникають у людини у процесі її життєдіяльності є результатом її ставлення до чогось або когось. Усі емоції потрібно визначати, приймати й екологічно та безпечно проживати.

2. Психотехнології та психологічні рекомендації, що спрямовані на екологічне проживання стану печалі

Кожна людина є своєрідно неповторною, тому неповторними та індивідуальними є її емоційні переживання. Психологи, працюючи з такими емоційними станами, як сум, смуток, туга, печаль, меланхолія, скорбота, розробили низку рекомендацій для їхнього безпечного й екологічного проживання. Однак, для їхньої дієвості людина має насамперед прислухатися до себе та відчути, що саме їй потрібно у певний момент. Тому психологічні рекомендації, які викладено нижче, не варто виконувати чітко за пунктами, їх потрібно комбінувати, брати з них елементи, інтегрувати в інші психотехнології тощо. Так, за наявності відчуття печалі (суму, смутку, туги, меланхолії, скорботи) психологи **рекомендують**:

1. Визнати власний емоційний стан, емоцію, почуття. Дуже часто для того, щоб прожити якесь почуття чи емоцію, треба спочатку визнати його чи її в собі. Для цього варто просто сказати собі (не обов'язково вголос): «Так, я зараз сумую» чи «Я відчуваю сум, пригніченість» – і це нормально. Адже всі людські емоційні стани та почуття є нормальними і мають місце в житті людини. Не треба їх забороняти, якщо ми забороняємо – ми відвертаємося від власного внутрішнього світу. А це може призвести до серйозних проблем у психічному та тілесному здоров'ї людини.

Потрібно зрозуміти, що сумувати, печалитися, тужити, відчувати смуток чи скорботу – це цілком нормально! Скорбота – це стан, який допомагає пережити втрату, пережити горе. Коли втрату оплакано, звільняється енергія для подальшого життя. Коли людина проживає цю емоцію, то енергії насправді стає більше.

Дослідження показують, що іноді достатньо визнати та визначити емоційний стан (емоцію, почуття) для того, щоб його інтенсивність знизилася на 50%.

2. Дозволити собі переживати емоційний стан (емоцію, почуття). Тобто не забороняти собі злитися, сумувати, печалитися, журитися. Не варто змушувати себе бути сильним, коли немає жодних сил бути таким. Однак, це не означає, що потрібно розкиснути та зайняти позицію жертви. Це означає з'єднатися з собою та бути чесним із собою.

Сумувати, засмучуватися потрібно затишно, дбайливо, м'яко. Душу, що плаче, має хтось заколисувати. Можна для своєї душі зробити це самому: заварити чаю, сховатись під пледом і печалитися стільки, скільки в цьому буде потреба.

3. Промовити свій емоційний стан (емоцію, почуття) вголос.

Можна це зробити самостійно чи знайти людину, яка зможе екологічно вислухати.

4. Прописати свій емоційний стан (емоцію, почуття).

Можна прописати ситуацію та свої емоції, розписавши це у подробицях.

Це можна зробити, наприклад, написавши листа якійсь конкретній людині (чи персонажу роману або фільму). Може це здається дивним, але спробувати варто. Цей лист не обов'язково надсилати чи давати його комусь читати, його можна потім спалити.

Але найголовніше – це віддати власні емоції та почуття паперу (він все стерпить, а вогонь все почистить)**.**

5. Намалювати власний емоційний стан (емоції, почуття).

Наприклад, не відриваючи руки від паперу, намалювати все, що хочеться прожити та відпустити.

6. Покричати.

Якщо є можливість, варто виїхати кудись далеко (в ліс, у поле…), де ніхто не почує, та покричати, не стримуючи себе. Можна покричати у подушку. Можна навіть сходити на тренінг і покричати у парі з професіоналом.

Терапія криком – це дуже дієва техніка, суть якої полягає в тому, щоби буквально викричати всі негативні почуття й емоції.

Цей спосіб має тонкощі – крик має бути гучним, але перед ним важливо розслабитись. Ще є рекомендація прогріву та накачування перед криком, для цього треба подихати дуже швидко винятково носом 15–20 секунд.

7. Послухати улюблену музику, яка покращує настрій.

Для цього варто створити плейлист музики, яка спрямована на покращення настрою. Це може бути як класична музика, так і сучасна. Основною вимогою є позитивне сприйняття музики організмом.

Слухання чи відтворення музики допоможе досягти катарсису, тобто знизити й усунути емоційну напругу, полегшити емоційне реагування. Повільна мінорна музика полегшує усвідомлення переживань печалі та страждання, допомагає досягти конфронтації з її джерелами.

8. Побалувати себе смаколиками.

Можна побалувати себе продуктами, які не використовуються в повсякденності. Серед найкорисніших продуктів – чорний шоколад, банани, мед, авокадо, вівсяна каша, насіння льону, кунжут, волоські горіхи, фісташки, гранат, сухофрукти, інжир, фініки, зелень, жирна риба, свіжі овочі, гострий перець, морська капуста, натуральні йогурти, сир, твердий сир. Запивати все це краще трав'яним або імбирним чаєм зі скибочкою лимону.

9. Виспатися.

Сон має бути безперервним, хоча б 4–6 годин, що дає змогу відпочити та відновити сили. Це надалі позитивно впливатиме на емоційний стан особи протягом дня.

10. Бути фізично активним.

Рух допомагає зігратися, знайти їжу і взагалі вижити, окрім цього, дії, пов'язані з продовженням роду, також вчиняють за допомогою дій (рухів), що за законами природи приносить задоволення, а, відповідно, і стимулює вироблення ендорфіну. Найкращими для подолання негативних емоцій є аеробіка та йога.

Відповідно, всі активні рухи, такі як біг, ходьба, їзда на велосипеді, плавання, танці позитивно впливають на емоційний стан.

Щодо йоги, то вона позбавляє стресу та стимулює покращення настрою завдяки розтяжці, правильним технікам дихання та спеціальним позам, які позбавляють тіло негативних емоцій.

11. Прийняти водні процедури.

Будь-які процедури, пов'язані з водою, є емоційними стимуляторами, особливо такі як лазня, душ і навіть проста ванна. Вода є заспокійливим засобом, що може швидко привести до спокійного стану. Крім того, навіть вживання води позитивно впливає на настій.

12. Проговорювати певні афірмації.

Позитивне самонавіювання корисне у будь-якій справі – від спортивних змагань до науково-дослідної роботи. Якщо регулярно повторювати собі, що все буде гаразд, можна швидше наблизитися до результату.

13. Штучно посміятися.

Рекомендовано імітувати сміх, навіть якщо зовсім не смішно. Для стимуляції відповідних рефлексів можна згадати якісь смішні історії чи анекдот, що сподобався. Сміятися потрібно якнайдовше.

Науково доведено, що сум, образа та розчарування стають набагато слабшими навіть за простої імітації сміху протягом 1–2 хвилин. Тому одним із найефективніших засобів проти стресу та негативу є штучний сміх.

14. Поплакати.

Плач і ридання варто використовувати для розрядки надмірної емоційної напруги. Звільнення від негативних емоцій створить можливість подальшого переживання людиною позитивних емоцій.

Якщо людина відчуває труднощі в тому, щоб виплакатися чи розповісти про свій смуток, то їй корисно буде викликати у себе жалість і співчуття до самої себе. Для цього потрібно почути або прочитати історію іншої людини, яка мала схожу проблему та переживання. З цією метою можна використати книги, фільми, музику з відповідною тематикою.

Плач і сльози сама природа створила для того, щоб звільнятися від різних негативних почуттів, а іноді й проявляти позитивні емоції, наприклад, радість.

Психологи стверджують, що якщо плакати 1–2 рази на тиждень по 5–10 хвилин, то людина рідше відвідуватиме сум, смуток, тугу, образу.

15. Зробити вправу «Видих полегшення».

Згадайте, як ви видихаєте, коли вирішується якесь питання: «Фу-у-у-у-ух». А тепер спробуйте ось так видихати з полегшенням упродовж однієї-двох хвилин.

16. Виконати 3 прості вправи (Карлос Кото):

1. ***Пострибати***. Стрибки виконувати з такого положення: ноги разом, руки опущені вздовж тіла. Під час кожного стрибка потрібно широко розставляти ноги та піднімати руки над головою, щоб плеснути в долоні. Це стимулює збільшення кисню, сприяє підвищенню ендорфінів.

2. ***Піднятися навшпиньки*** – для боротьби з сутулістю, оскільки поганий настрій тисне на плечі.

3. ***Випрямити спину,*** зробити видих, розправити плечі, розкрити грудну клітку та зробити глибокий вдих.

17. Якщо природний процес оплакування втрати залишиться незавершеним, він перетвориться на «незакінчену справу». В цьому разі потрібно знову повернутися до неї й опрацювати свою печаль. Для цього треба:

17.1. Виконати вправу «Усвідомлення втрати».

Інструкція

Згадайте подробиці своєї ситуації та перевірте, чи немає ознак того, що ви все ще переживаєте втрату чогось важливого у своєму житті.

На це можуть вказувати хронічні хворобливі симптоми, що часто повторюються, наприклад, напади незрозумілого страху, травні розлади, головні та м'язові болі, напади серцебиття, що виникають без видимих причин.

Чи не відвідують вас постійно одні й ті ж думки або почуття, для яких ви не можете знайти пояснення?

Може, іноді вас без жодного приводу охоплює смуток чи гнів, напади гострого занепокоєння та душевного болю?

Чи ви ловите себе на тому, що нудьгуєте за кимось (чимось), кого немає вже багато років?

Якщо це так, то, можливо, ви досі оплакуєте якусь серйозну давню втрату – втрату людини чи важливої складової вашого життя.

Можливо, ви не встигли сказати людині, яку втратили, про своє кохання та прихильність.

17.2. Виконати вправу «Відреагування втрати» (Дейноу, 2001)**.**

Мета – примиритися зі втратою та завершити незакінчені стосунки.

Інструкція

Сядьте перед порожнім стільцем або подушкою, що лежить на підлозі. Уявіть, що на стільці сидить людина, стосунки з якою продовжують завдавати болю, і скажіть їй усе, що вважаєте за потрібне.

Після цього сядьте на порожній стілець та уявіть себе у ролі свого співрозмовника. Нехай він говорить вашими вустами. Можливо, його слова у відповідь будуть цілком передбачуваними, а може, ви здивуєтеся його думкам і переживанням.

Продовжуйте діалог доти, поки не відчуєте, що висловилися повністю.

Тепер подумайте про те, що відкрилося вам за допомогою цієї вправи.

17.3. Виконайте техніку «Вербалізація почуттів».

Інструкція

Обговорюйте свої емоційні переживання з близькими, роблячи «Я-повідомлення».

Усвідомте зв'язок емоції печалі та страждання з незадоволеними потребами. Для цього запитайте себе:

«*Що я зараз відчуваю?»*

«*Які незадоволені потреби це спричинили*?»

Ведіть щоденник, у якому фіксуйте події дня, емоції, які ці події спричинили, негативні та позитивні наслідки подій.

17.4. Після достатнього відреагування змініть емоції печалі та страждання на позитивні емоції.

Для цього **складіть список дій, занять, речей, вражень, які радують вас, викликають задоволення та насолоду**. Щодня робіть щось, що викликає приємні емоції. Фіксуйте увагу на приємних відчуттях. Перемикайте свідомість на події, що викликають у вас інтерес і радість.

17.5. Побудуйте нові значущі стосунки, замініть втрачений об'єкт кохання чи дружби.

Реалізуйте свою любов і турботу до нової людини (людей). Розширте коло спілкування, вступайте в регулярні контакти з новими людьми, спілкуйтеся з ними, зустрічайтеся з друзями та заводьте нових, ведіть відверті, щирі розмови, спільно проводьте дозвілля, станьте членом будь-яких організацій. Піклуйтеся та допомагайте іншим людям, співпрацюйте з ними.

Вступіть у привабливі сексуальні стосунки, отримуйте та давайте сексуальне задоволення, отримуйте визнання своєї сексуальної привабливості, вислуховуйте зізнання у коханні та самі висловлюйте свою любов до партнера, будьте поруч із коханою людиною.

17.6. Здійснюйте активну розумову та фізичну діяльність.

Активно виконуйте діяльність, що викликає інтерес, радість, потребує фізичної та розумової самовіддачі. Щоб знову здобути втрачений сенс життя, потрібно здійснювати діяльність, що має високу суб'єктивну цінність. Ця діяльність надає життю осмисленості та відновлює волю до неї. Вона зміцнює зв'язки з людьми та сприяє більш активній участі у соціальному житті.

У прикладному плані ці психологічні рекомендації безпечного екологічного проживання печалі (суму, туги, смутку, скорботи) постають як певна мозаїчна картина різноманітних методів. Однак, залежно від виду чи ж напрямку психотерапії, зазначені рекомендації можливо комбінувати з різними іншими методами, техніками, вправами. Ця інтеграція психологічних рекомендацій у певний метод (техніку, вправу) тільки поліпшить ефект екологічного проживання клієнтом печалі.

Запитання для самостійної роботи

1. Надайте визначення терміну «стан суму».
2. Надайте визначення терміну «стан смутку».

3. Надайте визначення терміну « стан туги».
4. Надайте визначення терміну «стан зневіри».
5. Надайте визначення терміну «печаль».
6. Надайте визначення терміну «стан меланхолії».
7. Надайте визначення терміну «стан скорботи».
8. Назвіть ознаки станів: суму, смутку, туги, зневіри, печалі, меланхолії та скорботи.
9. Чим відрізняється реакція тривоги від стану печалі?
10. Яких рекомендацій варто дотримуватися, щоби екологічно прожити стан печалі, скорботи тощо?

Завдання

1. Спробуйте попрацювати над вашою печаллю, що залишила слід незавершеної справи.

Бібліографічний список:

1. Michael Amoruso. Spaces of Suffering: Religious Transit in São Paulo's Devotion to Souls. // *Journal of the American Academy of Religion*, Volume 86, Issue 4, December 2018, Pages 989–1013, https://doi.org/10.1093/jaarel/lfy016
2. Samuel T. Gladding (2017) Counseling: A Comprehensive Profession (Merrill Counseling) 8th Edition, 560 p.
3. Vrabcova M., Ztrata, zarmutek a Huna. URL: http://www.wai.estranky.cz/clanky/huna-s-marjankou/ztrata_-zarmutek-a-huna

4.7. ВТРАТА І ГОРЕ

Горе – що море: ні перепливти, ні випити.
Українське народне прислів'я

1. Різні види втрати

Втрата – розрив зв'язку, який ви сформували з важливою для вас людиною, місцем, річчю чи ідеєю (включно з віруваннями).

Втрати в житті людини

Втрата первинна. Втрата важливих у житті людей: партнера, дітей, друзів, членів команди внаслідок смерті, розлучення, хвороби, переселення, ув'язнення, військової служби, зникнення.

Втрата вторинна. Так склалося, що більшість людей вважають втратою лише смерть, але насправді це не так. Але така вузька інтерпретація не дає змоги побачити весь спектр досвіду, який створюють ситуації чи явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь.

• *Втрата ідентичності*: втрата ролі чи почуття власності – людина, яка проходить через розлучення, яка відчуває втрату статусу «чоловіка» / «дружини»; жінка, яка пройшла через рак грудей і переживає втрату відчуття себе жінкою після мастектомії; батько дорослих дітей, що переживає синдром «порожнього гнізда» та втрату ролі батька в її прямому розумінні тощо.

• *Втрата безпеки*: люди, які пережили фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, намагаються повернути собі безпеку повсякденного життя; сім'ї, що мають фінансові та житлові проблеми, відчувають себе на межі виживання, незахищеними та нестабільними; діти розлучених батьків, які горюють про втрату «неушкодженої» сім'ї (хоча вони можуть так це не формулювати навіть для себе).

• *Втрата місця*: будинку, спільноти, країни.

• *Втрата автономності*: втрата можливості керувати своїм життям і важливими справами; літня людина, що нездатна більше піклуватися про себе сама (це може також супроводжуватися втратою почуття ідентичності як значущого члена суспільства); людина, яка переживає фінансову кризу, яка втрачає почуття незалежності й опиняється в ситуації, коли потрібно покладатися на інших.

• *Втрата тілесних функцій*: слух, зір, розумові здібності, рухливість, спілкування.

• *Втрата частини тіла* чи привабливості через операцію, нещасний випадок, зміна зовнішності, старіння.

• *Втрата здоров'я/працездатності* через медичний стан, хворобу, інвалідність, виснажливі чи термінальні захворювання, психологічний стрес.

• *Втрата свободи*: політично, безробіття, ув'язнення, хвороба, відсутність культурного чи індивідуального розуміння.

• *Втрата контролю* над природними чи техногенними катастрофами, насильством, терором, аваріями, соціальними умовами чи госпіталізацією.

• *Втрата житла*: безпритульність, природні та техногенні катастрофи, старіння, банкрутство.

• *Втрата незалежності*: зміна життєвої ситуації, наприклад, будинок для літніх людей, шлюб, зміна оплачуваної роботи.

• *Втрата роботи* та доходів, звільнення, вихід на пенсію, зміна роботи.

• *Втрата планів, надій і мрій на майбутнє*: аборт, мертвонародження, усиновлення, неплідда, зміни у стосунках, роботі, кар'єрі.

• *Втрата релігійних вірувань*: насильницькі випадки, розчарування у церкві, наслідки сексуального насильства чи зловживання владою.

• *Втрата об'єктів із емоційною прив'язаністю*: улюблені об'єкти, сімейні реліквії, знищені внаслідок пожежі / повені, крадіжок.

• *Втрата мрій і очікувань*: людина чи пара, що зіткнулася з неплідда; людина, чия кар'єра зовсім не відповідає її очікуванням.

• *Втрата домашніх тварин*.

Найбільші втрати – це втрати близьких членів сім`ї. Потім – близькі друзі, родичі, друзі, члени групи військових, співробітники та домашні тварини. Соціальний рівень – публічні фігури, лідери громади, герої, атлети, актори, музиканти.

Розглянемо головні втрати у житті людини та дамо їм коротку характеристику.

Смерть батьків:

- виникає відчуття осиротілості в будь-якому віці;
- відбувається обмін ролями з батьками, які старіють.

Вплив втрати батьків залежить від:

1. Віку людини під час втрати батьків.
2. Статі самої людини та того з батьків, хто помер (батько чи матір).
3. Міцності взаємин.
4. Кількості братів і сестер.
5. Порядку народження.

Доросла людина характеризує втрату батьків відчуттям покинутості; зміною стосунків у сім`ї; зміною стосунків із чоловіком/дружиною.

Втрата дружини/чоловіка чи партнера

Якщо втрата відбувається через розлучення, то людина схильна відчувати злість, сумніви щодо себе, біль від постійного контакту.

Якщо втрата відбувається через смерть, то людина переживає відчуття відокремлення та тривоги, провину від того, що залишилася живою.

Втрата брата/сестри

Горювання через смерть брата чи сестри достатньо комплексне і залежить від порядку народження покійного брата/сестри; ступеня суперництва між ними та його впливу на стосунки; ступеня близькості з померлим братом/сестрою; віку/періоду життя, коли відбулась втрата.

Виокремлюють 6 видів поведінки сім'ї, де втратили одну із дітей (White, 2006):

1. Дитина-привид – сім'я не розмовляє про втрату/смерть дитини. Горе може вийти на поверхню під час появи іншої травми, втрати чи кризи.

2. Гіперопіка – батькам стає страшно втратити ще одну дитину. В результаті батьки негативно впливають на віру дитини в те, що вона сама може покладатись на власні зусилля та стати незалежною.

3. Дитина «на колінах» – брат/сестра довго хворіє перед смертю і батьки не знаходять часу приділяти достатньо уваги іншій дитині. Це призводить до пасивності та відчуття безпомічності в дитини.

4. Дитина як заміна – дитина, народжена чи усиновлена вже після смерті попередньої дитини. Нову дитину заохочують поводити себе як це робила покійна дитина і займати її роль в сім`ї.

5. Одинока дитина – дитиною нехтують під час смерті чи періоду горювання за братом/сестрою або вона залишається єдиною дитиною в сім`ї.

6. Пізня дитина – дитина, народжена після смерті брата чи сестри, може відчувати себе скривдженою, бо її старші брати/сестри не приймають її з солідарності до покійної дитини; вважає покійного брата/сестру своїм янголом-охоронцем; може засуджувати покійного в тому, що він/вона помер цим засмутив батьків.

Смерть близнюка

Втрата сестри/брата-близнюка – це дуже тяжка втрата у будь-якому віці. Ідентичні чи однояйцеві близнюки – це втрата частинки самого себе. Зв'язок між близнюками продовжується все їхнє життя. Стосунки можуть бути заплутаними чи конфліктними, але вони залишаються і в будь-якому разі близнюк, який вижив, відчуває «провину вцілілого».

Очікується, що дитина має жити довше, ніж батьки. Смерть дитини будь якого віку – це найтяжча втрата для батьків. Смерть дитини може серйозно вплинути на стосунки між батьками і навіть призвести до розлучення.

Досить часто суспільство ігнорує та не придає значення втраті дитини на ранньому етапі: неможливість завагітніти; аборт; викидень; загибель дитини ще до її народження – в утробі. Але психологи наголошують, що це також вид втрати, який може призвести до важких наслідків.

Втрата друзів

У цій категорії втрат варто згадати про такі труднощі:

- сім'я або чоловік/дружина можуть ігнорувати горе близького друга покійного і не запросити бути частиною траурного ритуалу;

- навпаки, сім'я може запросити друга взяти активну участь у похованні й це викликає у нього важкі переживання;

- під час оплакування друга людина отримує менше емоційної підтримки, ніж сім`я покійного.

Домашні тварини як частина сім'ї, друзі.

Для людей, які жили з тваринами декілька років (місяців) і сприймали їх як своїх друзів, як «дітей», як помічників, які завжди поряд, про яких турбувались, із якими бавились тощо, смерть улюбленої домашньої тварини

спричинить горювання. Досить складним може стати ухвалення рішення стосовно приспання тварини. У процесі переживання людям, які горюють, варто порекомендувати не зважати на тих, хто не розуміє їхніх страждань і розповідати історію їхню стосунків із твариною.

2. Загальнотеоретичні положення горя

Горе – універсальне людське переживання, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності чи очікуваного майбутнього. Переживання горя включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини, розпач тощо. Почуття, пов'язані з горем, не можуть безпосередньо відчути інші люди, але психологи можуть оцінити реакції на горе і пов'язану з ним поведінку. Ці почуття можуть включати гнів, розчарування, самотність, смуток, провину, співчуття, заспокоєння тощо.

Горе – емоційна реакція на втрату, персоніфіковані почуття та реакції, які людина перетворює в реальну, усвідомлювану втрату або ту, яку передчуває (Kissane, 2003).

Типи горя: нормальне і патологічне.

Нормальне горе закінчується тоді, коли людина остаточно прощається зі втраченим об'єктом і відновлюється.

Патологічне (ускладнене) горе – це прояв стійкої моделі сильного горя, що не приводить до примирення почуттів. Людина, яка переживає горе, продовжує зосереджуватися на померлому, може занадто шанувати речі, що належали покійному, вдаватися до депресивних роздумів.

На відміну від нормальної моделі переживання горя після важкої втрати, патологічне горе характеризується надмірною інтенсивністю переживань і довгою тривалістю. До ускладненого горя призводять: раптова чи несподівана втрата; втрата, з якою були пов'язані сильні залежні стосунки, що спричинили відчай і тугу; декілька втрат упродовж короткого часу; відсутність систем підтримки особистості чи життєзабезпечення.

Форми патологічного горя:

1. *Відсутнє горе* – є результатом нездатності особи поєднати реальність втрати зі своїм життям. Немає будь-яких зовнішніх проявів горя, начебто втрати не було. Людина повністю заперечує втрату чи залишається у стані шоку та заціпеніння.

2. *Викривлене горе* – затримує адаптаційні процеси. Людина «застрягає» на почуттях провини і гніву. Виникає, якщо стосунки з померлим були амбівалентними чи залежними. Часом проявом викривленої реакції на втрату може бути ворожість, яка поширюється на всі стосунки.

3. *Пригнічене (конвертоване, замасковане) горе* – тривога проявляється у вигляді соматичних скарг, ознак хвороби, які були у померлого. Усвідомлення зв'язку з утратою немає. Горе, яке не вилилося в емоціях, знаходить слабке місце в організмі людини і залишає там свій слід.

4. *Хронічне горе* – переживання горя має постійний характер. Найменше

нагадування про втрату спричиняє інтенсивні переживання навіть через тривалий час після втрати. Реакції на втрату є досить вираженими і можуть проявлятися протягом десяти років і більше. Про хронічне горе свідчать надмірна сфокусованість на померлому, його речах, манера говорити про нього в теперішньому часі. Інколи хронічне горе спостерігається в разі сильної залежності від померлого до втрати і тепер людина, яка залишилася, боїться почати нове життя, нові стосунки, боїться взяти відповідальність за себе.

5. *Відкладене горе* – його переживання відкладають на потім, реакція на втрату загальмована. Особа може емоційно реагувати в час втрати, але недостатньо сильно, не еквівалентно для такої втрати. Проте в майбутньому нова втрата чи нагадування про попередню втрату запускають механізм переживання, а їхня інтенсивність виглядає надмірною.

6. *Перебільшене горе* спостерігається тоді, коли особа переживає посилення нормальної відповіді. Воно, як і хронічне горе, трапляється в разі надмірної ідеалізації покійного чи заглиблення в такі почуття, як провина і сором. Спостерігається розвиток клінічної депресії, тривожного синдрому, фізичних видів фобій.

7. *Передчасне горе* – це переживання горя заздалегідь, до очікуваної втрати. Передчасне горе може переживати як сама особа в термінальній стадії хвороби, так і її сім'я. З одного боку, передчасне горе може допомогти особі призвичаїтися до втрати, а з іншого – призвести до деяких труднощів. Наприклад, існує проблема дистанціювання членів сім'ї пацієнта, який вмирає, від нього. У такому разі рідні не зможуть забезпечити йому належну підтримку.

Передчасне горе особа може переживати не тільки в очікуванні втрати рідних чи близьких людей, а й у разі наближення докорінних змін у житті (розлучення, від'їзд дітей із дому), через ймовірність втрати роботи, а також передбачаючи втрати, пов'язані зі старінням.

8. *Горе, яке не визнає суспільство*, визначається як втрата, яку не підтверджують і не визнають. Це горе, за якого втрату не може бути відкрито визнано, дозволено суспільством або виражено публічно. Суспільство може не бажати визнавати горе і не знає, як впоратися зі втратою. Зіткнувшись із горем, пов'язаним зі втратою, люди не можуть відкрито визнати своє горе.

До групи ризику входять:

- партнери пацієнтів із ВІЛ / СНІД;
- колишнє подружжя;
- колишні партнери;
- наречені;
- друзі, коханці, коханки, колеги;
- діти, що переживають смерть нерідних матері / батька;
- батьки мертвонародженої дитини;
- жінки (і чоловіки/партнери, коханці), в житті яких була перервана вагітність.

3. Симптоми переживання горя

Почуття: печаль, гнів, звинувачення, вина і самобичування, тривога, самотність, втома, безпорадність, плач, шок, туга, втрата інтересу до новин, роботи, друзів, звільнення, полегшення, заціпеніння.

Фізичні відчуття: пустота у шлунку, стиснення в грудях, стиснення в горлі, підвищена чутливість до шуму, переживання деперсоналізації «Я йду вулицею і все здається нереальним, включано зі мною», задишка, нестача повітря, слабкість у м'язах, нестача енергії, сухість у роті.

Когніції: невіра, сплутаність, поглиненість своїми думками, переживання присутності, самозвинувачення.

Поведінка: порушення сну, порушення апетиту, неуважність, соціальне дистанціювання, намагання усамітнитись, сновидіння про померлого, уникнення нагадувань про померлого, пошук і викликання померлого, зітхання, занепокоєння та гіперактивність, плач, відвідування місць або зберігання об’єктів, що нагадують про померлого, висока цінність предметів, що належали померлому.

Ніхто не може сказати, скільки часу «нормально» сумувати, оскільки кожен впорується зі втратами по-своєму. Дехто каже, що людина ніколи не перестає журитися після великої втрати, а натомість зрештою вчиться впоруватися зі втратою. Однак, якщо минув якийсь час, а горе продовжує заважати функціонувати в повсякденному житті, варто подумати, чи не переживає людина депресію, крім суму, пов'язаного зі втратою.

Патологічні симптоми:

- додатково до відчуття порожнечі та/або втрати людина відчуває стійкий пригнічений настрій та/або нездатність відчувати щастя чи задоволення;
- депресивний настрій стійкий і не пов'язаний із конкретними думками чи переживаннями з приводу втрати, почуття смутку має більш загальний характер;
- людина рідко відчуває позитивні емоції чи усміхається. Депресія характеризується постійним нещастям чи стражданням;
- наявні самокритичні чи песимістичні думки, які виходять за межі жалю, пов'язаного зі втратою. Якщо у людини є почуття нікчемності чи ненависті до себе, це може бути ознакою депресії;
- людина думає про смерть, вмирання і ці думки зосереджені не тільки на померлому чи стосуються померлого. Тобто людина думає про те, щоб накласти на себе руки, тому що відчуває себе не гідною життя чи марною, або відчуває себе нездатною впоратися з болем депресії.

Е. Ліндеман описав поряд із почуттями фізичні відчуття, пов’язані з реакцією на горе (1944):

1. *Соматичний дистрес* – відчуття дискомфорту, що продовжується до години; соматичні скарги (відчуття стискання в горлі, переривчасте дихання, зітхання, відчуття порожнечі у шлунку, порушення апетиту, зміна смаку їжі), слабкість і надзвичайний фізичний чи емоційний біль.

2. *Захопленість образом померлого.* Людина у скорботі переживає

відчуття нереальності, емоційної відокремленості від інших, вона захоплена образом померлого.

3. *Почуття провини* стосовно померлого чи щодо обставин його смерті. Людина вважає смерть близького результатом своєї недбалості чи недостатньої уважності, шукає доказів власної причетності до його смерті.

4. *Реакції неприязні.* Стосунки з іншими людьми порушуються, втрачають теплоту через те, що людина у скорботі бажає залишитися наодинці, вона дратівлива й сердита. Це призводить до формалізованого спілкування.

5. *Нездатність функціонувати на попередньому рівні*. Людина у скорботі намагається щось робити, але все робить без інтересу, автоматично. Її дивує той факт, що велика частка традиційної діяльності була пов'язана з померлим (зустрічі, розмови). Все це тепер втрачено. Ця втрата є причиною сильної залежності від будь-кого, хто стимулюватиме активність людини, яка переживає втрату.

В МКХ-11 виокремлено ***затяжну патологічну реакцію горя (6B42)*** – це порушення, за якого після смерті чоловіка, батька, дитини чи іншої близької людини виникає стійка і всепоглинальна реакція горя, яка характеризується тугою за померлим або постійним переживанням через його смерть і супроводжується сильним емоційним болем (наприклад: смуток, вина, гнів, заперечення, звинувачення, неможливість прийняття смерті, почуття втрати начебто частини себе, нездатність відчувати позитивні емоції, емоційне заціпеніння й ускладненість залучення до соціальної чи іншої діяльності).

Реакція горя триває впродовж надзвичайно тривалого періоду після втрати (принаймні понад 6 місяців), явно перевищуючи прийняті соціальні, культурні чи релігійні норми. Реакції горя, які тривають довго, але прийнятні для деяких культурних і релігійних традицій, вважають природним переживанням втрати і вони ***не*** потрапляють під категорію діагнозу. Розлад спричиняє значні порушення в особистій, сімейній, соціальній, навчальній, професійній чи інших важливих сферах функціонування.

Двома ***основними проявами дисфункціонального, руйнівного горя вважають:***

1) тривале заперечення втрати;

2) фіксацію на сумних відчуттях.

Обидві реакції на втрату: і заперечення, і страждання є нормальними доти, поки людина не «завмирає», не фіксується на них.

Для того, щоб переживання горя пішло болючим шляхом, а не у здоровому руслі зазвичай є певні підстави чи причини. Такими можуть бути:

- конфлікти чи сварки з близькою людиною перед її смертю;
- невиконані стосовно померлої людини обіцянки;
- певні обставини смерті близького (її несподіваність, насильство тощо);
- «непоховані мерці» – безвісті зниклі, ті, чиї тіла не було знайдено, ті, про смерть кого не повідомили близьким тощо.

Діагностика ускладненого горювання

Ознаки:

1. Під час консультування людина не може говорити про померлого,

переживаючи інтенсивне горювання.

2. Якась незначна подія запускає інтенсивну реакцію горя.

3. У ході клінічного інтерв'ю часто виникають теми втрат.

4. Людина, яка пережила втрату, не хоче чіпати (перекладати, віддавати) речі, які належали померлому.

5. В ході збирання анамнезу клієнта виявляється, що у нього виникли такі ж фізичні симптоми, як у померлої близької людини перед смертю.

6. Припинення спілкування з друзями, відмова від улюблених занять.

7. Картина клінічної депресії.

8. Нав'язливе прагнення наслідувати померлого.

9. Саморуйнівні дії.

10. Незрозуміла печаль у конкретний час.

11. Фобія розвитку тієї ж хвороби, від якої померла близька людина.

12. Уникнення відвідування могили чи відсутність під час похоронного ритуалу.

Симптоми (нетипові, патологічні) такі:

- тривале переживання горя (кілька років);
- затримка реакції на смерть близької людини (немає проявів страждань протягом двох і більше тижнів);
- сильна депресія, що супроводжується безсонням, почуття самознищення, напруга, гіркі докори на свою адресу і самозвинувачення;
- поява хвороб психосоматичного характеру: виразковий коліт, ревматичний артрит, астма. Нерідко буває ослаблення чутливості;
- іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий;
- надмірна активність: людина починає розвивати бурхливу діяльність, щоб не відчувати біль втрати;
- несамовита ворожість, спрямована проти конкретних людей, часто супроводжувана погрозами, проте тільки на словах;
- поведінка не узгоджується з нормальним соціальним та економічним існуванням;
- стійкий брак ініціативи, бажань, прагнень;
- слабко виражені емоції, нездатність відчувати;
- різкі переходи від страждань до самовдоволення за короткі проміжки часу;
- зміна ставлення до друзів і родичів, дратівливість, відхід від соціальної активності, ізольованість, яка прогресує;
- розмови про суїцид, воз'єднання з померлим, бажання з усім покінчити.

Є певні ***гендерні відмінності*** у процесі горювання:

- чоловіки частіше за жінок прагнуть не показувати «слабкість»;
- у жінок вищий ризик появи депресії та тривоги, ніж у чоловіків;
- жінки мають тенденцію звинувачувати себе, в той час як чоловіки мають тенденцію звинувачувати зовнішні обставини.

Реакція дітей на смерть буде сильно відрізнятися, залежно від віку, попереднього життєвого досвіду, їхньої особистості та способу розуміння життя і смерті в їхній культурі:

Вік до 2 років

Будь-яка тривала розлука з коханою людиною болюча для немовляти, тому дитина може плакати, замикатися у собі чи злитися. Вони не можуть усвідомити, що смерть остаточна і що чим триваліша розлука, то більше буде відчуватися смуток. Вони, ймовірно, будуть більш вимогливими та скрупульозними у ставленні до інших опікунів.

Вік 3–5 років

Маленькі діти ще не розуміють, що смерть – це назавжди, неодноразово запитуючи, чи повернеться людина, яку вони люблять. Вони розуміють лише прості пояснення, наприклад: *мама більше не може дихати, говорити чи рухатися.* У них можуть бути «магічні уявлення» щодо цього. Тобто вони вважають, що щось, що вони зробили, спричинило смерть, наприклад: *татко не повернеться, бо я був неслухняним*. Вони починають поводитися як діти молодшого віку і, відмовляючись розлучатися з опікунами, яким вдалося вижити, навмисно забруднюються калом і здійснюють сечовипускання «під себе». З іншого боку, деякі діти можуть продовжувати поводити себе, ніби нічого не сталося та робити вигляд, що їм байдуже.

3-5 років – неясне розуміння. Не варто казати, що покійний «спить» або «пішов».

Вік 6–11 років

Діти починають розуміти, що смерть – це назавжди, що близька людина не може повернутися і що смерть може трапитися з кожним, тому вони можуть переживати, що інші близькі члени сім'ї та друзі теж помруть. Діти молодшого віку все ще можуть мати «магічні уявлення» щодо смерті, але починають все більше цікавитися причинами та наслідками, ставлять конкретні запитання, наприклад: «*Що відбувається з тілом бабусі?».* Вони хочуть розуміти, що сталося, і можуть проявляти турботу про інших. Типовою поведінкою є фізичні страждання та біль, такі як гнів. Такі емоції можуть бути спрямовані на близьку людину, яка померла, та (або) на себе. Вони можуть проявлятися в цілому як складна поведінка. У деяких культурах хлопчики вже можуть вчитися приховувати свої почуття.

6–11 років – дитина розуміє, що люди можуть померти. Може вважати, що смерть близької людини – це покарання за власну погану поведінку.

12 років – підлітковий вік

Підлітки розуміють, що смерть необоротна і трапляється зі всіма, у тому числі з ними самими. Вони зацікавлені в розумінні того, чому щось відбувається, у них зростає інтерес до абстрактних ідей, таких як справедливість і несправедливість, вони стають чутливими до невідповідностей будь-якої наданої інформації. У цьому віці в їхній свідомості виникає конфлікт між тим, щоб стати незалежною людиною, яка зав'язує тісні дружні стосунки зі своїми однолітками, а також бажанням залишатися поруч із членами сім'ї, яких вони люблять. Дружба з однолітками дуже важлива, тому розлука з друзями та втрата друзів також негативно впливатимуть на їхній емоційний стан. Їхня реакція сильно відрізняється: від «показової байдужості» до гніву або крайньої печалі, поганої концентрації уваги та втрати інтересу до повсякденних справ. Вони теж можуть

почуватися винними, їм може здаватися, що вони зробили недостатньо. Деякі підлітки будуть відчувати себе дуже відповідальними і захочуть взяти на себе роль дорослого в сім'ї після смерті одного з батьків.

11-12 років – дитина знає, що смерть є остаточним станом. Цікавиться біологічним процесом смерті. Підлітки можуть бути занепокоєні смертю; можлива ризикована поведінка.

Дитина, зіткнувшись із проблемою, яку за рівнем свого розвитку не здатна осягнути, опиняється в емоційно складній ситуації та перед низкою загроз (особистісних, соціальних тощо). Так, І. Ялом називає смерть одного з батьків катастрофою в житті дитини. Водночас, раптова втрата дитиною батьків може мати і конструктивні наслідки у її духовному розвитку, і спричиняти деструктивні розлади. Конструктивний вплив досвіду горювання та скорботи за рідними полягає в усвідомленні дитиною цінності життя, людської гідності, наступності поколінь, впливає на стрімке її дорослішання. Деструктивний вплив виявляється у формуванні психічних розладів, порушенні адаптації, капітуляції перед життєвими фрустраціями, почуттям самотності дитини.

Дитяче горе швидкоплинне. В одно-дворічних дітей, як вказують Д. Берлінгем і А. Фройд, горе інтенсивно проявляється протягом 1,5–2 діб. Водночас, помилково недооцінювати глибину та наслідки втрати для них. Життя дитини підкорено принципу, за яким вона потребує задоволення й уникає болю та дискомфорту. Почуття розчарування накладаються на спогади про втрачену рідну людину та можуть спонукати до витіснення їх із пам'яті. Водночас, втрата значущого члена родини змінює життя усієї родини, переживання горя втрати дорослими у сім'ї також відображається на динаміці психоемоційних станів проживання втрати дитиною. Дивна поведінка дитини у такий період є способом прояву пережитого.

Проявами страждання дітей є зміни у поведінці та набуті хворобливі симптоми:

1) регресивна поведінка – повернення до інфантильних моделей поведінки;

2) енурез – нічне нетримання сечі;

3) тілесне самозаспокоєння (смоктання пальця, розкачування, мастурбація тощо);

4) жадібність як прояв регресу прив'язаності до матері, коли її цінність була пов'язана з почуттям комфорту, який вона створювала;

5) агресія як реакція самозахисту та переживання горя втрати, є свідченням особливої вразливості дитини;

6) напади гніву є проявами безпорадності дитини;

7) вдаване ослаблення інтересу до довколишнього світу є проявами депривації прив'язаності до нових людей, самотності та туги.

Реакція на смерть рідної людини залежать від низки факторів:

- якості взаємин із батьками;
- обставин смерті батька/матері;
- ставлення дорослого до власної хвороби, якщо вона стала причиною

смерті;

- присутності достатньо сильної фігури іншого дорослого;
- доступність соціальних і сімейних ресурсів підтримки.

Переживання дитиною скорботи за втратою батьків є глибоким і травматичним процесом, який проходить фази протесту, відчаю та відчуження. Спочатку діти наполегливо зі сльозами та гнівом сподіваються на повернення рідної людини, що спричиняє сильне страждання, а коли надії згасають, з'являється переживання відчаю. Ці фази чергуються певний час та викликають почуття тривоги, страху, сорому, гніву, провини. Раптовість, насильницький характер смерті та випадок, коли дитина є свідком події, загострює динаміку горювання. Заперечення факту втрати близької людини виникає на тлі дефіциту або ж викривлення сприймання фактичної інформації про смерть.

4. Стадії переживання горя

Е. Ліндеманн розробив 3-етапну модель переживання горя (1944):

Етап 1. Шок і заперечення.

Етап 2. Гостре горе.

Етап 3. Відсторонення.

Е. Кюблер-Рос у книзі «Про смерть і вмирання» (1969) описала п'ять стадій горя: заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття.

1. *Заперечення*: «Я не можу в це повірити», «Цього не може бути!», «Не зі мною!». Як правило, це лише тимчасова захисна реакція людини, спосіб відгородитися від сумної реальності – як усвідомлюваний, так і неусвідомлюваний. Основні ознаки заперечення: небажання обговорювати проблему, замкнутість, спроби вдавати, що «все в порядку», невіра в те, що трагедія насправді відбулася. Зазвичай людина, перебуваючи на цій стадії горя, так намагається витіснити свої емоції, але рано чи пізно стримувані почуття прориваються і починається наступний етап.

2. *Гнів*: «Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу цього прийняти!». Гнів, а часом навіть лють, спричиняє обурення, відчай через несправедливу та жорстоку долю. Проявляється гнів по-різному: людина може злитися і на себе, і на окремих людей, і просто на ситуацію. Важливо не засуджувати людину, яка переживає цей етап, не провокувати сварки. Варто пам'ятати, що причина злості людини полягає в горі, а також, що це тільки тимчасова стадія.

3. *Торг*. Період торгу – це період надії, людина тішить себе думками, що трагічну подію можна змінити чи запобігти їй шляхом створення домовленостей із Богом, з життям. Людина думає, наприклад, так: «Якщо я пообіцяю це робити (чи не роботи), то Ти, Господи, не допустиш цих змін у моєму житті». Іноді торги набувають вигляду забобонів: людина може переконувати себе, що якщо, наприклад, вона побачить за одну ніч три зірки, що падають, то всі її проблеми зникнуть.

4. *Депресія*: «Я така нещасна, мене нічого не цікавить», «Все жахливо…

Для чого робити спроби?». Коли людина, яка переживає скорботу, розуміє, що торги не дають результатів, що трагічні зміни реальні, вона впадає у стан пригніченості, депресії, у неї зникає життєва сила.

5. *Прийняття*: «Все буде добре», «Я не можу змінити цього, але я можу бути з цим». Коли людина розуміє, що трагічні події відмінити неможливо, померлий не повернеться, вона підходить до стадії прийняття. Це не щасливий стан, а швидше покірне прийняття змін і відчуття, що вона має з цим змиритися. Вперше на цьому етапі люди починають оцінювати перспективи. Хоч і важко, але потрібно рухатися вперед.

Варто зазначити, що процес горювання за Е. Кюблер-Рос не є лінійним. Тобто, п'ять стадій горя: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття не будуть послідовно йти одна за одною. Можливі варіанти, коли людина спочатку буде в депресії, а потім переживе гнів. Або спочатку прийме ситуацію, а потім відчує гнів чи повернеться до депресії. Все дуже індивідуально, тому не потрібно прив'язуватися до послідовності.

Д. Боулбі (1961) у *теорії прив'язаності* виокремив чотири ***фази процесу горювання:***

1) «заціпеніння» (від декількох годин до тижня);

2) туга за втраченою людиною та прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років;

3) дезорганізація;

4) реорганізація.

В. Волкан і Е. Зінтл (1981) виокремлюють критичні періоди процесу горювання:

1. Перші 48 годин. Шок від перенесеної втрати та відмова повірити в те, що сталося може проявлятися в перші години. Емоційно це іноді проявляється страхом втратити когось із членів сім'ї та друзів (можливий також сильний страх втрати самого себе – і в фізичному, і в психічному сенсі).

2. Перший тиждень. Необхідність організації похоронного обряду й інші справи заповнюють увесь час, почуття втрати часто переносять автоматично, що іноді супроводжується відчуттям «занепаду», емоційним і фізичним виснаженням.

3. Від 2 до 5 тижнів. Домінує відчуття, що тебе залишили сім'я і друзі, які повернулися до своїх буденних справ після похорону.

4. Від 6 до 12 тижнів. На цій стадії шоковий стан змінюється усвідомленням реальності втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий; людина відчуває втрату і погано контролює себе.

5. Від 3 до 4 місяців. Починається чергуванням «хороших» та «поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Здебільшого з'являється гнів, почуття емоційної регресії, внаслідок зниження імунітету зростають соматичні скарги, особливо інфекційного та застудного характеру.

6. 6 місяців. Починається депресія. Слабшає тягар пережитого, але гнітючі емоції залишаються. Дні народження, свята особливо важко переносити і вони можуть спричиняти депресію.

7. 12 місяців. Перша річниця з дня смерті може бути травматичною або

переломною, залежно від наслідків пережитих за рік страждань.

8. Від 12 до 24 місяців. Це час «розсмоктування». Людина, що пережила втрату, повільно повертається до колишнього життя. Саме в цей період зникають зі словникового запасу слова «важка втрата» та «горе»; життя бере своє.

Вільям Дж. Ворден (1982) переходить від етапності до завдань і виокремлює 4 завдання:

1. Прийняти реальність втрати.

2. Пережити біль втрати.

3. Створити нову ідентичність, тобто знайти своє місце у світі, де є втрати. Складається з трьох підзавдань:

- зовнішнє пристосування;
- внутрішнє пристосування (робота з самооцінкою, самовизначенням, зміною статусу, пошук відповіді на питання «Хто Я?»);
- духовна адаптація (пристосування) – смерть кидає виклик трьом базовим потребам: світ добрий (прихильний) до нас; світ і все, що в ньому відбувається має сенс; ми – гідні люди, які заслуговують найкращого.

4. Необхідність після втрати знайти сенс життя, перенести енергію зі втрати на інші сфери життя. При цьому потрібно знайти баланс між зв'язком з померлою людиною та «новим» життям.

Загалом виокремлюють 4 фази горя.

1 фаза: ***Гостре горе (шок)*** – від кількох годин до 5–7 днів (іноді – до 2 тижнів):

- шок і заціпеніння (від декількох секунд до декількох тижнів);
- відчуття нереальності;
- оніміння і нечутливість;
- малорухомість або метушлива активність;
- переривчасте дихання (сповільнене або навпаки швидке);
- втрата апетиту;
- безсоння.

Це абсолютно нормальні реакції на подію. Не треба їх лякатися і намагатися «лікувати». Багато хто не може витримати «істерику» матері чи друга загиблого і відразу біжать за заспокійливими.

Основне завдання цієї першої фази: визнати, зрозуміти реальність смерті (ще не вийде прийняти).

Картина гострого горя схожа у різних людей. За нормального перебігу горювання характерні періодичні напади фізичного страждання, спазми в горлі, напади задухи з прискореним диханням, постійна потреба зітхнути, відчуття порожнечі в животі, втрата м'язової сили й інтенсивне суб'єктивне страждання, яке можливо описати як напругу чи душевний біль, поглинання образом померлої людини.

***Прояви першої фази реакції втрати*:**

- «Я не можу повірити ...»/заперечення реальності;
- відчуття дереалізації/деперсоналізації (це не по-справжньому, не зі мною);

- вихор почуттів: паніка, біль, відчай, туга, злість тощо;
- відсутність почуттів – заціпенілість, відчуженість, що виконує функцію психологічного буфера;
- соматичні відчуття: стискання в горлі, неможливість вдихнути, запаморочення;
- дезорганізація поведінки: крик, плач або заціпеніння, відстороненість;
- стан ошелешеності з деяким звуженням сфер свідомості й уваги, неможливістю повністю усвідомити подразники, дезорієнтація;
- ухиляння від навколишньої ситуації (до стану дисоціативного ступору) або ажитація та надактивність;
- окремі риси панічного розладу (тахікардія, надмірне потовиділення, почервоніння);
- виняткове зосередження на образі померлої людини, взаємодія з оточенням «на автопілоті».

2 фаза: Страждання (6–7 тижнів)

Емоційна сфера: відчуття присутності померлого; ідеалізація померлого; почуття провини стосовно померлого; дратівливість, гнів; тривога, бажання усамітнитись.

Порушення пам'яті й уваги: ослаблення уваги, неможливість на чомусь сконцентруватися; порушення пам'яті на поточні події.

Тілесні відчуття: порушення сну; порушення в сексуальній сфері; млявість; дискомфортні фізичні відчуття; загострення хронічних захворювань.

Під час другої фази відбувається: усвідомлення втрати, оплакування втрати, дезорганізація та туга за померлою людиною. Це – фаза сильних почуттів, оскільки усвідомлення реальності втрати та життєвої порожнечі відбувається через переживання відчаю, болю, люті. Швидка зміна почуттів: гнів, вина, біль, туга, страх. Заціпеніння, яке виконувало роль «емоційного буфера» минуло і прийшла емоційна дезорганізація. У деяких людей можемо спостерігати відмову «перегорнути сторінку книги життя». Сильне почуття туги (до відчаю) за померлим: всі думки про нього, рідні живуть спогадами, переглядають фотографії, подумки спілкуються з ним, багато часу можуть проводити на цвинтарі. Людину нічого не цікавить, ніщо не приносить радості. Відчуття фізичної слабкості, виснаження від почуттів, нездатність щось робити.

Часті соматичні скарги: біль у грудях, задишка, слабкість, відсутність апетиту, безсоння, «важко думати», порушення уваги та пам'яті.

3 фаза: Прийняття (6 місяців – 1 рік):

- відновлюється сон і апетит;
- втрата перестає бути головною подією в житті;
- хоч інколи ще можуть бути «гострі приступи горя», проте вже з'являється здатність планувати життя з урахуванням втрати.

4 фаза: Відновлення

Горе замінюється сумом, втрата сприймається як щось неминуче.

У релігійних людей можемо спостерігати позитивні чи негативні духовні наслідки горювання. Негативні: злість на релігійні установи або духовенство;

втрату віри; почуття зради; сумніви у тому, в що вірив; відмова від життя чи майбутнього щастя. Позитивні: ближчий зв'язок із Богом; рішення допомагати іншим; вдячність за людське життя.

5. Психотехнології допомоги в ситуації переживання горя та втрати

Е. Ліндеман вводить поняття «робота горя», що описує процес, який відбувається з людьми, які пережили велику втрату. «Робота горя» – це процес звільнення від прив'язаності до померлого, адаптація до світу, в якому більше немає померлого, налагодження нових стосунків.

Завдання скорботи, горювання, переживання втрати:

1. Визнати факт, реальність втрати.

2. Оплакати втрату і примиритися з нею. Дозволити собі відчути біль від горя.

3. Відвести втраченим нове місце в пам'яті та в житті.

4. Переосмислити власну ідентичність; реорганізувати своє життя та навчитися жити без втраченого, адаптуватися до змін, пристосуватися до світу без померлого.

Сучасний етап психологічного консультування та терапії в ситуації горя має такі особливості:

- визнання індивідуальних відмінностей у переживанні горя, впливу культури, досвіду, особистісних особливостей;
- у терапії горя найефективнішими є три принципи: низька директивність, людиноцентричність та опора на особистий досвід клієнта;
- горе – це багатовимірна реакція, що впливає на емоції, когніції та поведінку;
- горювання – це процес, а не проблема, яку потрібно вирішити і не хвороба, яку потрібно лікувати;
- втрату не долають, не забувають із часом – вона «вбудовується» в наше життя;
- з'являється право горювати індивідуально, не вписуючись у рамки норми. Терапія є динамічною, поступовою, відбувається у середовищі «тут і тепер», а тому не передбачає шаблонних, чітких, єдино правильних підходів до роботи з усіма клієнтами. Примушування до зміни лише посилить захисні реакції людини, опір саморозвитку і, можливо, навіть призведе до погіршення її психічного здоров'я (E. Delespaux, 2013).

Консультування під час гострого горя передбачає короткотривалі зустрічі, максимум – три-чотири, спрямовані на актуалізацію наявних у людини, що горює ресурсів, які допоможуть їй адаптуватися у перші місяці після втрати.

Складається з: вислуховування, інформування щодо нагальних потреб, скерування до суміжних фахівців, психоедукації (клієнту видають маршрутну карту з важливими контактами з тих чи інших питань, які йому потрібно вирішити після втрати).

Консультант, працюючи з людиною, яка переживає втрату, має виконувати роль слухача. Бути поряд із засмученою людиною і слухати її – найважливіша підтримка.

Не варто поверхнево заспокоювати людину в скорботі. Зніяковіння та формальні фрази призводять до незручної ситуації: людині треба дати можливість проявляти будь-які почуття та сприймати їх без упередження. Інше дуже важливе завдання консультанта – навчити близьких правильно реагувати на скорботу людини, яка переживає втрату.

Немає правильного способу горювання. Людина переживає додаткову втрату, якщо її критикують за те, як вона горює (занадто або недостатньо). А у процесі горювання людина може відчути, ніби загубила себе.

Для роботи ***з гострою реакцією втрати Марджорі Вайтхед*** пропонує ***триступеневу модель*** допомоги.

Перший ступінь – вивчення (дослідження).

На цьому етапі клієнт говорить так і те, що він хоче говорити. Психолог має його вислухати, застосовуючи відповідні техніки (відображення; віддзеркалювання; заохочення; підсумовування: відкриті загальні питання тощо). У цей час має сформуватися взаєморозуміння та контакт між консультантом і клієнтом.

Перший етап роботи може тривати від п’яти хвилин до чотирьох годин.

Три умови роботи на цій стадії:

• безумовне позитивне ставлення без винесення будь-яких моральних суджень;

• емпатія, розуміння почуттів, які відчуває клієнт;

• щирість, відвертість і конгруентність (за термінологією К. Роджерса), які передбачають не ставити себе вище клієнта та не вважати себе досвідченим, рівність між психологом і клієнтом.

На першій стадії дослідження стає зрозуміло, що людина перебуває у стані заперечення реальності того, що сталося. Цей факт потрібно зауважити, що наближає другу стадію.

Другий ступінь – нове розуміння.

Клієнт (за допомогою психолога) має зрозуміти, яку роль відіграє ця подія в його житті, подивитися на ситуацію по-іншому, ніби збоку. Завдання психолога – дати можливість клієнту переживати горе в його власному темпі.

Умовами ефективної роботи психолога на цьому етапі є: емпатія; стимулювання (спонукання клієнта оскаржити ті його твердження, що прозвучали раніше); негайна реакція на те, що відбувається в ситуації консультування.

Третій ступінь – дії.

Цей етап спрямований на позитивні зміни. Інколи для позитивних змін достатньо пройти два попередні етапи, однак іноді потрібна й завершальна частина, в якій важливі ритуали. Завдання клієнта: прийняти втрату й адаптуватися до нового життя (без померлого).

Завдання консультанта: підтримати клієнта; оцінити його досягнення.

На всіх етапах потрібно добре розуміти, що відчуває людина в горі. Тому тим, хто допомагає, варто також звертати увагу і на свій стан. І клієнту, і його близьким, і професіоналам потрібно відновлюватися після пережитого.

Зарубіжні психологічні (кризові) служби виокремили деякі кліше, яких рекомендовано уникати в роботі з людьми, які переживають горе:

• «*На все воля Божа*». Не настільки всевидюща людина, щоб визначати Божу волю, до того ж це не надто втішно.

• «*Мені знайомі ваші почуття*». Кожна людина – унікальна, і кожні взаємини – єдині у світі. Ми не можемо знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись зі смертю, оскільки ніколи не зможемо пережити її почуття.

• «*Вже минуло три тижні з його смерті. Ви ще не заспокоїлися?»*. Не існує ліміту часу, відпущеного для страждання. Прийнято вважати, що переживання горя може тривати від шести місяців до двох років, хоча можливі відхилення і в той, і в інший бік.

• «*Дякуйте Богу, що у вас є ще діти*». Навіть якщо в сім'ї є інші діти, батьки важко переживають смерть дитини. Це не зменшує їхньої любові до решти дітей, а просто відображає втрату тих унікальних взаємин.

• «*Бог обирає найкращих*». Це означає, що всі, хто живе на землі, включно з цією конкретною людиною, не настільки хороші в очах Бога; крім того, виходить, що Бог не піклується про страждання, які завдає близьким померлого.

• «*Він прожив довге та чесне життя, і ось прийшов його час*». Не існує часу, визначеного для того, щоб померти. Скільки б років не прожила людина, смерть – це завжди горе. Незважаючи на те, що смерть часто несе позбавлення від страждань – фізичних або душевних, – близькі люди переживають це так само сильно.

• «*Мені дуже шкода»* – це дуже поширена автоматична реакція на повідомлення про чиюсь смерть. Ми просимо вибачення за те, що життя скінчилося, що люди переживають горе, за те, що нам нагадали, що всі ми смертні. Однак від людини, що переживає втрату близької, ці слова вимагають неадекватної відповіді. Що може вона сказати у відповідь – «дякую», «все гаразд», «розумію»? У цій ситуації немає доречної відповіді, і коли людина знову і знову чує подібні співчуття, ці слова швидко стають порожніми та безглуздими.

• «*Зателефонуйте мені, якщо щось знадобиться*». Якщо ми вибираємо цей варіант, то маємо бути готовими відповісти на телефонний дзвінок у будь-який час дня і ночі. Несправедливо зробити таку заяву, а потім вважати недоречним дзвінок, який пролунав о 3 годині ранку. Страждання не регулюються ходом годин і часто найважчий час – між північчю та шостою ранку.

• «*Ви маєте бути сильними заради своїх дітей, дружини тощо*». Людині, що страждає немає необхідності бути сильним заради когось, включно з собою. Переконуючи людей бути сильними, ми тим самим вмовляємо їх відректися від реальних емоцій. Це може призвести до інших проблем.

Особливості спілкування з людиною, яка переживає втрату

Важливо:

- приймати горе та співчувати;
- говорити без суджень і оцінки;
- виявляти терпіння та довіру до людини;
- говорити «ми» (ми допомагаємо, ми можемо бути корисними);
- вислуховувати та бути поруч;
- на запитання: «Чому?», «Навіщо?», «Якби?», – не шукати відповідей;
- відповідати: «Я чую Ваш біль, злість, печаль ...»;
- бути емпатійним, чутливим, м'яким.

Неприпустимо:

- висувати судження та гіпотези щодо події загибелі;
- уникати виявлення негативних почуттів;
- заспокоювати, зупиняти сльози;
- узагальнювати (багато людей це переживають, всі там будемо тощо);
- вживати некоректні висловлювання: «Ваші почуття мені так зрозумілі»; «Ви мали би вже впоратися з цим»; «У Вас є діти, робота, … для чого жити»; «Будь сильним, тобі потрібно триматися», а також казати, що смерті можна було запобігти;
- лякатися інтенсивних емоцій і йти з ситуації.

Психологічна допомога відповідно до стадій переживання горя

Допомога на стадії шоку, гострого горя

На цьому етапі людина зазвичай потребує інтенсивної опіки. Потрібно бути поруч із людиною, що зазнала втрати, не залишати її на самоті. Виявляти свою турботу та піклування краще через дотики. Саме так люди проявляють співчуття, коли їм не вистачає слів. Навіть звичайне рукостискання краще, ніж холодна ізоляція.

Варто наголосити, що в період втрати страждання полегшує присутність родичів, друзів, при чому істотна не їхня дієва допомога, а легка доступність близьких протягом декількох тижнів, коли скорбота найбільш інтенсивна. Людину, яка переживає втрату, не потрібно залишати на самоті, проте не варто також і «перенавантажувати» її опікою. Людині в горі потрібні постійні, але ненав’язливі відвідини та добрі слухачі.

Отже, **на першому етапі горювання потрібно**:

- не залишати людину одну;
- говорити про померлого в минулому часі, але м’яко;
- частіше доторкатись до постраждалого, обіймати (за попередньою згодою);
- дати можливість відпочити;
- допомагати ухвалювати важливі практичні рішення, залучати до організації похорону;
- переконати горюючого відмовитися від психотропних засобів, якщо він сам хоче це зробити;
- основний прийом – активне слухання.

Допомога на стадії страждання

Варто говорити про померлого, причини його смерті та почуття, пов'язані з цією подією. Потрібно розпитувати про померлого, слухати спогади про нього, розповіді про його життя.

В разі насильницької чи раптової смерті потрібно неодноразово обговорювати детально всі подробиці трагічної події до того часу, поки вони не втратять свого страхітливого, травматичного характеру – тільки тоді людина, яка втратила близького, зможе оплакувати померлого.

Потрібно дати можливість виплакатися, не намагаючись утішити. Поступово (ближче до кінця цього періоду) варто долучати людину до повсякденної діяльності. Так, потрібно:

- дати можливість побути наодинці;
- не намагатися припинити плач;
- не заважати проявляти гнів;
- пропонувати пити багато води (до 2-х літрів в день);
- пропонувати фізичні навантаження до 45 хв на день (прогулянка, прибирання);
- перевести розмову про померлого в область почуттів (любив, поважав);
- ставитись до людини, що горює з увагою, але одночасно і вимогливо («поховати близьку людину – не те саме, що її забути»).

Головні завдання стадії страждання:

1) усвідомлення, ким був для людини той, кого втрачено, як було їм разом, як жити з цим...;

2) усвідомлення глибини втрати (близької людини, яку любиш, частинки себе, майбутнього, стилю життя і багатьох його радощів, сенсу життя...);

3) плакати та тужити...;

4) відчути та пережити весь біль втрати...

Тривалість цієї фази може бути дуже різною: від декількох місяців до декількох років.

Людину, яка переживає важку втрату, потрібно спонукати:

- говорити про смерть;
- усвідомлювати, що її почуття є нормальними;
- приділяти достатньо часу для вираження горя;
- вирішувати нагальні, реальні проблеми та відкласти довгострокові рішення, такі як зміна місця проживання чи роботи.

Допомога на стадії прийняття

Спрямувати від горювання до світлої пам’яті.

Перевести розмову про померлого в ракурс: «що він зробив для нас», «він живе у справах»**.**

Допомогти знайти у втраті сенс.

Корисними можуть бути кілька прийомів, які допомагають психологові успішно працювати зі втратою, зокрема:

- використання речей (наприклад, фотографії, особисті речі тощо), що допомагають людині, яка пережила втрату, підтримувати роботу горя;
- використання творчого письма, малювання;

- повторні розпитування;
- вправи, які спонукають людину реалістично поглянути на стосунки, наприклад, складання списків позитивних і негативних рис характеру померлого;
- листи померлому;
- перебудова поведінки, наприклад, зменшення відвідувань кладовища, збільшення кількості відвідувань відповідних місць для надання допомоги іншим тощо.

Допомога на стадії відновлення

Треба допомагати людині знову включитися в повсякденне життя, планувати майбутнє. Оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, потрібно давати їй можливість знову говорити про померлого.

Горювання, оплакування є адекватною реакцією на смерть, воно прийнятне, важливе і припиняти його не можна. Робота горя триває стільки, скільки людині потрібно, щоб впоратися зі втратою.

Цілі консультації та терапії втрати складні: від розради та підтримки до роботи зі складними і болісними проблемами людини, яка переживає втрату, якщо вона захоче і зможе їх вирішувати.

Модель дуального (подвійного) процесу (Stroebe & Schut, 1991, 2007) – розділяє два процеси у почуттях горя та втрати, які мають значення для подолання горювання:

1) орієнтування на почуття втрати (робота над почуттям горя від втрати);

2) орієнтування на відновлення (участь у змінах життя; нові ролі, стосунки).

Відповідно до цієї моделі, важливим є переключення між двома різними процесами які відбуваються паралельно (Рис.1): переключати увагу від ситуацій, що потребують орієнтації на втрату до ситуацій, орієнтованих на відновлення та навпаки (Schut, 2007).

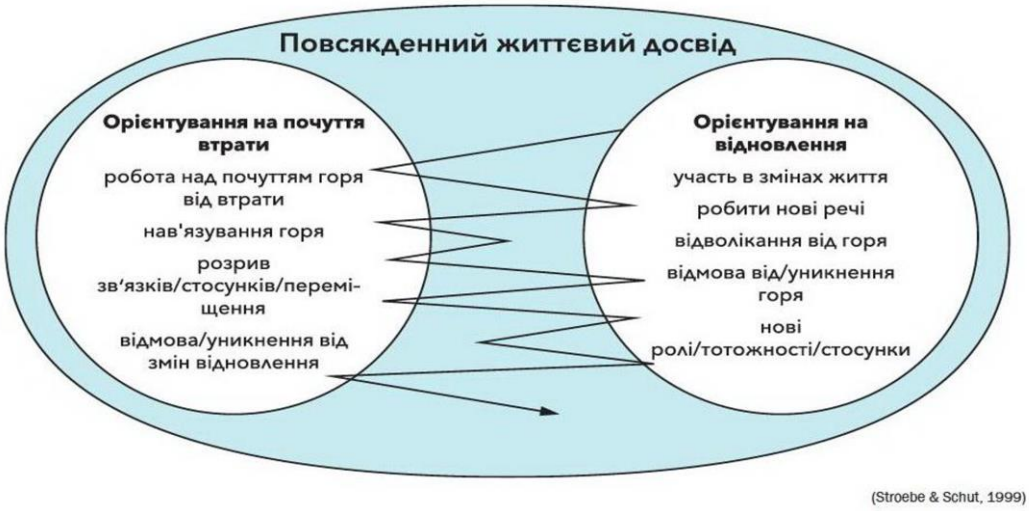


Рис. 1. Модель дуального (подвійного) процесу (M. Stroebe, H. Schut, 1999, 2007)

Це динамічний процес, коли орієнтації та втрату та відновлення змінюють одна одну, відповідно людина стикається з тим, що в одних ситуаціях вона добре адаптується до життя без померлої людини, а в інших – ні, що є абсолютно нормальним у процесі оптимальної психологічної адаптації до втрати. Зважаючи на це, здатність ефективно впоратися зі втратою близької людини передбачає вміння бути гнучким у різних ситуаціях, у тому числі у сприйнятті свого актуального стану.

Когнітивно-поведінкова психотерапія

Когнітивно-поведінкова психотерапія під час горювання спрямована на усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою, які впливають одне на одне.

Зі зміною однієї частини (наприклад, думок) змінюються й інші елементи (емоції, поведінка) (Рис. 2).

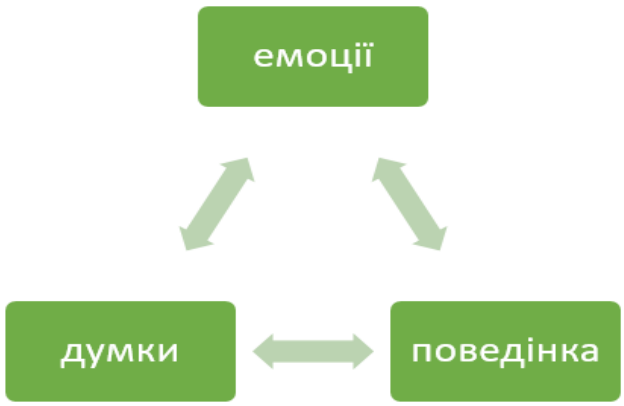


Рис. 2. Взаємозв'язок емоцій, думок і поведінки в КПТ

У процесі горювання варто звернути увагу на:

- *емоції* – занадто емоційне реагування чи, навпаки, збідніла емоційна реакція, відсутність позитивних емоцій;
- *думки* – нав'язливі думки навколо обставин смерті: «*якби тільки*…»;
- *поведінка* – дисфункціональна, надмірне уникнення чи пошук (не може перебувати поблизу лікарні або постійно проводить час біля могили), зловживання наркотиками, алкоголем та ін.

Спроба змінити дисфункціональну поведінку може дати позитивний ефект на емоційне реагування та нав'язливі думки.

Групи психологічної підтримки для людей, які втратили близьких

У групах взаємодопомоги можуть вільно обговорювати емоційні, фізіологічні, когнітивні й екзистенційні реакції горя, а також аналізувати можливі шляхи пристосування до життя після смерті близької людини.

Головне завдання – спрямувати процес переживання втрати у здорове русло, зменшити ймовірність розвитку ускладненого горя, не допустити зниження якості життя.

У групах створюють атмосферу довіри та безпеки для вираження й опрацювання почуття горювання, усвідомлення впливу скорботи на думки,

почуття, поведінку, осмислення ситуації та відновлення.

Таблиця 1. Переваги/недоліки групової й індивідуальної психотерапії (8-крокова програма психологічної допомоги дорослим, дітям та підліткам, що зазнали втрати близьких внаслідок смерті, ГО «Інститут психології здоров'я»)

Види терапії	***Переваги***	***Можливі недоліки***
Групова терапія	• Приналежність до групи. • Більш висока безпека, ніж у багатьох інших місцях, щоб поговорити на складні теми. • Відповідальність за власне життя та поточні процеси. • Можливість навчитися чогось в інших. • Усвідомлення себе. • Можливість практикувати соціальні навички. • Визнання власних помилок перед групою. • Можливість розповісти та бути почутим, коли оточення більше не в змозі чути. • Розуміння з боку інших. • Можливість нових знайомств. • Допомагає багатьом водночас.	• Посилюється соціальний дискомфорт, соціальна тривога, депресія, сором'язливість. • Віддаленість/посилення самотності: моя історія не така, як у інших. • Потреба в конфіденційності ослаблена/порушена. • Зустріч із іншими, кого ви знаєте або у вас є спільні знайомі. • Велика ймовірність зіткнень і розбіжностей, коли є багато людей. • Важко підтримувати людей у кризі – часто потрібна велика підтримка. • Ймовірність, що хтось вас зачепить або ви заподієте мимоволі біль іншим. • Нестабільність у групі. • Новий тип втрати, розлучення з групою.
Індивідуальна терапія	Більш усталена, легше соціально прийнятна. • Досвід поділяється з визначеним терапевтом, а не з багатьма невідомими людьми з групи. • Можливість зосередитися лише на власних проблемах. • Простіше знайти потрібний час. • Простіше знайти допомогу, не потрібно чекати інших у групі. • Ми закінчуємо, коли закінчуємо, не обов'язково проходити встановлений курс. • Більший спокій, безпека та тиша, що для декого важливо.	Важко для декого бути в центрі уваги. • Дорого коштує. • Залежність від терапевтичного альянсу клієнта та терапевта. • Уразливість: відсутність підтримки, якщо терапевт захворів/перейшов на нову роботу. • Високий ступінь особистої відповідальності у пацієнта за прогрес і здатність/бажання спілкуватися. • Немає орієнтирів, окрім себе та терапевта. • Зворотній зв'язок не є таким різноманітним, оскільки йде від одного терапевта.

MacKenzie (1992) узагальнює ефективні та терапевтичні фактори групової терапії:

- підтримка, зустріч інших, які опинились у схожій ситуації;
- універсальність або узагальнення;
- наявні фактори навчання (забезпечення знаннями про процес горювання);
- обмін історіями з власного життя;
- саморозуміння та інтерперсональне навчання.

Метод роботи з горем (***Джон Джеймс*** і ***Расел Фрідман)*** заснований на тому, що горе складається з суперечливих емоцій, які природно виникають у відповідь на будь-які втрати чи зміни звичних моделей поведінки.

Д. Джеймс і Р. Фрідман стверджують, що неопрацьоване горе майже завжди містить почуття, які не було висловлено. За допомогою цього методу люди у скорботі вчаться висловлювати свої почуття та завершувати емоційні стосунки з померлим. Перевагою цього методу є також і те, що його можливо використовувати в індивідуальній, в груповій роботі, а також як самодопомогу.

Робота за цим методом складається з декількох етапів:

1. На першому етапі клієнт будує графік взаємин, наочно відображає всі значущі (і позитивні, і негативні) аспекти стосунків із померлою людиною.

2. На другому етапі клієнтові пропоновано заповнити таблицю, яка включає 3 стовпці:

- у стовпці «*вибачення*» клієнт має перерахувати те, за що хочеться попросити вибачення у померлої людини;
- у стовпці «*пробачення*» – те, за що клієнт готовий пробачити померлу людину;
- всі невиражені емоційні висловлювання, які суб'єктивно не потрапляють у перераховані вище категорії, заповнюють у стовпці «*значущі емоційні висловлювання*».

3. На третьому етапі клієнтові пропонують написати лист тому, за ким він сумує, і висловити свої емоції, попросити вибачення та пробачити людину, якій адресовано лист. Потім клієнтові пропонують прочитати цей лист уголос, що допомагає йому вербалізувати власні почуття, а також бути почутим іншою людиною (психологом чи групою).

Автори цього методу припускають, що читання листа є важливим етапом відпускання втрати, що в цьому контексті означає не забуття, а, скоріше, відпускання болю, спричиненого горем, тому лист має на меті завершити процес зцілення.

Психотерапевтка ***Джулія Самюель*** сформулювала загальні принципи, яких варто дотримуватися, переживаючи найскладніші часи, та запропонувала ідею ***«Стовпів сили»*** – структур, які підтримують і допомагають перебудувати життя. Вони не з’являться просто так, доведеться наполегливо працювати та дотримуватися плану. Стовпи сили є єдиним цілим, не можна зосередитися на одному й ігнорувати інші. Вони потребують уваги та часу, але в результаті наділять вас силою, яка згодом буде рости. Отже, вісім стовпів сили:

1. Стосунки з померлою людиною.

Головний індикатор нашого болю – якість стосунків із померлим і наша любов до нього. Чим важливішою була для нас ця людина і чим сильніше ми її любили, тим більше будемо сумувати за нею. Наші стосунки з померлою людиною зберігаються, нехай і в іншій формі. Ми продовжуємо любити її, хоча її більше немає поруч. Для одних людей це дуже важливо, інші можуть згадувати про людину лише в особливі дні, наприклад, у річницю смерті. Щоб дати собі раду, потрібно знайти спосіб виразити ці стосунки. Для цього можна:

• носити річ, яка пов'язує нас із померлою людиною, наприклад, годинник або шарф;

• приходити до неї на могилу; створити «скриньку спогадів» і складати в неї особливі предмети – окуляри, листівки чи висушені квіти померлої людини;

• створити фотоальбом; писати їй у щоденнику чи складати окремі листи;

• готувати її улюблену страву;

• викладати в інтернет фотографії, які б їй сподобалися.

Способів висловити відносини, які тривають навіть після смерті людини, дуже багато. Важливо знайти свій – це допоможе вгамувати біль. Згодом кількість дій можна зменшити.

2. Стосунки з собою.

Горе змінює наше ставлення до світу. Змінюються і стосунки з самим собою. Ми маємо проявляти до себе співчуття, прислухатися до своїх потреб, проявляти доброту й уникати самокритики. Ми маємо визнати, що погані почуття не роблять нас поганими. У нас можуть виникати суперечливі думки, їх корисно висловлювати, ведучи щоденник. Описуючи суперечливі почуття, наприклад, і полегшення, і печаль через смерть людини, ми зможемо розібратися, що відбувається у нас всередині. Точне розуміння стане підтримкою, яка, як підтвердили дослідження, не поступається за ефективністю розмовній психотерапії.

Ми всі потребуємо захисних механізмів, тому буде корисним розібратися у своїх. Варто зрозуміти, чи потрібно виробити нові механізми в конкретній ситуації. Наприклад, якщо ви замикається в собі, коли засмучені, то ризикуєте не отримати необхідну підтримку. Потрібно розуміти це і поділитися з близькими людьми своїми справжніми почуттями.

Заперечення у стані горя – природний і важливий елемент самозахисту. Прийняття завжди відбувається з часом: ми просто не можемо усвідомити реальність відразу. Нова втрата, швидше за все, нагадає про минулі втрати.

3. Способи вираження горя.

Одні висловлюють горе, спілкуючись із сім'єю чи друзями. Інші ведуть щоденник, треті малюють, пишуть музику або працюють із психологом. Правильного способу вираження горя не існує. Головне – озвучити свої почуття. Якщо ми будемо робити це регулярно, то створимо стовп сили, який допоможе впоратися з болем.

4. Час.

Важливо розуміти, що у стані горя характеристики часу змінюються. Виділіть собі більше часу на ухвалення рішень – як негайних, наприклад,

організація похорону, так і довгострокових. Ми можемо відчувати необхідність діяти, тому що почуття безсилля занадто велике. Однак, варто виділити час на роздуми.

Стан горя зберігається довше, ніж хотілося б. Від нього не можна позбутися. Ми можемо лише знайти способи самопідтримки. Коли ми намагаємося заблокувати горе, то наражаємо себе на ризик фізичних і психічних захворювань. На щастя, з часом інтенсивність болю знижується. Ми пристосовуємось і заново занурюємося в життя.

Наші стосунки з часом здаються іншими: майбутнє може лякати і хочеться повернутися в минуле. Краще рішення – не заглядати занадто далеко.

5. Тіло та розум.

Смерть близької людини може серйозно вплинути на наші ключові стовпи – тіло та розум. Нейронаука показує, що кожна думка має фізіологічний компонент, який ми відчуваємо в тілі. Нейровчені говорять так: «Тіло запам'ятовує, тіло веде лік». Тобто, всі відчуття зберігаються в нашому тілі та неусвідомлено впливають на наші думки та рішення. Біль горя фізично відчувається в тілі та впливає на наші думки і поведінку. Найчастіше біль сприймається як страх і спричиняє підвищену тривогу.

Важливо встановити режим, який допоможе контролювати тіло та гарантує емоційну підтримку. Режим має включати:

• вправи для серцево-судинної системи (пробіжки, ходьба чи будь-який вид спорту) – вони знизять почуття страху;

• вправи на розслаблення чи медитацію – вони допоможуть впоратися з тривогою;

• регулярне харчування без зловживання цукром, кавою й алкоголем (в майбутньому це може обернутися негативними наслідками).

6. Особисті кордони.

Втрата часто впливає на нашу продуктивність і реакції в різних ситуаціях. Якщо ми тверезо оцінюємо ситуацію тарозуміємо, що вона для нас небезпечна, важливо впевнено сказати «ні». Як не дивно, це примножує силу нашого «так». Друзі та родичі можуть почати управляти нашим життям, поки ми відчуваємо горе. Вони захочуть повернути нас до звичного життя, але ніхто, крім нас, не знає наших кордонів. Ми маємо чітко позначити їх.

7. Структура.

У хаосі горя нам може здаватися, ніби світ злетів зі своєї осі. Тому буде корисним побудувати стовп структури, зберігши простір для маневрів (надмірний контроль не завжди продуктивний). Розробіть структуру хороших звичок:

• займіться спортом;

• виконуйте будь-яку домашню роботу ;

• приділіть час спогадам про померлу людину;

• усвідомлено робіть те, що вас заспокоює: купуйте квіти, попросіть когось зробити вам масаж, приготуйте що-небудь смачне, подивіться серіал, послухайте музику, почитайте (хоча в перший час деяким людям складно зосередитися на читанні);

• висипайтеся.

Структура хороших звичок має накопичувальний ефектом: чим частіше ми дотримуємося цих звичок, тим краще себе почуваємо.

8. Фокусування.

Горе живе в нашому тілі. Його часто описують як «ком» у горлі або холод у животі. Іноді людина відчуває, як важчають руки, ноги чи голова. Якщо ми не можемо описати ці відчуття словами, варто виконати вправу на фокусування – це допоможе розкрити та вивільнити тілесні відчуття. Зверніть увагу на себе, усвідомте відчуття в тілі та почніть дихати. Виконайте такі дії:

• закрийте очі;

• зробіть три глибоких і повільних вдихи через ніс і видихи через рот;

• скеруйте увагу всередину себе;

• переміщуйте увагу тілом доти, поки не знайдете найбільш чутливі місця;

• дихайте «в» ці місця;

• підберіть слово, що описує це місце. Чи є у нього форма або колір? Воно тверде чи м'яке?

• якби воно могло говорити, що б воно сказало?

• слідуйте за образом, який виник у вас в голові.

Робота з горем ніколи не буває простою. Це – тернистий і часто довгий шлях, але ви обов'язково зможете його подолати, наголошує Джулія Самюель.

6. Методи самодопомоги

Доцільно опанувати навички самодопомоги, які будуть корисними для подолання/прийняття ситуації втрати. Літературу про самодопомогу можна знайти в Інтернеті на сторінках https://krisepsykologi.no/; https://kognitiv.no/.

Методи самодопомоги розділяють на дві групи (Рис. 3):

1) методи, спрямовані на примирення та прийняття втрати;

2) методи, спрямовані на зміни у повсякденному житті.

Рис. 3. Методи самодопомоги

Методи, що спрямовані на примирення та прийняття втрати

Вправа «Безпечне місце»

Це техніка заземлення, яка може допомогти людині опанувати складні спогади про травму, горе та стрес або впоратися з тривогою, що виникає від таких спогадів, дає відчуття безпеки. Досягають цього шляхом відволікання людини та перенесення її до уявного «спокійного місця».

Коментарі до початку вправи: людині не варто уявляти місце з людьми. Вона може уявляти домашніх тварин. Це має бути щось, що не викликає тривоги.

Інструкція

За допомогою картинки в голові створюйте внутрішній спокій, думаючи про місце, де вам спокійно і безпечно. Місце може бути як реальним, так і уявним. Використовуйте усі сенсорні відчуття: що ви бачите, чуєте, які запахи (смаки) відчуваєте тощо.

Образ

«Подумайте про уявне місце або таке, в якому ви вже були, де ви відчуваєте себе спокійно. Можливо, ви перебуваєте на пляжі, в лісі або сидите біля річки. Який образ місця стає перед вами? Опишіть, що ви бачите».

Емоції та відчуття

«Коли ви думаєте про це спокійне/безпечне місце, які емоції у вас виникають?» Що ви відчуваєте у своєму тілі?»

Заглиблення

«Сфокусуйтеся на вашому спокійному/безпечному місці: його краєвиди, звуки, запахи та ваші відчуття. Розкажіть мені більше про те, що ви проживаєте.

- Що ви бачите?

- Що ви чуєте?

- Які запахи ви відчуваєте?

- До чого ви можете доторкнутися?

Дозвольте собі насолодитися приємними відчуттями та сконцентруйтеся на них. Що ви помічаєте зараз?»

Якщо це щось позитивне: *«Фокусуйтеся на цьому. Що ви помічаєте зараз?»*

Якщо негативне: спрямуйте зусилля людини на пошук іншого спокійного місця чи подумайте про інші стратегії самозаспокоєння. Попросіть клієнта покласти будь-які негативні моменти до «уявного контейнера» або відкласти їх убік.

Вправа «Потік світла на відчуття»

Техніка заземлення задля зменшення негативних відчуттів.

Інструкція

Якщо Ви відчуваєте певні неприємні відчуття в тілі, поставте собі запитання:

«Якби в цього відчуття була форма, то якою б вона була?»

«Якби в цього відчуття був розмір, то яким би він був?»

«Якби в цього відчуття був колір, то яким би він був?»

«Якби в цього відчуття була температура, то якою б вона була?»

«Якби в цього відчуття була текстура, то якою б вона була?»

«Якби в цього відчуття був звук, то яким би він був? Високим чи низьким?»

Далі попрацюйте з уявою:

«Будь ласка, уявіть, як зцілювальне світло спускається згори донизу та проходить через вашу маківку. Це зцілювальне світло йде до певного утворення (місця, де розташоване неприємне відчуття) у вашому тілі.

Наділіть це зцілювальне світло вашим улюбленим кольором (але цей колір має відрізнятися від кольору утворення).

Вирішіть: це світло тепле чи холодне.

Тепер уявіть, як це світло спускається згори, проходить через вашу голову всередину тіла. Світло прямує до утворення у вашому тілі. Помітьте, як воно огортає його та пульсує в ньому. Просто помітьте, як воно це робить.

Що відбувається з цим утворенням?»

Якщо ви отримуєте відповідь, що фізіологічні відчуття змінюються будь-як, тоді продовжуйте повторювати, як зцілювальне світло спускається донизу, через голову, огортає утворення та пульсує в ньому.

Просіть повідомляти про відчуття, допоки це утворення не зникне повністю. Зазвичай, це збігається зі зникненням неприємних почуттів.

Коли клієнт(ка) повідомляє про покращення, запропонуйте привнести світло в його(її) тіло, починаючи з ніг і рук і рухаючись догори по всьому тілу, допоки це зцілювальне світло не огорне все тіло.

Попросіть людину повернутися назад до кімнати та закінчити практику, коли ви порахуєте до 5.

Навичка «Цікава діяльність»

Потрібно знайти заняття, які допомагають поліпшити настрій і повернути собі відчуття контролю над власним життям.

Інструкція

Іноді ми можемо відчувати, ніби нас сповнює безліч відчуттів: сум, страх і просто погане самопочуття. Ми не можемо просто змусити ці погані почуття піти. Але ми можемо попрацювати над тим, щоб наповнити свій час тими діями, які приносять позитивні, щасливі почуття.

1. Оберіть та заплануйте одну діяльність або більше / одне заняття або більше.

Використовуючи список «Вибір позитивної діяльності» або власний список, виберіть дві-три активності, які ви могли би спробувати. Включіть до них діяльність, яка в минулому допомагала вам відчути себе краще. Виберіть як мінімум одну активність, яку ви можете здійснювати самостійно, й одну соціальну активність, яка включає когось іще.

- _____
- _____

2. Внесіть діяльність у календар.

Виберіть день і час, які ви могли б приділити одній чи декільком із цих активностей (навіть ненадовго) на наступному тижні. Відмітьте цей час у календарі.

Вираження почуттів

За допомогою бесіди, музики, танцю, листування, малювання тощо.

Позитивна розмова з самим собою

Функція – відволікатися, дати своїм думкам інший напрям, дати надію на краще на противагу тому, що є зараз.

Час для занепокоєння

Кожного разу, коли вас охоплює занепокоєння, скажіть собі: *«Я подумаю про це о 19-й годинні вечора»*.

Подумавши так – відпустіть думки.

Робити потрібно не пізніше, ніж за дві години до сну.

Релаксація

Зосередитися на своїх почуттях і на диханні. Сісти та поставити ноги на підлогу «заземлитись» або лягти зручно і відчути поверхню. Багато людей зауважує, що страхи зменшуються, коли відчуваєш важкість у тілі та контакт із поверхнею.

М'язова релаксація. Інколи тіло у стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися, порівняно з тим, із якого починали.

Медитація

Знайдіть тихе, затишне місце, влаштуйтеся зручніше. Сядьте у позі «лотоса» (схрестивши ноги) на підлозі чи на стільці, поставивши обидві ноги на підлогу. Зосередьтесь на своєму диханні. Заплющте очі (якщо не можете, то зосередьтесь на якомусь предметі). Зробіть глибокий вдих, повільно видихніть. Зверніть увагу на відчуття під час кожного вдиху. Спробуйте відпустити всі думки. Розплющте очі. Проаналізуйте, як ви почуваєтеся.

Концентруйтеся на одному відчутті, перебувайте в сьогоденні, тут і зараз, не зосереджуйтесь на минулому чи майбутньому.

Методи, спрямовані на зміни у повсякденному житті

Ці методи самодопомоги спрямовані на контроль за почуттями, сортування думок, формування стійкого заданого психологічного стану, активізації та накопичення ресурсів (див. рис. 3).

Концентруватися на хорошому – на позитивних, реалістичних бажаннях із невеликими проміжними цілями, яких можливо досягти.

Техніка «Майндфулнес»

Ця техніка допомагає повернути людину до теперішнього, в «тут і зараз». Дає змогу контролювати власний розум, а не дозволяти негативним думкам і почуттям там панувати. Це – тренування розуму, як розпізнати цей процес, а потім – навчання, як переносити увагу на теперішній момент. Це лише процес, засіб фіксації на теперішньому. Тривога живе в майбутньому, а депресія – в минулому. Потрібно зробити так, щоб мозок пам'ятав, що ми є тут і зараз (Рис. 4).

Техніка майндфулнес «Прогулянка»

Інструкція

Коли ви йдете, налаштуйтеся на свої відчуття: що ви можете побачити, почути, понюхати, спробувати на смак, відчути? Чи можете ви помітити всі кольори веселки під час прогулянки?

Наприклад, спробуйте помітити те відчуття, коли ваша нога ступає на землю, або ритм вашого дихання, або відчуття вітру на вашій шкірі.

Рис. 4. Техніка майндфулнес «Прогулянка»

Техніка майндфулнес «Прийом їжі»

Інструкція

Зверніть увагу на перші два шматки їжі чи ковтки напою. Після кожного шматка чи ковтка покладіть виделку або поставте чашку.·

Заплющте очі та смакуйте те, що ви їсте чи п'єте.·

Не робіть нічого іншого, як-от перегляд ТБ чи гортання стрічки в телефоні.

Зверніть увагу на вигляд і запах їжі/напою. Які кольори ви бачите? Воно солодке чи гостре? Коли ви кладете їжу/напій до свого рота, зверніть увагу на текстуру, запах, смак. Жуйте повільно та ретельно.

Які інгредієнти ви можете розпізнати?

Який звук ви чуєте під час жування?

Що ви відчуваєте, коли ковтаєте їжу/напій?

Які відчуття виникають у вашій гортані чи шлунку?

Відволікання

Негативні почуття з часом пройдуть чи, принаймні, їхня інтенсивність знизиться. Може бути корисним відволіктися на щось доти, доки ваші емоції не ослабнуть.

Акронім англійською мовою може допомогти запам'ятати необхідні кроки – A.C.C.E.P.T.S. («accepts» у перекладі – «приймає»)

Таблиця 2. Способи відволікання від нав'язливих спогадів і думок

Активності (A – activities)	Залучайтесь до активностей, які потребують мислення та концентрації. Це може бути хобі, проєкт, робота чи навчання.
Допомога (C – contributing)	Концентруйтесь на комусь чи чомусь, крім себе. Ви можете волонтерити, робити щось хороше чи будь-як допомагати іншим.
Порівняння (C – comparisons)	Подивіться на свою ситуацію та порівняйте її з гіршим сценарієм. Згадайте моменти власного життя, коли ви відчували більший біль або коли хтось інший за своє життя був у скрутнішому становищі.

Емоції (E – emotions)	Зробіть щось, що викличе контрастну емоцію. Якщо вам сумно – подивіться смішний фільм. Якщо ви нервуєтесь – послухайте заспокійливу музику.
Відсторонення (P – pushing away)	Дистанціюйтесь від негативних думок, виштовхуючи їх із голови. Уявіть, що ви пишете про свою проблему на папері, зімніть його і викиньте геть.
Думки (T – thoughts)	Коли ваші емоції беруть гору, спробуйте сконцентруватися на думках. Рахуйте до 10, продекламуйте про себе вірш, подивіться телевізор.
Відчуття (S – sensations)	Знайдіть фізичний стимул, який вам допомагає відчути себе у безпеці та відволіктися від інтенсивних негативних емоцій. Носіть гумовий браслет і трішки відтягуйте його, щоб легенько ляснув по руці, або з'їжте щось кисле, наприклад, шматочок лимону.

Вправа «Накопичення енергії»

Інструкція

Візьміть аркуш паперу і розділіть його лінією на дві частини. Ліворуч напишіть все, що дає вам енергію, праворуч – все, що її забирає.

Проаналізуйте написане і постарайтеся робити менше того, що поглинає вашу енергію.

Вправа «Екран»

У разі наявності тривожних думок ця вправа допоможе захиститись.

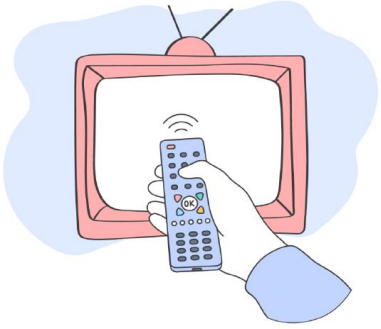


Рис.5. Вправа «Екран»

Інструкція

Якщо ви були присутніми під час смерті й вас турбують спогади про те, що сталося, або ви створили фантазії, які стали турбувати вас, можете спробувати таке: якщо є образи, які спричиняють занепокоєння, ви можете їх викликати і візуалізувати.

Спробуйте уявити, що ви бачите спогади на екрані телевізора.

Коли зображення є перед вами, вимкніть телевізор за допомогою пульта дистанційного керування. Якщо це складно, перемкніть канал. Також ви можете змінювати зображення: від кольорового до чорно-білого, зменшувати його до повного зникнення, прискорити чи уповільнити тощо.

Так ви можете взяти під контроль зображення (спогади), а не вони будуть контролювати вас.

Якщо вас турбують слухові враження, можна зробити так само. Візьміть їх під свій контроль, уявляючи, що ви чуєте голос чи слухові враження від плеєра, потім зменшіть гучність, дайте голосу змінити тембр тощо.

Вправа «Помічай. Повідомляй. Протидій. Відпускай»

Інструкція

1. Помічай, що виникає у твоїй голові – думки чи відчуття.

2. Повідомляй, із легкою зацікавленістю та безоцінково, описуючи думки (відчуття) одним словом. Наприклад, «Я усвідомлюю, що я занепокоєний/а».

3. Протидій наполегливому бажанню надмірно аналізувати чи залишатися з думками чи відчуттями.

4. Відпускай думки, вони зменшать інтенсивність і, зрештою, зникнуть. Часто, визнаючи їхню наявність, ти можеш допомогти їм зникнути.

Фізична діяльність

Змініть фокус через відчуття того, як ваше тіло працює.

Вправа «Прогресивне розслаблення м'язів (PMR)»

Інструкція

1. Сфокусуйтеся на першій обраній групі м'язів.
2. Глибоко та повільно вдихніть і напружте (стисніть) першу групу м'язів.
3. Затримайте цей стан на 5–10 секунд.
4. Раптово та повністю розслабте м'язи, водночас видихаючи.
5. Зверніть увагу на різницю між напруженими та розслабленими м'язами.
6. Розслабтесь на 10–20 секунд перед тим, як почати працювати з наступною групою м'язів.

Таблиця 3. Прогресивне розслаблення м'язів

№	Група м'язів	Дія
1	Стопи	Загніть пальці ніг донизу
2	Нижня частина ніг і стопи	Натягніть пальці ніг на себе
3	Ноги повністю	Стисніть м'язи стегон і гомілок
4	Кисті рук	Стисніть кисті рук
5	Руки повністю	Зігніть передпліччя до плеча та стисніть кулаки
6	Сідниці	Сильно стисніть сідниці
7	Живіт	Стисніть у тугий вузол
8	Груди	Глибоко вдихніть на 5–10 секунд
9	Плечі	Підійміть плечі у напрямку вух
10	Шия	Покладіть голову на тверду поверхню
11	Рот	Сильно стисніть губи
12	Очі	Заплющте очі якомога сильніше
13	Чоло	Сильно насупте м'язи чола

Коли закінчите зі всіма групами м'язів, порахуйте від 5 до 1 та сфокусуйтеся знов на моменті.

Застереження: Будьте обережні та не стискайте м'язи занадто сильно. Ви не маєте відчувати ніякого болю чи судом під час виконання цієї вправи. Якщо у вас гіпертензія чи інший медичний стан, який впливає на фізичну активність, наприклад, розтягнуті м'язи чи переломи кісток, будь ласка, порадьтеся з лікарем, перш ніж виконувати ці вправи.

Модель «Міст, що з'єднує» (автор Шмуель Лахад, описав О. Гершанов у книзі «Той, хто йде з тобою шляхом», 2021)

«Міст» складається зі способів подолання – з тих дій, які нам допомагають триматися на плаву та знаходити у собі сили. А з'єднує він «До» та «Після», допомагає вийти з тієї чорноти та порожнечі, куди тягне нас горювання.

За цією моделлю, існує шість способів реагування – шість шляхів, йдучи яким ми черпаємо сили та вмикаємо наші внутрішні ресурси:

1. Фізичний ресурсний канал. Через тіло, через фізичні відчуття, такі як: рух, прогулянки, фізична робота в саду, на городі, перебування на природі, їжа, запахи, душ, ванна, фізичний контакт із близькими людьми – обійми.

Гладити тварин, прибирати та підтримувати чистоту в будинку, у дворі.

2. Канал розуму чи когнітивний канал. Планування, ведення щоденника, пошук інформації, впорядкування, наведення ладу в будинку, в речах.

3. Емоційний канал. Занурення у перегляд серіалів, читання художньої літератури, слухання музики, прояв своїх емоцій, розмови про емоції, гра з дітьми чи тваринами.

4. Канал вірувань і переконань. Релігійні ритуали, молитви, перегляд передач і читання літератури про «загробний світ», амулети, будь-яка віра у щось.

5. Канал соціальної підтримки. Розмови з близькими і не тільки людьми, перебування серед людей, у звичному оточенні людей, яким людина довіряє.

6. Канал творчості. Чимось зайняти руки – майструвати, плести, вишивати, в'язати. Писати вірші, оповідання, малювати. Або в уяві переноситися у вигадані світи та ситуації, де немає болю та смутку.

7. Допомога дітям, які переживають втрату

Допомагаючи дитині, дізнайтесь про: стадію розвитку дитини; когнітивні здібності; рівень зрілості; самооцінку; життєвий досвід; зв'язок із людиною, місцем, предметом або домашнім улюбленцем, якого втратила; підтримку соціуму.

Під час спілкування з дітьми, які переживають втрату, потрібно говорити їм правду, заохочуйте проявляти почуття через розмови, малювання, писання та гру; спостерігайте за регресивною поведінкою дитини.

Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» (м. Київ) створив путівник для батьків «Як допомогти дитині пережити втрату» (URL: https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/Втрата_Путівник-для-батьків.pdf), в якому ви зможете познайомитися з практичними рекомендаціями, як розмовляти з дитиною про втрату і як їй допомогти пережити втрату.

Допомагаючи дитині пережити втрату, дізнайтесь про:

- стадію розвитку дитини;
- когнітивні здібності;
- рівень зрілості;
- самооцінку дитини;

- життєвий досвід;

– підтримку соціуму;

- зв'язок з людиною, місцем, предметом або домашнім улюбленцем який втратили.

Існують однозначні докази, що діти можуть пережити біль втрати в оточенні любові й турботи. Найголовніше – слухати дитину. Якщо ми дійсно прислухаємося до дітей, вони розкажуть нам про все, що їм потрібно.

Нижче описано рекомендації, як поводитися з дитиною, яка втратила близьку людину.

Дітям потрібні:

1) фактична інформація, що відповідає віку;
2) зрозумілі, відкриті пояснення, які, можливо, потрібно буде неодноразово повторити;
3) дорослі, здатні показувати, проявляти свої почуття;
4) можливість неодноразово ставити запитання;
5) допомога у вираженні своїх почуттів через розмову, гру, малювання;
6) поради, як реагувати на запитання інших дітей і прояви скорботи у дорослих;
7) відпочинок від перебування в компанії родичів, охоплених горем;
8) загальна підтримка;
9) знайома рутина, яка допоможе відновити нормальне відчуття реальності.

Важливі регулярні запевнення:

✓ що дитина не винна у смерті;
✓ що діти – бажані та їх люблять;
✓ що життя триває і не завжди буде таким сумним;
✓ що злість і печаль – нормальні реакції на горе;
✓ що члени сім'ї, які залишилися, здорові та, швидше за все, не помруть до старості.

Корисно:

1) не робити припущень;
2) пам'ятати, що діти майже завжди розуміють більше, ніж ми думаємо;
3) розуміти, що діти зчитують емоції їхнього оточення, мову тіла та ненавмисно чують уривки розмов;
4) розуміти, що діти переживають втрату та смерть у різних її аспектах;
5) включати дітей у процес горювання сім'ї;
6) дозволяти дітям робити свої внески (допомагати, робити поробки тощо);
7) заохочувати їх (попередньо підготувавши) до «прощання»: дозволяти бачити тіло, відвідувати похорони та могилу, розмовляти про померлу людину;
8) створювати й оновлювати спогади в наступні роки, річниці й інші значущі дні;
9) донести, що ви не зникнете раптово і детально розповісте про всі обставини, якщо їхатимете;
10) розуміти, що погана поведінка – симптом заплутаних емоцій;

11) приймати дітей;

12) говорити дітям, що ви в них цінуєте – це зміцнить їхню стійкість до стресів і самооцінку;

13) дати їм щось особливе для вияву турботи, наприклад, домашню тварину;

14) дозволити веселитися та грати;

15) із дорослішанням заново проговорювати дітям і підліткам деталі смерті когось важливого в їхньому житті: не для того, щоб процес горювання відновився, а щоб з'явився досвід переживання інших почуттів на наступних етапах розвитку.

Що перешкоджає дитячій скорботі:

- нездатність до горювання батьків або опікунів;
- батьківська нездатність переносити болісні спогади;
- надмірне охоплення оплакуванням у батьків;
- брак постійної батьківської опіки, нестабільна сімейна обстановка;
- страхи щодо батьківської вразливості та бажання їх захистити;
- тривога про власну безпеку, наприклад, страх смерті одинокого батька;
- почуття збентеження, провини та нерозуміння власної ролі дитини в смерті близької людини;
- амбівалентні почуття до померлого: можливо, померлий ображав дитину чи був до неї надмірно суворим; або, навпаки, дитина одержувала величезну кількість уваги і тепер страждає від її недостатності тощо;
- недостатність можливості розділити почуття з кимось, тобто відсутність надійного дорослого, вчителя чи друга;
- недоречні передачі ролей: «ти тепер – глава сім'ї», вимушена відповідність батьківським очікуванням;
- інші втрати: брак грошей, переїзд, зміна школи та друзів.

Запитання для самостійної роботи

1. Розкрийте сутність основних втрат у житті людини.
2. Чим відрізняється «нормальне» горе від «патологічного»?
3. Назвіть основні стадії переживання горя.
4. Дайте загальну характеристику реакцій на смерть дітей різного віку.
5. Назвіть методи самодопомоги, які будуть корисними для подолання/прийняття ситуації втрати.

Завдання

1. Потренуйтеся виконувати техніку «Майндфулнес», яка допомагає повернути людину до теперішнього, в «тут і зараз».

Бібліографічний список:

1. Гершанов О. Той, хто йде з тобою шляхом. Ізраїль, 2021. 22 с.
2. Доценко В.В. Психологія горя і втрати: історія становлення та сучасний етап розвитку // Психологія кризових станів: наука і практика / Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 61-65.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf
4. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К.: 2022, 103 с.
5. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
6. Як допомогти дитині пережити втрату. Путівник для батьків. Буклет. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». URL: https://k-s.org.ua/

РОЗДІЛ 5.
ПСИХОЛОГІЯ ПОЧУТТІВ

Почуття можна розглядати не лише як суто суб'єктивні події, а й як когнітивні інструменти – за їхньою допомогою ми довідуємося про реальність.

Ларс Свендсен

5.1. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ПОЧУТТІВ

1. Психологічна характеристика почуттів

Емоційне життя людини є різноманітним і різнобарвним, оскільки наповнене емоційними реакціями, станами, почуттями. Слово «почуття» запозичене зі старослов'янської, трапляється у багатьох мовах (наприклад, українська, польська, болгарська) у значенні «слухати», «чути», «розуміти», «відчувати». Отже, слово «почуття» має те ж коріння, що й слово «чути». Можна зробити висновок, що слово «почуття» стосується процесу сприйнятливості до чогось і розуміння чогось.

Почуття мають усвідомлювану складову у вигляді суб'єктивного переживання, тобто вони відображають не об'єктивну, а суб'єктивну, зазвичай несвідому оцінку об'єкта. Варто зазначити, що єдиної концепції стосовно визначення змісту поняття «почуття» на сьогодні немає. На думку вчених, **почуття** (англ. «sentiments») – це:

– емоційний процес людини, що відображає суб'єктивне оцінкове ставлення до реальних або абстрактних об'єктів (Леонтьєв О.М.);

– вищий продукт розвитку емоційних процесів у суспільних умовах (Великий психологічний словник);

– внутрішні відносини людини, які переживаються в різній формі, стосовно того, що відбувається в її житті, що вона пізнає чи робить (Петровський А.В.);

– цілісний комплекс відчуттів, у вужчому значенні – емоційно та тілесно пережите ставлення людини до тієї чи іншої події або явища (Козлов М.І.) та ін.

Почуття – одна зі специфічних форм відображення дійсності. Якщо в пізнавальних процесах відображаються предмети і явища дійсності, то в почуттях відображається ставлення суб'єкта, зі властивими йому потребами, до пізнаваних чи змінюваних предметів і до явищ дійсності. Почуття є одним із найяскравіших проявів особистості людини, що перебуває в єдності з пізнавальними процесами та вольовою регуляцією поведінки та діяльності. (Петровський А.В.).

Почуття формуються та виробляються в ході розвитку та виховання людини. Вони відображають значення для людини будь-яких явищ, предметів, подій, суб'єктів, об'єктів, її внутрішнього світу, потреб і мотивів.

Почуття мають такі основні характеристики, як валентність, інтенсивність і стенічність. Розглянемо їхній зміст.

Валентність (тон) – тобто почуття можуть бути приємними (позитивними), неприємними (негативними) чи амбівалентними (подвійними, суперечливими). Під валентністю почуттів розуміють їхній тон, зважаючи на що виокремлюють почуття:

Позитивні – які приносять людині задоволення та створюють відчуття задоволення тим, що відбувається, щастя та радість. Прикладом таких почуттів може бути симпатія, закоханість, захоплення, натхнення.

Негативні – які створюють у людини загальну незадоволеність тим, що відбувається, і поганий настрій. До них належать: заздрість, смуток, образа, туга та ін.

Нейтральні – які безпосередньо не впливають на дію індивіда. Це: байдужість, подив, інтерес.

Інтенсивність – тобто почуття можуть відрізнятися за силою (чим сильніше почуття, тим сильніші його фізіологічні прояви та вплив на поведінку людини). Усі почуття різняться за інтенсивністю чи силою.

Слабкі за силою почуття – з'являються рідко і випадково, їх легко придушують інші почуття.

Середні за силою – зазвичай ними керує свідомість, але також можуть впливати інші почуття.

Сильні за силою – важко піддаються управлінню свідомістю та пригнічують інші почуття.

Чим сильнішими є почуття людини, тим сильнішими будуть їхні зовнішні та фізіологічні прояви.

Загальновідомо, що зовнішній і внутрішній прояв емоцій і почуттів може сильно відрізнятися. Вчені довели, що на організм людини почуття мають абсолютно різний ефект, впливаючи на метаболізм, викид гормонів, кровообіг та інші процеси. Було з'ясовано, що емоції та почуття здатні впливати на швидкість реакції, рівень енергії, сприйняття того, що відбувається, на уважність тощо. Тому почуття можна умовно поділити на:

Стенічні (від грец. «σθένος» – сила) (активні) – надають енергію та працездатність, активізують усі життєві процеси (наприклад, радість).

Астенічні (від грец. «ἀσθένεια» – безсилля) (пасивні) – вводять людину у пригнічений стан, спричиняють занепад сил і почуття втоми (сум, розчарування).

Почуття – це специфічні, узагальнені людські переживання задоволення чи незадоволення, які викликають позитивні чи негативні емоції (радість, любов, гордість або сум, гнів, сором тощо).

За ***якістю*** почуття виявляється у ставленні особи до праці, подій, інших людей, до самої себе. За якістю переживань одні емоції та почуття

відрізняються від інших, наприклад, радість від гніву, сором від обурення, любові тощо.

Почуття виконують такі функції:

✓ *мотиваційна* – почуття мотивують поведінку;

✓ *сигнальна* – почуття сигналізують людині про значущість потреби та спонукають спрямовувати на них діяльність;

✓ *оцінкова* – почуття допомагають визначити значущість всього, що відбувається;

✓ *синтезувальна* – виражає різноманітність подразників у вигляді цілих і структурних утворень;

✓ *експресивна* – забезпечує невербальну комунікацію.

Почуття можна класифікувати за:

1) модальністю (позитивні, негативні, амбівалентні);
2) інтенсивністю (сильні, слабкі, помірні);
3) тривалістю (довготривалі, помірної тривалості, нетривалі);
4) глибиною (глибокі, помірно глибокі, поверхневі);
5) свідомістю (усвідомлені, частково усвідомлені, неусвідомлені);
6) складністю (прості, складні, дуже складні);
7) умовами виникнення (надумані (вигадані), уявні та реальні);
8) активністю (стенічні, астенічні);
9) предметним змістом (конкретні (кохання до людини) й узагальнені (почуття патріотизму));
10) спрямованістю (моральні, правові, естетичні, практичні, інтелектуальні, соціальні, релігійні й ін.).

Почуття проявляються у людей по-різному, тому що кожна людина має власний набір індивідуальних рис і особистісних якостей, які впливають на почуття.

У житті люди не завжди уважні до відтінків того, що відбувається в їхній душі та частіше говорять просто про почуття, про свої стани, про емоції, вживаючи всі ці терміни достатньо довільно. Якщо ***внутрішні почуття диференціювати,*** можна розрізнити (Козлов М.І.):

Почуття-відчуття – комплекси відчуттів від стану власного тіла (відчуття легкого тіла, вантаж на душі, відчуття польоту чи душевного болю).

Почуття-переживання – кінестетично відчувається (переживається) динаміка функціонального, фізичного та душевного стану людини.

Почуття-сприйняття – відчуття того, що відбувається в іншій людині (чи іншій живій істоті) кінестетично, тілесно.

Почуття-ставлення – кінестетично відчувається те чи інше ставлення до людини чи подій життя.

Почуття-бажання – бажання, яке відчувається кінестетично.

Також Є.П. Ільїн зазначає, що одне й те ж почуття може проявлятися через різні емоції, залежно від ситуації, в яку потрапляє об'єкт, стосовно якого відчуваються почуття. Крім того, одна й та ж емоція може виявлятися в різних почуттях. Наприклад, можна радіти успіху коханої людини та неуспіху людини, яку ненавидиш. Так, одна й та ж емоція (радість) проявляється і в

почутті любові, і в ненависті. Одне й те ж почуття людина може проживати та проявляти по-різному, залежно від того, в якому емоційному стані вона перебуває в конкретний момент. Наприклад, почуття дружби можуть у різний час супроводжувати емоції радості, інтересу, образи, сорому та роздратування. Почуття й емоції – це дуже схожі за своєю суттю процеси, але все ж вони мають і відмінності (Табл. 1).

Таблиця 1.

Відмінності між емоціями та почуттями

Емоції	Почуття
виникли у процесі еволюції	виникли пізніше
проявляти емоції ми вміємо від народження	відчувати ми вчимося протягом усього свого життя
пов'язані з тілом, є безпосереднім переживанням різних ситуацій, ніби на тваринному рівні	пов'язані з мисленням, переконаннями, наявним досвідом, ставленням людини до ситуації
людин не завжди їх усвідомлює	людина завжди їх усвідомлює
мають ситуативний характер, тобто виражають оцінкове ставлення людини до вже наявної чи можливої в майбутньому ситуації, навіть до своєї діяльності у цій ситуації	мають чітко виражений «предметний» (тобто об'єктний) характер, будучи стійким емоційним ставленням
пов’язані з ситуацію чи подією («мені страшно» – це емоція)	пов’язані з об’єктами (суб’єктами) – виникають щодо чогось або когось («я боюсь цю людину» – це почуття)
мають ситуативне значення «тут і зараз»	мають стабільне мотиваційне значення
викликають короткочасне бажання щось зробити і втілити у реальність	є основною мотивацією
завжди незмінні	можуть прогресувати та розвиватися, повністю зникнути, можуть проходити по-різному, можуть повністю змінити свою «полярність»
неможливо контролювати, оскільки це – частина нашого інстинктивного початку	простіше піддаються контролю
супроводжуються певними фізичними реакціями	можуть ховатися в людині, виявляються емоційними станами

Відмінності між емоціями та почуттями нерідко призводять до того, що емоції та почуття, які існують одночасно в однієї і тієї ж людини, не збігатимуться чи навіть суперечитимуть одне одному (наприклад, людина, яку ми сильно кохаємо, може в певній ситуації викликати минущу емоцію роздратування, невдоволення, навіть гніву).

Почуття виникають у процесі довгих роздумів, переживань, на підставі життєвого досвіду. За провідними почуттями у людини можна скласти певне уявлення про її світогляд і систему цінностей. Стійкої класифікації почуттів немає, але поширеним є розподіл за рівнем узагальненості (конкретні, узагальнені, абстрактні почуття) та, навіть, виокремлення підвидів почуттів, відповідно до їхніх об'єктів (моральні, естетичні, інтелектуальні, соціальні тощо.).

Завдяки почуттю можна встановити емоційне ставлення людини до тих чи інших речей, визначити її моральні переконання й особливості її внутрішнього світу.

2. Різновиди почуттів

Прийнято виокремлювати нижчі та вищі почуття. ***Нижчі почуття*** пов'язані з задоволенням чи незадоволенням фізичних або фізіологічних потреб людини. ***Вищі почуття*** відображають духовний світ людини і пов'язані з аналізом, осмисленням, оцінюванням і усвідомленням того, що відбувається та визначає її особистість.

Залежно від спрямованості, вищі почуття можна поділити на: моральні, правові, естетичні, практичні, інтелектуальні, соціальні, релігійні та ін. Розглянемо їх.

Моральні почуття – це переживання людиною її ставлення до суспільних подій, до інших людей, до діяльності.

Їхнім джерелом є спільне життя людей, їхні взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей.

Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людей у процесі їхнього спілкування та стали важливим засобом оцінювання вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистостей.

Ці почуття виникають під час сприймання дійсності та порівняння з нормами, категоріями моралі, що існують у суспільстві. Прояв цих почуттів передбачає, що людина засвоїла моральні правила поведінки у тому суспільстві, де вона живе.

Моральні почуття проявляються у людей стосовно один одного чи стосовно власних дій. Зазвичай, класифікація моральних почуттів зумовлена сферою перебування суб’єкта у суспільстві. Звідси виникають такі почуття: ненависть; любов; провина; антипатія; патріотизм; почуття совісті; почуття обов'язку; почуття подяки; співчуття; дружба та колективна прихильність тощо.

Кожне з моральних почуттів – найскладніша єдність переживань і роздумів. Ось, наприклад, як тонко визначав М. Пришвін, почуття совісті: якщо судити самого себе, то завжди судитимеш із пристрастю: або більше у бік провини, або у бік виправдання. Це неминуче коливання у той чи інший бік називається совістю.

Правові почуття – ставлення людини до вчинків, норм, правил. Якщо правові почуття високо розвинені, людина є законослухняним громадянином, вона дотримується правових норм і розпоряджень. Почуття поваги до закону, впевненість у його справедливості належать до правових почуттів. Правосвідомість у людей формується за допомогою виховання, отримання правових знань.

Естетичні почуття – це емоційне ставлення людини до прекрасного та потворного в довколишніх явищах, предметах, у житті людей, у природі та мистецтві.

Гармонійна злагодженість в об'єктах цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія викликають почуття приємного, насолоду, яка глибоко переживається й ошляхетнює душу. Ці почуття викликають твори мистецтва. Не тільки в мисленні, а й почуттями людина стверджує себе в предметному світі.

Залежно від рівня загальної та мистецької культури, люди по-різному відгукуються на красу. Одні глибоко переживають гармонійно виражені ритм і риму, переходи та взаємопереходи між кольорами, звуками, формами та рухами, інші не відчувають цієї гармонії й захоплюються грубими, різкими звуками, безладними рухами, випадковими поєднаннями кольорів.

Такі почуття люди відчувають, коли отримують можливість «доторкнутися до прекрасного»: споглядають гарний пейзаж чи витвір мистецтва, спілкуються з талановитими людьми чи беруть участь у процесі творчості. Це такі почуття, як захоплення та блаженство.

Вищі рівні розвитку естетичного почуття виявляються в почуттях високого, піднесеного, трагічного, комічного, гумору. Ці різновиди естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями та є важливим засобом їхнього формування. Вони ошляхетнюють особистість, надихають її високими прагненнями, утримують від негативних вчинків. Отже, естетичні почуття є істотним чинником у формуванні морального образу людини.

Практичні **почуття** – це почуття, пов'язані з діяльністю людини, її змінами, успішністю чи неуспішністю, труднощами її здійснення чи завершення. Це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відгукується на різні види діяльності – трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, в задоволенні діяльністю, у творчому підході, в радості від успіхів або в незадоволенні, в байдужому ставленні до неї.

Практичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність – головна передумова виникнення та розвитку практичних почуттів.

Практичні почуття розвиваються чи згасають залежно від організації й умов діяльності. Вони особливо успішно розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність імпонує інтересам, схильностям і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, наявні перспективи її розвитку.

Практичні почуття стають багатшими, якщо поєднуються з моральними почуттями. Праця як справа честі, гуманістичне ставлення до діяльності

роблять практичні почуття важливим чинником боротьби за високу продуктивність і якість праці.

До практичних почуттів можна зарахувати, наприклад, бажання досягти успіху в роботі, почуття напруги; захопленість роботою, насолоджування результатами своєї праці, її продуктами; прийнятну втому після закінчення діяльності тощо.

Інтелектуальні почуття пов'язані з пізнавальною діяльністю людей, із задоволенням допитливості, пізнавальних інтересів, із пошуками істини, з виконанням розумового завдання.

Ці почуття виявляються в допитливості, передчутті нового, здивуванні, упевненості чи сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляються в пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних і наукових уподобаннях.

Такі почуття спонукають людей до нових відкритів чи підвищення продуктивності діяльності. Але якщо людина зазнає невдачі у своїх починаннях, тоді вона матиме відчуття прикрості та болісне сприйняття, яке може стати причиною зниженої ефективності чи повної відмови від виконання будь-яких завдань.

До цих почуттів належать душевні переживання, спричинені розумовою діяльністю людини. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними. Це: радість; задоволення; умиротворення; досада; розчарування; образа; агресія.

Людське пізнання супроводжують особливі переживання: проста цікавість, інтерес до проблеми, сумнів чи впевненість і радість під час досягнення очікуваного результату.

Предметом інтелектуальних почуттів є процес мислення людини, а точніше, продукт мислення (висновок, ідея, нова проблема тощо), задоволення від процесу мислення та його результату, розділене з іншими людьми.

Маючи жагу до пізнання, людина шукає того, з ким може пережити інтелектуальні почуття разом і ніби заново. Таке спільне переживання надає інтелектуальним почуттям особливої ваги.

Соціальні почуття – є механізмом забезпечення емоційної взаємодії з оточенням. У цьому переліку є відомі почуття: справедливості, поваги, відповідальності, відчуття одностайності, повага до Батьківщини. Сюди також належать: сором'язливість, спантеличеність, туга, скупість.

Релігійні почуття – емоційне ставлення вірян до сакральних істот, зв'язків, до сакралізованих речей, тварин, рослин, персон, місць, один до одного та до себе, а також до релігійно інтерпретованих окремих явищ у природі, суспільства до світу в цілому.

Не всякі переживання можна вважати релігійними почуттями, але лише ті, які поєднані з релігійними уявленнями, ідеями, оповіданнями і в силу цього набули відповідної спрямованості, сенсу та значення.

Релігійні почуття виникають на основі релігійних потреб і самі стають об'єктом потреби – тяжіння до їхнього переживання, до релігійно-емоційного насичення.

З релігійними уявленнями можуть впоратися й отримувати відповідну спрямованість, значення та сенс різні емоції людини: страх, любов,

захоплення, благоговіння, радість, надія, очікування, стенічні й астенічні, альтруїстичні й егоїстичні, практичні та гностичні, моральні й естетичні.

І тут переживають «страх Господній», «радість від спілкування з Богом», «зворушення іконою Богоматері», «співчуття до ближнього», «благоговіння перед красою та гармонією створеної природи», «очікування дива», «надію на потойбічне воздаяння» тощо.

Релігійні почуття – це насамперед:

1) природне для людини прагнення до Бога як до свого Творця, Промислителя;

2) почуття, що формуються та розкриваються в людині у процесі релігійно-моральної діяльності.

Основні види релігійних почуттів: любов до Бога та ближніх, благоговіння, вдячність, відданість, шанування, радість, страх Божий, смиренність, віра, надія, любов.

Релігійні почуття – це звичайнісінький набір почуттів, які віряни відчувають стосовно того, що пов'язано з їхньою вірою.

Можна також ***класифікувати почуття залежно від суб'єктивної цінності переживань, що виникають***. Так, виокремлюють такі види «цінних» почуттів (Дерябін В.С.):

1. ***Альтруїстичні*** – переживання, що виникають на основі потреби у сприянні, допомозі іншим людям, заступництві: бажання приносити іншим людям радість і щастя; почуття занепокоєння за долю будь-кого, турбота про нього; співпереживання успіхів і радості іншого; почуття надійності чи розчулення; почуття відданості; почуття участі, жалю.

2. ***Комунікативні*** – виникають на основі потреби у спілкуванні: бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями, знайти їм відгук; почуття симпатії; почуття поваги до будь-кого; почуття вдячності, подяки; почуття обожнювання будь-кого; бажання заслужити схвалення від близьких і шанованих людей.

3. ***Глоричні*** – пов'язані з потребою у самоствердженні, у славі: прагнення завоювати визнання, повагу; почуття ураженого самолюбства та бажання взяти реванш; приємне «лоскотання» самолюбства; почуття гордості; почуття переваги; почуття задоволення тим, що ніби виріс у власних очах, підвищив цінність своєї особистості.

4. ***Практичні*** – зумовлені діяльністю, зміною її під час роботи, успішністю чи неуспішністю цієї діяльності, труднощами її здійснення та завершення: бажання досягти успіху в роботі; почуття напруги; захопленість, захопленість роботою; насолодження результатами своєї праці, її продуктами; приємна втома; приємне задоволення, що справу зроблено, що день минув не даремно.

5. ***Пугнічні*** – походять від потреби у подоланні небезпеки, інтересу до боротьби: жага до гострих відчуттів; захоплення небезпекою, ризиком; почуття спортивного азарту; почуття найсильнішого вольового й емоційного напруження, граничної мобілізації своїх фізичних і розумових здібностей.

6. ***Романтичні*** – прагнення всього незвичайного, таємничого; прагнення до надзвичайного, незвіданого; очікування чогось незвичайного та дуже хорошого, світлого дива; хвилююче почуття дивно зміненого сприйняття довколишнього світу: все здається іншим, незвичайним, сповненим значущості та таємниці; почуття особливої значущості того, що відбувається; почуття зловісно-таємничого.

7. ***Гностичні*** – пов'язані з потребою пізнавальної гармонії: прагнення щось зрозуміти, проникнути у сутність явища; почуття здивування; почуття чіткості чи невиразності думки; нестримне прагнення подолати суперечності у своїх міркуваннях, все систематизувати; почуття припущення, близькості рішення; радість відкриття істини.

8. ***Естетичні*** – пов'язані з ліричними переживаннями: жага до краси; насолода красою чогось або когось; почуття витонченого, граційного; почуття піднесеного чи величного; насолода звуками; почуття хвилюючого драматизму; почуття світлого смутку та задумливості; поетично-споглядальний стан; почуття душевної м'якості, зворушеності; почуття рідного, милого, близького; насолода спогадів про минуле; гірко-приємне відчуття самотності.

9. ***Гедоністичні*** – пов'язані з задоволенням потреби у тілесному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо; почуття безтурботності; нега (солодка лінь); почуття веселощів; приємна бездумна збудженість (на танцях, вечірках тощо); хтивість.

10. ***Акізитивні*** – виникають через інтерес до накопичення, колекціонування: прагнення щось багаторазово набувати, накопичувати, колекціонувати; радість щодо збільшення своїх накопичень; приємне почуття під час огляду своїх накопичень.

Це далеко не весь перелік, насправді палітра емоцій і почуттів настільки велика, що неможливо описати словами всі душевні переживання. Проте цього більш ніж достатньо, щоб класифікувати основні емоційні складові.

Запитання для самостійної роботи

1. Надайте визначення поняттю «почуття».
2. Розкрийте основні критерії почуттів.
3. Чи відрізняються почуття від емоцій?
4. Які функції почуттів?
5. Як можна класифікувати почуття?
6. Які різновиди почуттів ви знаєте?
7. Розкрийте сутність інтелектуальних почуттів.
8. Розкрийте сутність релігійних почуттів.
9. Розкрийте сутність соціальних почуттів.
10. Розкрийте сутність естетичних почуттів.
11. Розкрийте сутність практичних почуттів.

Завдання

Складіть структурно-логічну схему класифікації почуттів.

Бібліографічний список

1. *Варій М.Й.* Загальна психологія. //2-ге вид., випр. і доп., К.: Центр учбової літератури, 2007. 1007 с.

2. *Дрозденко К.С.* Загальна психологія в таблицях і схемах. Навч. посбник. Київ.: 2004. 304 с.

3. *Максименко С.Д.* Загальна психологія. 2-ге вид. Вінниця: Нова Книга, 2004., 702 с.

4. *Москалець В.П.* Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013. 262 с.

5. *М'ясоїд П.А.* Загальна психологія: Навч. посібник. 3-е вид., К.: Вища школа, 2004. 479 с.

6. *Павелків Р.В.* Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків ; [ред. Л. А. Василенко]. 3-є вид., допов. К. : Кондор, 2009., 576 с.

7. Психологія : схеми, опорні конспекти, методики: Навч. посібник // *Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М.//.* К.: Ельга, Ніка Центр, 2005. 320 с.

5.2. ОНТОЛОГІЯ ЗАКОХАНОСТІ ТА КОХАННЯ

Де любов та доброта, там і краса
(народне прислів'я)

1. Феноменологія любові

Поняття «любов» – одне з небагатьох слів, що виражають майже абсолютну абстракцію (поряд з «істиною», «богом» та ін.).

Любити – означає:

– відчувати себе, своє буття як особистості незмінним і радісним, незалежно від зміни ситуації, ролі, самосприйняття («тут ми не думаємо ні про те, що будемо робити, ні про те, що хотіли б робити, ні про те, що маємо робити»);

– переживання минулого, сьогодення та майбутнього як єдиного цілого – це означає, що людина відчуває повноту зв'язку між власним «Я» і визнанням цього «Я» іншими людьми.

Сучасна соціальна психологія в соціальній основі кохання виокремлює **три основних компоненти:**

1) емоційний компонент – це симпатія, те, що з'являється з «першого погляду». Однак, це ще не кохання;

2) діяльний (поведінковий) компонент – це вміння, здатність не лише переживати почуття кохання, але й проявляти його належним способом;

3) раціональний (суто людський) компонент – це повага, почуття, що ґрунтується вже на уявленні про «хорошу» чи «ідеальну» людину та знанні того, що ця людина близька до створеного ідеалу. Повага є усвідомленням чеснот людини.

Психологи стверджують, що **у кохання є два різних виміри:**

7) **кількісний** – його сила, запал, пристрасність;

8) **якісний** – його глибина, людяність.

Умовами для виникнення пристрасного кохання є:

1) здатність людини до пристрасного кохання;

2) зустріч особою, яка наділена такими рисами, які якнайбільше зумовили би появу цього почуття.

Здатність до пристрасного кохання залежить від двох факторів, а саме від здатності:

1) до натхненності – у людини багата уява, вразливість, це дає змогу людині ідеалізувати об'єкт кохання, бачити його досконалим (це обумовлює виникнення сильного почуття);

2) турбуватись про іншого, навіть більше, ніж про себе.

На думку психологів, **справжнє кохання характеризується:**

а) его-альтруїзмом;

б) партнерством;

в) взаємним почуттям відповідальності;

г) усвідомленням двосторонності (взаємності) кохання, а отже, діалектичною єдністю щастя та терпіння;

д) усвідомленням мінливості кохання з часом;

е) амбівалентністю чи одночасним існуванням у людині суперечливих почуттів;

є) подібністю поглядів на основні питання життя;

ж) глибоким знанням партнера;

з) наявністю проблем, колізій, що виникають між партнерами, до яких треба бути готовими;

й) можливістю кожному проявити свою індивідуальність, свої бажання, інтереси, повагою до інтересів партнера;

к) відкритістю стосунків;

л) активним спілкуванням;

м) реальним ставленням до партнера, а не його повною ідеалізацією;

н) задоволенням різноманітних психічних потреб (афірмації, акцентації, близького контакту, безпеки, спільності);

о) інтимністю;

п) взаємною вірою один в одного, вірністю.

Любов позиціонує світосприйняття особистості та її ставлення до світу в межах від базової довіри та відкритості до тотальної ворожості та недовіри до нього (Е. Еріксон).

На думку В.І. Мустейна, в ***поняття «любов» входять безліч характеристик***, таких як:

альтруїзм;
інтимність;
захоплення;
повага;
участь;
довіра;
згода;
гордість.

Кожну характеристику можна, крім того, класифікувати за способом вираження:

а) почуття;
б) установки;
в) поведінки;
г) здорового глузду.

Р. Хатісс виокремлює в любові:

повагу;
позитивні почуття до партнера;
еротичні почуття;
потребу в позитивних почуттях партнера;
почуття близькості й інтимності.

Він же включає сюди почуття ворожості, яке випливає з надто короткої дистанції між партнерами й емоційної близькості.

За З. Рубіном, любов містить: прихильність, турботу, інтимність.

Песимістичну модель запропонував Л. Каслер. Він виокремлює три **причини, які змушують людину закохуватися:**

1) потреба у визнанні;
2) задоволення сексуальних потреб;

3) конформістська реакція (так прийнято).

Любов, за Л. Каслером, – це сплав сукупності емоцій, серед яких провідну роль відіграє страх втрати джерела задоволення своїх потреб. Закоханість, конструктивна стійким страхом втратити її, робить людину невільною, залежною та заважає особистісному розвитку. Отже, Л. Каслер приходить до висновку, що вільна людина не відчуває любові.

Оптимістичну модель любові запропонував А. Маслоу. Відповідно до цієї моделі, **любов характеризується:**

1) зняттям тривожності;
2) відчуттям повної безпеки та психологічним комфортом;
3) задоволеністю психологічним і сексуальним аспектами стосунків, яка з роками зростає, постійно посилюється інтерес люблячих людей один до одного.

Конструктивну силу любові Маслоу пов'язує з поєднанням сексуальної сфери з емоційною, що сприяє вірності партнерів та підтриманню рівноправних стосунків.

Отже, **любов** можна розглядати як:

1) емоційний процес, який має свій об'єкт;
2) особливий вид діяльності, прояв активності суб'єкта;
3) предметне почуття, що має генезис і свою динаміку розвитку, яка допускає зміну об'єкта.

В українській мові термін «любов» у стосунках чоловіка і жінки називають терміном «кохання», намагаючись виокремити своєрідність стосунків між статями, вершину любовного почуття.

2. Типи любові

У психолого-філософському нарисі «Про любов» Стендаль розбирає чотири **види любові**:

1) ***любов-пристрасть;***
2) ***любов-потяг;***
3) ***фізична любов*** у сенсі несподіваного спалаху інстинктів;
4) ***любов-марнославство***, тобто, по суті надумана любов.

Е. Фромм виокремлює **п'ять типів любові:**

- братерська;
- материнська;
- еротична;
- до самого себе;
- до Бога.

Ролло Мей вказує, що на Заході традиційно **виокремлюють 4 типи любові:**

- **секс** – жадання, лібідо;
- **ерос** – любов як прагнення до відтворення чи творчості – вищих, на думку стародавніх греків, форм буття і стосунків між людьми;
- **філія** – дружба, братська любов;
- **агапе** – турбота про благо іншої людини, прототипом якої є Божа любов до людини.

Почуття справжньої любові у будь-якої людини є сумішшю (в різних пропорціях) усіх чотирьох типів любові.

Спираючись на понятійний апарат античної філософії та літератури, Джон Алан Лі (Канада, 1988), Клайд і Сьюзан Хендрик (США, 1993) ідентифікували **три основних любовних стилі**:

1) ерос;
2) людус;
3) сторге.

Вони, подібно до основних кольорів спектру, комбінуються й утворюють **вторинні любовні стилі**:

4) прагма;
5) агапе;
6) манія.

Сьогодні існує наукова систематика видів кохання, яка допомагає краще зрозуміти сутність цього поняття.

Зарубіжна систематика включає шість «кольорів» кохання:

Кохання-ерос – сильне почуття, прагнення до повного фізичного володіння, кохання-пристрасть, високий емоційний заряд, коли інтелектуальні якості відступають на задній план, коли людина, що відчуває подібну пристрасть, не може собою розпоряджатися.

В коханні-еросі дуже сильним є потяг до тілесної краси і цей потяг стоїть у ньому на першому місці, особливо на його початку. Цей стан завжди супроводжується муками («пристрасть» старослов'янською мовою означає «страждання»).

Кохання-ерос не може бути щасливим.

Воно не може привести людину до стану задоволення, оскільки завжди пов'язане з такими дуже сильними негативними емоціями, як ревнощі, страх втрати, іноді – ненависть до того ж об'єкта.

Кохання-сторге – спокійне, тепле, безпристрасне, надійне кохання-дружба, в якому сексуальний потяг вторинний, а на першому місці стоїть дружнє ставлення, емоційна близькість, глибоке проникнення в інтереси об'єкта кохання.

Прудон говорив, що це – «кохання без лихоманки», без сум'яття і безрозсудливості, мирна і чарівна прив'язаність. Виникає вона поступово – не як «удар стріли», а як повільне дозрівання квітки з поступовим проростанням коренів углибину.

У такого кохання особлива міцність і воно може перенести навіть дуже тривалу розлуку. Навіть розлучаючись, «сторгіани» не стають ворогами, а залишаються добрими приятелями. В цьому описі кохання добре передано зовнішні прояви кохання-дружби, але не його внутрішній світ.

Перед нами *не кохання-почуття*, а *кохання-стосунки,* не своєрідність почуттів, а своєрідність стосунків закоханих.

Кохання-прагма – спокійне, розсудливе, почуття, що легко піддається свідомому контролю. Справжній прагматик не може кохати того, хто кохання не вартий. Він до дрібниць бачить всю цінність людини або відштовхує її.

Кохання для нього – настільки ж справа голови, скільки й серця і він свідомо керує своїм почуттям. Він добре ставиться до близької людини: допомагає їй розкрити себе, робить добро, полегшує життя, залишається відданим їй у життєвих труднощах. Для прагматиків дуже важливий розумний розрахунок, вони намагаються все планувати.

Кохання-прагму переживають або дуже спокійні, або дуже раціональні люди, або ті, у кого помірна нервова енергія, невелика палкість почуттів. У них сильне самоволодіння почуттями саме тому, що ці почуття ослаблені. Прагма – це нормальне, природне для людини почуття, але ніби флегматизоване кохання, воно може бути дуже міцним і тривалим почуттям.

Кохання-людус – гедоністичне кохання-гра, почуття неглибоке, порівняно легко допускає можливість зради. Людина тут ніби грає в кохання і її мета – виграти, до того ж виграти якнайбільше, затративши якнайменше сил. Людуани прагнуть мрійливих і безтурботливих стосунків, їх відлякують серйозніші почуття. У них немає ревнощів, немає власницького ставлення до коханця.

Кохання-агапе – кохання-самовіддача, почуття, в якому органічно злиті ерос і сторге; в якому прагнення володіти об'єктом кохання тісно пов'язане з такою ж потребою віддаватися об'єкту кохання. Той, хто має таке почуття, готовий пробачити все, навіть зраду, готовий відмовитися від себе, якщо це дасть щастя іншому.

Це – один із найбільш повних і зрілих варіантів, де розумний егоїзм поєднується з достатнім альтруїзмом. Саме таке кохання здатне стати основою, на якій можуть тривало існувати міцні та гармонійні подружні стосунки.

Кохання-манія – ірраціональне кохання, одержимість, для якого типові невпевненість і залежність від об'єкта захоплень. Його основа – хворобливе почуття неповноцінності. У таких людей, зазвичай, занижена, в чомусь хвороблива самооцінка, ними часто керує відчуття неповноцінності, приховане чи свідоме. Вони підвищено тривожні, вразливі, від цього у них трапляються психологічні зриви та сексуальні труднощі. Неврастенічність деколи породжує в них кохання-ненависть, лихоманку амбівалентних почуттів.

Манія рідко буває щасливою: це песимістичне, спрямоване на саморуйнування почуття, його переживають люди, у яких приглушена енергія світлих почуттів. Майже всі вони незадоволені життям.

І.С. Кон (1989 р.) виокремлює також шість видів любові:

1) еротичну любов (любов-пристрасть) – характеризується високою інтенсивністю почуття, пристрасним прагненням до повного фізичного контакту, до володіння та єднання з партнером;

2) гедоністичну любов – є насолодою, грою, фліртом. Особа партнера тут незначуща, її роль інструментальна. Стосунки неглибокі, неміцні, зрада допускається, розставання з партнером легке та не залишає в душі травматичних переживань;

3) любов-дружбу – спокійну, теплу і надійну. Основна увага у стосунках звертається на емоційну підтримку, емпатію, пізнання партнера,

взаємозбагачення через духовне й особистісне спілкування. Вона ґрунтується на рівноправ'ї та повазі один одного. Передбачає вміння віддавати та приймати;

4) прагматичну любов – любов розумову, за розрахунком. Важливу роль у стосунках відіграють прагматичні цінності (поліпшення матеріальних умов, підвищення статусу, отримання будь-яких вигод, привілеїв). Подібні стосунки не відрізняються глибиною почуттів, інтенсивністю та змістовністю міжособистісних контактів;

5) безкорисливу любов – любов-самовіддачу, альтруїстичну любов. Той, хто безкорисливо любить, прагне віддавати, нічого не бажаючи брати натомість. Це може призвести до фактичної нерівності та до позбавлення партнера можливості актуалізувати себе в ролі «того, хто дає», обмежити його можливості особистісного зростання та самореалізації. У таких випадках виникає небезпека інвалідизації партнера, знецінення його можливостей;

6) любов-манію – ірраціональну любов-одержимість, що характеризується прагненням до тотального володіння партнером. Особистість партнера не є самоцінністю і поза стосунками взагалі не розглядається. Для цього виду любові характерна невпевненість, залежність від поведінки об'єкта захоплення. У разі розчарування сприйняття образу партнера різко змінюється з «ідола» до «повного нікчеми».

На думку І.С. Кона, існують міжстатеві відмінності в переважанні того чи іншого виду любові:

1) жінки більш схильні до любові-дружби, безкорисливої любові, а також прагматичної;

2) чоловіки – до еротичної та гедоністичної любові.

Класифікація любові А. Афанасьєва

«Любов» – це особливий стан ейфорії, спричинений ілюзією знайти «щастя» в парі з суб'єктом, достатньо наділеним тими психічними властивостями, в яких відчувається нестача.

Автор обґрунтував своє уявлення про внутрішню архітектуру людини, що складається з чотирьох психічних модулів або функцій:

емоцій («душі»); фізики («тіла»);
логіки («розуму»); волі («духу»).

Цей набір функцій притаманний усім людям, проте він утворює в особистості ієрархію, яка і визначає відмінність людей.

Існує три види любові (або поєднання слабкої функції з функціями протилежної сторони, що можуть спричиняти ейфорію):

Ерос – любов за принципом протилежності. Трапляється найчастіше, на жаль, сильна сторона іншого не додає сили слабкій стороні. Любов – заздрість – ненависть.

Філія – любов за принципом тотожності. Споріднені душі, пізнаючи один одного, в результаті опиняються перед своїм відображенням у дзеркалі.

Агапе – любов-еволюція, що рухає партнерів від протилежності до тотожності. Плідна, справжня «формула кохання», веде до гармонізації особистостей закоханих.

Трикомпонентна теорія кохання Р. Стернберга демонструє труднощі, які виникають під час формування любовних стосунків. Вона називається так тому, що підтверджує, що любов може бути зрозумілою за наявності трьох компонентів, які разом може бути розглянуто як вершини рівнобедреного трикутника.

Р. Стернберг вважає, що **любов має три основні складові:**

Пристрасть – веде до статевого потягу та сексуального збудження.

Інтимність – це почуття близькості, яке проявляється в любовних стосунках. Закохані люди відчувають себе пов'язаними один із одним.

Рішення / зобов'язання – має довготривалий і короткочасний аспекти. Короткочасний аспект проявляється в рішенні про те, що конкретна людина любить іншу. Довготривалий аспект – це зобов'язання зберігати цю любов.

Кажуть, що пристрасть приходить і йде, а зобов'язання пари один перед одним лишаються. Саме вони ще довго-довго, особливо у похилому віці та старості, підтримують вогнище любові приязню, вдячністю, самовідданістю.

Таблиця 1. Класифікація любові за Р.Дж. Стернбергом

Вид любові	Складова любові	Характеристика
Симпатія	**тільки інтимність**	- один із партнерів має тільки один інтимний компонент за відсутності пристрасті та рішення / зобов'язань
Безрозсудна любов	**тільки пристрасть**	- об'єкт любові, як правило, ідеалізовано
Порожня (придумана) любов	**тільки компонент рішення / зобов'язання**	- в основі стосунків лежить рішення любити і зобов'язання перед коханою людиною
Романтичне кохання	**інтимність і пристрасть**	- коханці пов'язані фізичним і сексуальним потягом, але зобов'язань один перед одним не мають (партнери покладаються на випадок); шлюб малоймовірний
Любов у шлюбі	**інтимність і рішення / зобов'язання**	- тривала дружба (деякі подружжя шукають захоплення «на стороні»)
Безглузда любов	**пристрасть і зобов'язання**	- «вкрай сприйнятлива до руйнування», пристрасть згасає, а зобов'язання мають неглибокий характер
Досконала любов	**інтимність, пристрасть і зобов'язання**	- «досягнення досконалої любові може бути важким, але утримання її ще важче»
Нелюбов	**відсутність усіх компонентів**	- ділові стосунки

Р.Дж. Стенберг дійшов до такого наукового висновку, завершивши психологічне дослідження взаємин закоханих, ідентифікувавши компоненти-чинники любові так:

1) еротичний (пристрасть);
2) емоційний (подільність «Я», дружба);
3) когнітивний (угоди, домовленості).

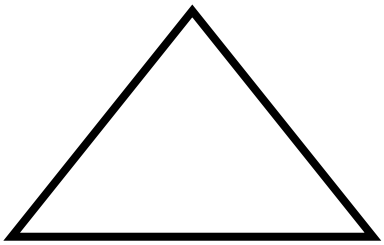
Р.Дж. Стенберг зобразив їх у формі трикутника (Рис. 1).

Порівнюючи, наскільки збігаються в парі (**його** та **її)** геометричні форми трикутників.

Симпатія (тільки інтимність)

інтимність

Романтична любов (інтимність+ пристрасть)



Товариська любов (інтимність+ відданість)

відданість
пристрасть

Сліпе захоплення (тільки пристрасть)

Безглузда любов (пристрасть+відданість)

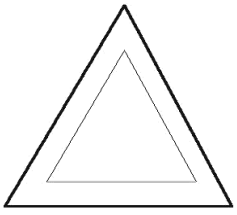
Пуста любов (тільки відданість)

Рис. 1. Графічне зображення триангулярної теорії любові Р.Дж. Стернберга

Р.Дж. Стенберг винайшов досить переконливу формулу кохання. Вона виглядає так: чим довші сторони трикутників пари, чим більше вони наближаються до рівносторонніх і збігаються між собою, – тим щасливішим є кохання чоловіка та жінки (рис. 2).

Трикутник набув такого вигляду:

Угоди (моральні зобов'язання)



Дружба (подільність «Я»)

Пристрасть (потреба у фізичній близькості)

Рис. 2. <u>Він</u> + <u>Вона</u> = Гармонія та Злагода

Зіставляючи довжини сторін трикутника, можна «виміряти» вік стосунків у парі, задоволеність ними. Р.Дж. Стенберг наголошує, що з плином часу характер кохання обов'язково змінюється і це тягне за собою зміну довжин відповідних сторін трикутника (рис. 3). Коротшою може стати сторона трикутника, що означає пристрасть, і подовжитися сторона, якою зображають моральні угоди.

На думку вченого, ***секрет щасливого кохання забезпечує характер динаміки взаємин, а саме суміщення граней – трансформованих почуттів.***

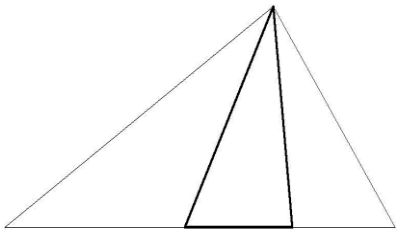


Рис. 3. Він + Вона = Гармонія та Злагода

Класифікація різновидів любові Т. Кемпера

Підставою для виокремлення Т. Кемпером різних видів любові є різні поєднання двох факторів:

1) *влади* – здатності силою змусити партнера зробити те, чого ти хочеш, або можливість карати партнера;

2) *статусу* – бажання йти назустріч вимогам партнера, тобто бажаного результату досягаютьне завдяки силі, а завдяки позитивному ставленню до партнера.

Т. Кемпер виокремлює сім видів любові:

Романтичне кохання – партнери *в рівному ступені володіють і статусом, і владою* стосовно один одного. Найстрашніше покарання – це втрата прояву любові зі сторони партнера. Ця любов яскрава, пристрасна, болісна та трагічна (її багаторазово було описано в художніх творах).

Братська любов – *партнери мають високий статус і не володіють владою*, не можуть карати один одного. У такій любові кожен готовий поступатися і йти назустріч один одному. Примусу немає, немає ревнощів.

Харизматична любов – *один партнер володіє статусом і владою, інший – тільки статусом*. Прикладом подібних стосунків можуть бути стосунки між учителем і учнем.

«Зрада» – *один партнер має владу і статус, інший – тільки владу*. Прикладом може бути ситуація подружньої зради, коли для партнера, який вступив у нові стосунки, подружжя ще має владу, однак вже не викликає бажання йти йому назустріч, тобто він втрачає статус.

Нерозділене кохання – *один із партнерів володіє і статусом, і владою, а інший – ні тим, ні іншим*.

Поклоніння – *один із партнерів має статус, однак він не при владі, інший не має ні того, ні іншого.* Прикладом може бути ситуація закоханості в актора, співака та ін. за відсутності реальних стосунків із ним.

Дитячо-батьківська любов – *один партнер володіє високим статусом, але низькою владою (дитина), інший – низьким статусом (оскільки любов до нього ще не сформувалася), але високою владою (батьки).* Прикладом можуть слугувати стосунки між батьками та маленькою дитиною.

У цій класифікації традиційним уявленням про кохання в різностатевій парі відповідає романтичне кохання (харизматична любов зазвичай характеризується значною віковою чи соціальною нерівністю.)

Ця класифікація цікава тим, що виокремлює момент несвободи та негативних переживань у любові, пов'язаних із наявністю в ній компонента влади.

Психологи розрізняють такі види кохання:

Перше кохання – *поверхневе, галасливе, короткотривале.*

Позитивні наслідки:

1) молодь вчиться встановлювати перші контакти, сплачуючи відносно низьку ціну за розчарування та поразки;

2) це прелюдія кохання, а не саме кохання;

3) вчить відданості та самопожертві;

4) є могутнім рушієм самовдосконалення та духовного зростання людини;

5) допомагає надзвичайно яскраво побачити і глибоко відчути красу світу, людей, буття.

Негативні наслідки:

1) особа може застрягнути на об'єкті першого кохання та назавжди залишитися самотньою;

2) можуть розвинутися комплекси;

3) може спонукати до самогубства.

Романтичне кохання – *почуття домінують над розумом; партнера підносять до рівня ідеалу.*

Позитивні наслідки – закоханий бачить в об'єкті свого кохання не тільки те, що там є на сьогодні, але й те, що там буде або, принаймні, може бути.

Негативні наслідки:

1) ідеалізація сподівань;

2) здатність відмовитися від усіх й усього та присвятити себе об'єктові кохання;

3) підпорядкування власного життя своїм почуттям.

Зріле кохання – *поєднуються глибокий емоційний зв'язок і статева насолода.*

Позитивні наслідки – надає взаєминам двох осіб максимальної близькості, інтимності та задоволення.

Негативні наслідки – втрачаючи об'єкт кохання, людина завжди порівнює його з наступними претендентами (кандидатами), знаходячи

відмінності, розчаровується та врешті ухвалює рішення бути самотньою; живе спогадами.

Е. Фромм у своїй роботі «Мистецтво любити» виокремлює любов, яка пов'язана з особистісною зрілістю чи незрілістю того, хто любить.

Незріла любов – часто існує у вигляді симбіозу.

Симбіоз може існувати в пасивній і активній формі.

Пасивна форма – ***мазохізм***. Людина позбавляється від самотності, стаючи невід'ємною частиною іншого, віддає йому свободу, щоб інший нею керував.

Психологічна вигода цієї форми полягає в тому, що мазохіст нічим не ризикує, ніколи не залишиться на самоті, але й ніколи не буває незалежним.

Така людина «не повністю народилася». Якщо у неї з'являється статевий потяг, то вона підпорядковується партнеру і душею, і тілом. Вона відрікається від своєї цілісності та стає знаряддям іншого.

Активна форма – ***панування, садизм***. Людина звільняється від полону самотності, роблячи іншу людину своєю частиною. Завдяки цьому вона росте у своїх очах.

Садист включає іншу особу, яка його обожнює, в себе як частину. Однак і він сам залежить від того, кому заподіює біль, оскільки не відчуває себе добре без обожнювання з боку іншого.

В одній людині можуть поєднуватися обидві форми симбіозу.

Е. Фромм наводить як приклад Адольфа Гітлера, розглядаючи його як садиста стосовно народу і мазохіста стосовно себе (про це свідчить його самогубство).

З точки зору Е. Фромма, закоханість і любов не є рівними. Закоханість можна розглядати як незрілу любов.

Закоханість – це короткочасне переживання, дуже сильне, але нетривале. Вона може змінитися розчаруванням і нудьгою в міру того, як люди пізнають один одного, і як близькість перестає бути чудом. Закоханість може перейти у зрілу любов. Цей стан триває безперервно, дуже довго і спокійно.

Зріла любов – передбачає збереження цілісності людини. Двоє людей існують окремо, зберігаючи власну індивідуальність, розділяючи при цьому життя. Така любов допомагає подолати людині самотність і, разом з тим, дає змогу зберегти себе. Зріла любов активна, діяльна. Це не «впадіння» в любов, а перебування в ній, на відміну від закоханості. Любов – це, перш за все, готовність давати, а не отримувати.

Зріла любов завжди передбачає виконання низки функцій стосовно коханої людини:

1. ***Турбота*** – передбачає зацікавленість у добробуті життя партнера.

2. ***Відповідальність*** – здатність і готовність відповідати на запит іншої людини.

3. ***Повага*** – передбачає бути уважним і бачити іншого таким, яким він є, бачити його індивідуальність.

Це означає зацікавленість в тому, щоб партнер рухався власним шляхом, розвивався для себе самого, а не для того, щоб «служити мені».

У результаті й я сам можу бути незалежним, «можу стояти і ходити без підтримки», я не потребую того, щоб використовувати когось у своїх цілях.

Практика любові, за Е. Фроммом, потребує:

1. ***Дисципліни та терпіння***. Людина не припиняє навчатися любові, незважаючи на несприятливі чи приємні зовнішні обставини.

2. ***Зосередження***. Для цього людині потрібно вчитися перебувати наодинці з собою. Одна з важливих здібностей любові – це вміння бути самотнім, не відчуваючи при цьому страху чи тривоги.

3. ***Граничної зацікавленості***. Гранична зацікавленість передбачає вміння зосереджуватися на партнері, тобто вміння слухати і чути. У цьому вмінні є бар'єри, наприклад, заглибленість у себе, егоцентризм, неповага, гординя. Усвідомлюючи ці бар'єр, людина навчається слухати.

4. ***Уміння бути в сьогоденні, «бути тут і зараз».*** В іншому разі спілкування стає контактом зі своїм минулим досвідом (наприклад, негативним) або з майбутнім (переживання наслідків).

5. ***Здібності відчувати самого себе***. Зріла людин довіряє своєму тілу та своїм відчуттям, допускає появу негативних почуттів і емоцій, це не перекреслює увесь досвід спілкування з коханою людиною.

Так, здатність до любові, за Е. Фроммом, пов'язана з особистісною зрілістю людино, тобто з її індивідуальними рисами.

3. Етапи кохання

Психологи виокремлюють такі **етапи кохання:**

Час емоцій – це чарівний час, який багато пар згадують із трепетом. Перше знайомство, перший дотик, перший поцілунок, перший секс. Градус емоцій і пристрасті на початку стосунків просто зашкалює, ви готові на безрозсудні вчинки, прагнете показати свої найкращі риси, щоб сподобатися партнеру, і з нетерпінням чекаєте розвитку стосунків.

Це – період, схожий на захопливу гру, де кожен із партнерів проходить певні завдання, набуває гідності на шляху до заповітної мети. Це – безтурботний час, коли ви сповнені сил, енергії та бажання, ви часто смієтеся і відчуваєте емоції радості та щастя, кожен телефонний дзвінок змушує ваше серце битися частіше.

Час закоханості – друга стадія починається тоді, коли ви розумієте, що кохаєте людину, офіційно ухвалюєте рішення про серйозні стосунки та стаєте парою. Ви починаєте жити разом, секс все ще яскравий і ще більш значущий, але стає частиною повсякденної рутини.

Стосунки стають міцнішими, ви цілком довіряєте партнеру – саме на цій стадії люди одружуються та народжують дитину.

З цього часу спонтанність замінюється буднями і рутиною, у кожного з'являються зобов'язання, яких ви маєте дотримуватися заради сімейного добробуту. Вам здається, що ви прекрасно знаєте, хто поруч із вами, вже не потрібні маски, ви – ті, хто є насправді.

Час реальності – це час, коли люди знімають «рожеві окуляри» й опиняються у суворій реальності.

Це – найгірший час, час переоцінювання цінностей і зміни пріоритетів, на жаль, саме цю стадію не можуть подолати багато пар.

Коли місце романтики та пристрасті займає побут, робота, діти, коли постійний «день бабака» не дає можливості перепочити, багато хто починає задумуватися над питаннями:

«А цього я хотіла/хотів?»

«Чи правильний зробила/зробив вибір?»

«Чи не втрачаю я час поруч із цією людиною?»

В цей час оголюються і стають нестерпними всі ті речі, з якими ви раніше мирилися, вас дратує партнер, іноді ви відчуваєте до нього огиду та мрієте про інше життя, в якому все буде «як раніше».

Саме ці роздуми і нетерпимість штовхають людей на пошуки нових яскравих емоцій і стосунків, які, здається, охололи в їхній родині.

Час гармонії – якщо пара переживає бурю третьої стадії, стосунки стають терпимими і розуміючими. Адже ви і раніше знали про всі недоліки свого партнера та мирилися з ними. Ви більше не дратуєтеся, не висуваєте претензій, а шукаєте вихід із ситуації, що склалася, і вирішуєте проблеми. Це – час мудрості, ви вже не ті, ким були раніше, ви – інші. З початку стосунків все змінилося, можливо, ви багато пережили, але зараз ви розумієте, що краще розмовляти та пояснювати все такій рідній і знайомій людині, ніж починати все спочатку.

Час любові – на цій стадії пару чекає нагорода за всі страждання та старання попередніх етапів. Коли ви усвідомили і прийняли той факт, що обоє не ідеальні, ви згадуєте те, за що покохали один одного, і почуття знову оживають. Ви розумієте, що ненависть, роздратування та розчарування спричиняв зовсім не партнер, а нездійснені мрії, нереалізовані бажання та невиправдані надії.

Розвиток взаємин на етапах кохання:

1. Цукерково-букетний етап – триває близько 18 місяців. Варто зазначити, що у чоловіка та жінки, коли вони закохуються один в одного, в організмі виробляються гормони, які допомагають бачити світ у яскравих фарбах. У цей період їм все здається чудовим у їхньому партнері. Вони відчувають себе ніби у стані наркотичного сп'яніння. Не варто в цей період ухвалювати доленосні рішення, адже дія цього сп'яніння рано чи пізно припиниться, все стане на свої місця.

2. Етап перенасичення – у цей період особи починають тверезо дивитися на стосунки та партнера, море почуттів вщухає, люди поступово звикають один до одного.

Наслідком цього є зміна поведінки – партнери починають поводити себе більш розкуто та природно.

3. Етап відрази – його не уникнути у будь-яких тривалих стосунках. Сварки та виявлення недоліків один одного характерні для цього етапу. Людині здається, що найпростіший спосіб уникнути всього цього –

завершення стосунків. Це – неправильне рішення, оскільки розлучившись, ви незабаром знову вступите в цукерково-букетний етап із іншою людиною іта почнете проходити етапи заново, поки не дійдете до цього і не перейдете до наступного.

4. Етап терпіння – на цьому етапі партнери набувають мудрості. Сварки вже не мають такого драматичного характеру, адже обоє знають, що сварка закінчується, а стосунки потрібно продовжувати. Якщо обоє роблять все, щоб розвинути у себе терпіння, з роками до них приходить мудрість – це закон.

5. Етап боргу чи поваги – це перший етап справжнього кохання, адже до цього кохання ще не було. Партнери починають розуміти свої обов'язки, думаючи не про те, що зобов'язаний зробити інший партнер, а про те, що вони самі можуть зробити і дати своєму партнерові.

6. Етап дружби – у цей період партнери стають дуже близькими один одному. Вони довіряють один одному, як найближчим друзям. Етап дружби відкриває дорогу до справжнього кохання.

7. Етап справжнього кохання – до справжнього кохання йдуть дуже тривалий час, проходячи разом через складні життєві етапи та ситуації. Справжнє кохання – це не те, що несподівано падає вам із неба, як багато хто вважає. Для справжнього дорослого кохання людина дозріває, відмовляючись від егоїзму та забобонів.

Проблема генезису й розвитку любові – одна з найменш розроблених у психології емоцій. Тут можна виокремити функціональний і власне онтогенетичний аспект. Процес функціонального розвитку любові можливо простежити, ґрунтуючись на класичній роботі А. М. Стендаля «Про любов» (1982). Ключове поняття, що розкриває суть становлення відносно любові – поняття «кристалізації» (Федоренко Р.П., 2015).

На думку А. М. Стендаля (1822), зародження любові відбувається у кілька етапів:

1-й етап – захоплення предметом любові – щось в іншій людині привертає увагу, вражає, примушує зупинитися, відчути захоплення. Іноді – красива зовнішність, хода, голос, іноді – тонке судження, глибока думка, часом – вчинок, сміливість, благородство, доброта.

Стендаль вважає красу неодмінною умовою народження любові. «Краса для народження любові потрібна, як вивіска. Треба, щоб неподобство не становило перешкоди». Вивіска зупиняє, привертає увагу, неподобство може відштовхнути. Проте сама краса – це не лише краса фізична, краса тіла. Це і краса розуму, волі, духу людини.

Отже, початок зародження любові пов'язаний із виокремленням майбутнього предмета любові з оточення й чудовим емоційно позитивним оцінюванням партнера. Переживання захоплення наділяє партнера винятковістю та неусвідомлено ставить його в центр уваги (Федоренко Р.П., 2015).

2-й етап – вивчення предмета любові – всебічне дослідження партнера, підвищена чутливість до всіх його поведінкових проявів, зовнішнього вигляду, суджень. Тут ще немає любові, наявний лише добрий інтерес до особи партнера й неусвідомлена симпатія, обумовлена захопленням.

3-й етап – зародження любові та перша кристалізація почуття – зародження любові пов'язане з переживанням насолоди від вигляду предмета любові та спілкування з ним. Вирішальне значення для розвитку любові має кристалізація почуттів. Стендаль називає першу кристалізацію особливою діяльністю розуму, спрямованою на наділення предмета любові усіма можливими достоїнствами. Особа партнера піддається систематичному позитивному оцінюванню. Інформація про партнера селектується та проходить особливу обробку – перебільшення достоїнств, ігнорування чи спотворення недоліків (обертання їх на достоїнства), що призводить до «згущення достоїнств і чеснот» партнера й ідеалізації його образу. Якщо немає реальної близькості та спілкування з партнером, настає кристалізація уявного образу (Федоренко Р.П., 2015).

4-й етап – виникнення сумнівів – ідеалізація образу партнера в певний момент повертає носія почуття любові до самого себе та породжує сумніви про те, наскільки ж він сам гідний любові свого партнера. Це – етап виникнення орієнтації на себе як можливого об'єкта любові, початок пошуку відповіді на питання: «Чому й за що мене люблять ?» (Федоренко Р.П., 2015).

5-й етап – друга кристалізація почуттів – отримання підтвердження зобов'язань любові у відповідь спрямовує процес самодослідження та саморозвитку особистості в бік виокремлення та культивування в собі кращих рис і достоїнств, які вона вже має, які хоче бачити в собі та якими її наділяє предмет любові.

Друга кристалізація почуттів – це особистісне зростання в напрямі формування в собі тих достоїнств, які зроблять людину чарівною, обраною, коханою.

Отже, п'ятий етап розвитку любові – це етап інтенсивного особистісного зростання носія почуття любові в контексті побудови стосунків любові зі значущим іншим.

6-й етап – розвиток стосунків любові, спрямованих на досягнення повної близькості та єдності з об'єктом любові (Федоренко Р.П., 2015).

Підбиваючи підсумок сказаному про **психологію закоханості і любові**, варто ще раз наголосити на таких аспектах:

• виникнення та перебіг емоційних взаємин має певні закономірності;

• потрібно розрізняти «закоханість» і «кохання» як незрілу та зрілу форми любові;

• зрілій любові зазвичай передує етап закоханості, що починається з виникнення симпатії;

• із часом роль різних характеристик індивіда, що забезпечують успішність спілкування, змінюється: значущість зовнішніх характеристик (фізичні дані індивіда, соціально-демографічні характеристики, поведінка під час спілкування) з часом значно знижується, а значущість особливостей особистості, навпаки, зростає;

• здатність людини до зрілої любові залежить від її особистісних рис, зокрема й від рівня самоприйняття й особистісної зрілості.

4.Фізіологічні основи любові

Еволюційні біологи та психологи говорять, що любов виникла у процесі еволюції як природний інстинкт, щоб продовжити та зберегти рід. Важливо розрізняти «кохання» та «закоханість».

Доктор М.С. Пек вважає, що: «По-перше, закоханість – це специфічне, сексуально орієнтоване, еротичне переживання. Ми не закохуємося у своїх дітей, хоча можемо дуже сильно любити їх. Ми не закохуємося у друзів однієї з нами статі, якщо тільки ми не є гомосексуальними, хоча можемо віддано піклуватися про них. Ми закохуємося тільки тоді, коли це сексуально мотивовано, не важливо, усвідомлено це чи ні.

По-друге, переживання закоханості завжди нетривале. У кого б ми не закохалися, рано чи пізно цей стан проходить, якщо стосунки тривають. Я не хочу сказати, що ми неминуче перестаємо любити людину, в яку закохалися. Але екстатичне, бурхливе почуття, власне закоханість проходить завжди. Медовий місяць завжди швидкоплинний. Квіти романтики неминуче в'януть».

Основні ознаки закоханості (Дороті Теннов):

- нав'язливі думки про об'єкт закоханості (ОЗ, бажану людину);
- гостра потреба у відповідних почуттях із боку ОЗ;
- ейфорія чи піднесений настрій за наявності взаємності;
- почуття, думки та дії зосереджені на ОЗ настільки, що інші турботи (навіть дуже важливі) ігнорують або ними нехтують;
- сильна, майже безглузда упередженість, яка спотворює сприйняття закоханим ОЗ, вона ніби збільшує вираженість і важливість позитивних якостей ОЗ, одночасно зводячи до мінімуму негативні риси ОЗ, зараховуючи їх до нейтральних або навіть позитивних;
- статевий потяг до ОЗ;
- виявлено достовірну кореляцію стану закоханості та наркотичного сп'яніння.

Мілкмен, Сандервіт вважають, що незвичайні містичні стани зумовлюють хімічні агенти-медіатори, які за своїм ефектом перевершують фенілетиламін і ендорфіни, вони подібні відомим синтетичним психоделікам (речовинам, що спричиняють складні психічні розлади). Найбільш подібні до препарату 3,4-метилендіоксиметамфетамін (МДМА), який у повсякденному вжитку має назву «екстазі».

Іспанський філософ Хосе Ортега-і-Гассет називав закоханість «ненормальним станом уваги, який проявляється у нормальної людини».

Коли людина закохується, вона в перші тижні та місяці потрапляє у такі «пастки закоханості»:

1) *пастка впізнавання:* «Як тільки я познайомився з тобою, відразу відчув, що саме тебе я шукав. Я тебе відразу впізнав»;

2) *пастка безмежності часу:* «Ми знайомі лише кілька днів, а мені здається, що я знав тебе все життя»;

3) пастка воз'єднання: «Коли я з тобою, то відчуваю себе іншою людиною, я знаходжу те, чого мені давно не вистачало в житті»;

4) *пастка необхідності:* «Я не можу жити без тебе!» – це можна порівняти з тим, як новонароджене немовля не може без матері;

5) *пастка вічності почуття:* «Я впевнений у вічності наших почуттів»;

6) пастка «боготворення»: «Та ви знаєте, яка вона/він незвичайна (…ий)!». На будь-який сумнів лунає відповідь: «Та ви просто нічого не розумієте в людях».

У закоханих, які переживають свої бурхливі почуття, можуть бути наявними як усі перераховані ознаки, так і тільки деякі з них, все залежить від ступеня залученості в це почуття, а також від того, на якому етапі закоханість перебуває.

Закоханість і її пастки швидкоплинні.

Середня тривалість закоханості – 6 місяців.

Наполеон пропонував ввести закон, за яким заборонялося би вступати у шлюб всім, хто знає один одного менше, ніж пів року.

У закоханості багато різних назв: «романтичне кохання», «кохання з першого погляду», «раптове кохання», «спонтанне кохання» тощо.

Психолог З. Рубін із Мічиганського університету в ході досліджень встановив, що у жінок закоханість проходить швидше, ніж у чоловіків, жінки частіше є ініціаторами розриву та легше його переживають.

Закоханість – це гостре емоційне переживання, потяг до об'єкта сексуального вибору. На відміну від більш постійного та стійкого почуття любові, має тенденцію до швидкого насичення та згасання.

Влюбливість – це індивідуальна характеристика людини, залежить від особливостей її сприйняття партнера в інтимному спілкуванні. При цьому в об'єкті закоханості виокремлюються переважно зовнішні, поверхневі риси та якості.

У людини є такі три **зони мозку,** які **відповідають** за **любов**:

1) **префронтальна кора** – частина кори мозку, що відповідає за емоції;

2) **гіпофіз** – ендокринна залоза, що продукує низку гормонів;

3) **гіпоталамус** – регулює емоційні стани.

Також важливу роль для приваблювання відіграють **феромони** – від них у мозку починають вироблятися хімічні речовини, які впливають на свідомість і сприйняття (рис. 4).

Феромони у:	
жінок	**чоловіків**
похідні жирних кислот	похідні гормону тестостерону

Рис. 4. Статеві відмінності феромонів

Феромони – це легкі речовини, які виробляють залози, розташовані під пахвами, вони виділяються з потом.

Феромони людина не відчуває, їх відчувають нюхові рецептори, але сам запах людина не сприймає. Рекомендують два дні не митись, щоб бути більш привабливим, адже феромони змиваються, що зменшує привабливість для протилежної статі. Втім, якщо не митись тиждень, відбудеться зворотна

реакція. Феромони утворилися та діють один-два дні, після цього вони перетворюються в токсичні речовини, які мають здатність відлякувати.

Механізм дії феромонів: вони активізують зір і блокують адекватне сприйняття особи протилежної статі. Тому коли ми на неї дивимося, вона нам здається набагато привабливішою, ніж є насправді.

На продукування феромонів впливають **молекули головного комплексу гістосумісності**.

Жінки вибирають партнерів, у яких будова молекул комплексу гістосумісності є кардинально протилежною; якщо будова молекул однакова, то ці чоловіки для жінок є нецікавими.

Якщо у двох людей будова комплексу однакова, такі пари нестабільні та швидко розпадаються.

На продукцію феромонів впливають естрогени. Чим більше в жінки естрогенів, тим більша продукція феромонів, що, ймовірно, подіє на нюхові рецептори чоловіків і відповідний сигнал передасться до гіпоталамусу в ділянці мозку. А гіпоталамус стимулює статеві залози чоловіків і в них виробляється тестостерон, який діє на гормони жінки.

У жінки з віком концентрація естрогенів знижується, найбільше – після народження дитини. Тому в цей період жінка може ставати менш привабливою для чоловіка.

Кохання не живе 3 роки, але має **3 біохімічні стадії:**

1) пристрасть;
2) захоплення (романтична любов);
3) прив’язаність (справжнє кохання).

Перша стадія: «Я тебе хочу». Пристрасть починається з зорового контакту, виділення феромонів, які впливають на виділення статевих гомонів – тестостерону й естрогену.

Триває пристрасть від кількох годин до 1-2-х місяців.

Друга стадія: «Я не можу без тебе жити». Захоплення, романтична любов розвивається на основі *нейротрансмітерів і моноамінів, які* запускають *фенілетиламін, дофамін, норадреналін і серотонін*. Із часом молекули починають розпадатися і після цього настає розчарування. Або любов продовжується та переходить у стадію прив’язаності.

Захоплення запускає *фенілетиламін і норадреналін*, **цементують кохання** *дофамін і серотонін*.

Ця стадія триває від 2-х місяців до 2-х років.

На цій стадії більшість людей і одружуються. Тоді партнери ще не помічають негативних рис один в одному.

Третя стадія: «Я можу жити без тебе, але з тобою мені набагато краще». За прив’язаність відповідають гормони: *окситоцин, вазопресин, ендорфіни*. Це спокійна та виважена любов.

При цьому прив’язаність не триває вічно, а лише 4–7 років.

Професорка антропології з Rutgers University (Нью-Джерсі, США) Рутгерс Хелен Фішер протягом 30-ти років проводила дослідження природи і

хімії любові та виявила, що максимальна тривалість закоханості становить 30 місяців. Х. Фішер: «Я дійшла до переконання, що романтична любов – первинна мотиваційна система в мозку, базовий людський потяг до спаровування. Подібно до потягів, романтична любов фокусується на нагороді (на улюбленому), подібно до того, як голод фокусується на їжі».

Далі любові немає, це вже звичка.

Основну роль у цих біохімічних процесах відіграє *окситоцин, вазопресин, ендорфіни*.

Якщо знайти шляхи підвищення *ендорфінів*, то цю стадію можна продовжити на багато років.

Що відчувають люди коли закохуються? У тілі людини активізуються гормони:

1) *фенілетиламін* (гормон закоханості);
2) *норадреналін* (гормон гніву);
3) *дофамін* (гормон задоволення);
4) *серотонін* (гормон настрою).

Гормони – це біологічно активні речовини, які виробляють залози ендокринної системи, що регулюють процеси обміну та фізіологічні функції всього організму. Концентрація гормонів у крові в різний час може відрізнятись, це фізіологічна норма. Тому всі внутрішні процеси відбуваються не рівномірно та лінійно, а хвилеподібно [2].

Під час закоханості мозок починає продукувати вироблення багатьох **гормонів кохання**, таких як:

Дофамін – бере участь у процесі навчання та запам'ятовування. Його організм виробляє у відповідь на приємні дії. А нестача цього гормону призводить до відчуття нудьги, підвищеної тривожності, дратівливості, безпосередньо впливає на почуття добробуту та прагнення отримувати ***задоволення***.

Дофамін також викликає відчуття, схоже на сп'яніння. Саме він стає причиною прискореного серцебиття, «метеликів у животі», почервонілих щік, тремтіння рук і розширення зіниць. Все це відбувається тому, що дофамін запускає «ланцюгову реакцію» і провокує викид у кров також інших гормонів – кортизолу, адреналіну, норадреналіну й окситоцину. Також виробляється речовина фенілетиламін. Вона посилює метаболізм і знижує вироблення серотоніну. Тому знижується апетит, а людина швидко худне на початку стосунків.

Окситоцин називають «гормоном любові». Він сприяє встановленню міцних зв'язків між партнерами чи батьками та дітьми, а також появі почуття захищеності та спокою. Також впливає на еластичність м'язів, зупиняє кровотечі, бере участь у процесі пологів, лактації та годування дитини грудьми, покращує регенерацію м'язів.

Серотонін. Нерідко його називають «сироваткою бадьорості». Впливає на самооцінку, статусність, провокує такі емоції як: гордість, марнославство, задоволення від спілкування з протилежною статтю, допомагає у розслабленні та концентрації.

Під час першого спілкування, виникнення та зародження любовних стосунків емоції дуже гострі. Це пояснюється виробленням ендорфінів. Саме вони допомагають людині «підійматися до небес» у своїх відчуттях і насолоджуватися спілкуванням із об'єктом кохання.

Амфетаміни теж починають продукуватися. Вони стають причиною підвищеного гарного настрою та появи почуття ейфорії. Тому ми прагнемо постійно бачити кохану людину. У її присутності відбувається вироблення всіх цих гормонів. А ось у розлуці ми нервуємося, тому що продукується гормон стресу кортизол.

Ендорфіни відповідають за отримання задоволення, притуплюють фізичний біль і переживання, тому людина набагато легше переносить негаразди і почувається щасливішою. Підвищуються вони внаслідок якихось активних дій (наприклад, після тренування чи сексу).

Енкефаліни. Належать до нейропептидів (вони ж – опіоїдні пептиди) і мають морфіноподібну дію. Як і ендорфіни, полегшують біль, спричиняють стан ейфорії, тепла, сонливості, знижують рівень свідомості.

Кожен із етапів становлення кохання проходить на тлі підвищення концентрації гормонів. Коли вони перестають провокувати залежність між партнерами, неминуче відбувається спад у стосунках. При цьому окситоцин, який відповідає за прихильність, може зберегти колишню «хімію» та дати шанс на продовження стосунків. Інакше можливий розрив.

Для виникнення почуттів і пристрасті об'єкт має бути привабливим. І тут теж працюють гормони: чоловічу привабливість визначає гормон ***тестостерон***, у необхідній концентрації він дає мужність у зовнішності та поведінці, що приваблює протилежну стать. Основні жіночі гормони – ***естрогени***, що створюють образ прекрасної незнайомки з милим поглядом, ніжною шкірою та приємними формами. У процесі створення привабливого вигляду беруть участь і гормони щитовидної залози. Якщо вона функціонує добре, у людини «горять очі», вона енергійна, бадьора та готова до будь-яких стосунків.

Комбінація цих речовин визначає, що ми будемо відчувати до протилежної статі.

Фізіологія любові така, що можливість мозку виробляти ці гормони недовговічна. Саме тому існує вислів про те, що «любов живе три роки». Саме стільки часу мозок активно продукує гормони закоханості.

Але постійна робота нервової системи в такому режимі дуже її зношує. Тому максимум через три роки мозок починає блокувати вироблення гормонів, маючи на меті самозбереження. Подальші стосунки продовжуються вже не внаслідок гормональної бурі, а завдяки психологічній прихильності, що сформувалася. А ці механізми вже набагато глибші та надійніші.

Через два роки від початку стосунків ми вже інакше почуваємося з партнером. Але це не означає, що гормони більше не задіяні. Просто вони змінюються на інші. Наприклад, зростає вироблення ендорфінів. Ці гормони радості знижують продукування інших гормонів, але зумовлюють відчуття спокою та комфорту поруч із коханою людиною.

За романтичну любов також відповідає фактор росту нервів – це *невеликий білок*, який сприяє росту аксонів, тобто нервових закінчень у мозку. У закоханих рівень цього білка зростає і нервові клітини набагато активніше ростуть та утворюють асоціативні зв'язки між нервовими клітинами.

Основні гормони продукуються з амінокислот, які надходять у наш організм із білковою їжею. Вони є незамінними, оскільки не синтезуються в нашому тілі.

Корисно закохуватися у старшому віці – буде зростати рівень фактору росту нервів і люди матимуть вищий рівень захисту від слабоумства.

Романтична любов не триває вічно.

Гормони утворюються та розщеплюються. Найкоротшу дію має *фенілетиламін і норадреналін* – їхня тривалість становить усього кілька хвилин.

В організмі людини можуть відбуватися різні процеси після того, як усі **гормони досягли піку**.

1-й варіант

Коли гормони досягли піку та починають знижуватися, настає стадія розчарування або завершення любові.

Це стан, коли в людей, так би мовити, відкриваються очі.

«*Боже, що я в ній знайшов? Права була моя мама*»…

Коли цих гормонів стає мало, людина не має пристрасті й не розуміє, що її пов'язує з партнером.

2-й варіант

Першими знижуються гормони фенілетиламін і норадреналін, а рівень серотоніну знижується поступово.

Якщо в пари є спільні інтереси, то рівень цих гормонів буде знижуватися повільно. Це створює передумову того, що вони перейдуть у третю стадію любові – справжню любов.

3-й варіант

Нерозділене кохання. Є **фенілетиламін**, але **немає дофаміну та серотоніну**, бо немає зворотної відповіді.

Дофамін починає виділятися, коли ми бачимо, що ми теж подобаємося особі, яка подобається нам. Якщо цього немає – настає стадія тривожності, депресії.

Рівень дофаміну та серотоніну *можна підвищити за допомогою глюкози, смачної їжі та похвали.*

Коли забагато гормону дофаміну – це манія.

Для повноцінної стійкої любові людині потрібна ще одна група речовин – **ендорфіни**.

Від рівня дофаміну залежить вироблення гормонів:

1) *окситоцину* (гормон обіймів і довіри);
2) *вазопресину* (гормон прив'язаності);
3) *ендорфінів* – ендогенні опіати.

Комплекс цих гормонів разом визначає, чи буде зв'язок тривалим.

Основну роль у формуванні справжньої любові, коли фенілетиламіну стає менше, відіграє окситоцин.

Окситоцин – основний гормон, який відповідає за материнську любов, націоналізм і любов до країни. Його багато виділяється під час народження дитини, а також у жінок і чоловіків під час обіймів, інтимних стосунків, коли пара тримається за руки.

Коли цього гормону забагато, виникає таке явище як ревнощі. Рівень окситоцину визначається генетично.

Моногамність і полігамність. У жінок за моногамність відповідає ***окситоцин*, у чоловіків** основну роль відіграє гормон ***вазопресин*** (антидіуретичний гормон).

Вони визначають стан прив'язаності до протилежної статі.

Все залежить від рівня гормонів – **окситоцину (жінки)** та **вазопресину (чоловіки)**.

У моногамних людей рівень цих гормонів високий, а в полігамних – низький.

Людина є полігамною чи моногамною не тому, що вона хороша чи погана, а тому, що так працює її організм, така швидкість утворення гормонів.

Марія Байляк вивела «**формулу кохання»**:

1) *щоб закохатися,* нам потрібен **фенілетиламін;**

2) *щоб романтична любов розвивалася,* нам потрібен **дофамін і серотонін;**

3) *щоб любов була міцною,* нам потрібен **окситоцин і вазопресин;**

4) *щоб існувала вічно,* нам потрібні **ендорфіни** (які виробляються, коли є спільні інтереси).

П'ять фактів про кохання з точки зору науки:

1. Перші етапи закоханості дуже схожі на наркотичну залежність.

Фішер відокремила початкові стадії кохання від тривалої, трохи стриманішої фази прив'язаності.

Вона помітила, що мозок у першому варіанті дивовижно схожий на мозок наркозалежного.

«*Коли ми просканували тих, хто закохався зовсім недавно, то помітили підвищену активність у декількох відділах мозку. Найбільшими з них є вентральний відділ покриву середнього мозку (VTA) та хвостате ядро*».

Обидва відділи – ключові у механізмі. Вони передають сигнали іншим відділам мозку за допомогою нейромедіатора **дофаміну**, таким чином викликаючи відчуття радості.

Підвищена активність VTA спостерігається в усіх видах залежностей – нікотинової, алкогольної, героїнової чи ігрової.

У будь-якому разі, з кожною дозою особа отримує ***дофамін***.

Фішер стверджує, що це пояснює відчуття залежності, яке переживають багато людей, закохуючись. Вона також вважає, що первинні стадії любові потрібно розглядати як жагу чи голод, а не як стабільну, постійну емоцію.

2. Коли ви закохуєтеся, ваша здатність тверезо оцінювати ситуацію знижується. Дослідження мозку Саміра Зекі, нейробіолога з Університетського коледжу в Лондоні пояснює, чому закохані бачать один в одному тільки позитивні сторони. Зекі провів МРТ і показав людям

фотографію їхньої закоханості. Він помітив зниження активності у мигдалеподібних тілах.

Активність мигдаликів зазвичай підвищується у стресових ситуаціях і в ході оцінювання ситуації під час спілкування, наприклад, щоб зрозуміти, чи бреше інша людина.

Зниження активності у цих відділах, як вважає Зекі, скорочує кількість негативних оцінок і недовіри до іншої людини, що допомагає досягти більшої близькості.

3. Між коханням і обсесивно-компульсивним розладом (ОКР) є багато спільного. У серії експериментів Університету Пізи, - Марадцині та її колеги вивчали **серотонін** (нейромедіатор, що відповідає за відчуття задоволення) у мозку людей, котрі, як стверджують науковці, були закохані протягом пів року.

Низький рівень серотоніну може призвести до одержимості та ревнощів у стосунках.

Ми звикли думати, що любов – це позитивна емоція, але в усіх піддослідних було виявлено знижений рівень *серотоніну*.

Марадцині через низький рівень *серотоніну* у закоханої людини визначав, що стан любові схожий на обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), оскільки встановлено, що люди, які страждають від ОКР, мають знижений рівень серотоніну, що й призводить до їхнього постійного відчуття тривоги. Вона писала, що «мої біологи, розглянувши результати, подумали, що у всіх людей ОКР» (Марадцині та її колеги).

Коли ж йдеться про кохання, нестача серотоніну призводить до *одержимості, ірраціонально-ревнивої поведінки*, яку ми можемо помітити в деяких людях.

4. Нерозділене кохання схоже на «ломку».

Фішер також просканувала мозок тих людей, які страждали від нерозділеного кохання. Беручи до уваги той факт, що кохання має багато спільного з іншими залежностями, недивно, що коли піддослідним показували фото тих, кого вони люблять, їхній мозок виглядав так само, як мозок наркомана під час «ломки».

Іншими словам, «знедолені» у коханні досі зберігають увагу на об’єкті пристрасті, який залишається недосяжним. Однак один із позитивних моментів дослідження показав, що чим більше часу минуло з моменту відмови, тим нижчим є рівень активності у відділах мозку, співвідносних із відчуттям прив’язаності.

5. Тривала прив’язаність відрізняється від любові на «перших стадіях».

Фішер та інші дослідники бачать різницю між цими послідовними стадіями кохання з вагомої причини – з точки зору поведінки й мозкової активності, вони істотно відрізняються.

МРТ-дослідження пар, які були щасливими у шлюбі протягом десятиріч, показали, що коли вони бачили фотографії один одного, активність спостерігалася в інших відділах мозку, на відміну від «молодих» пар.

Активність було помічено не тільки у VTA, а й у блідому ядрі головного мозку – відділі, що відповідає за материнський інстинкт.

Досі незрозуміло, як люди переходять від першої фази до другої, але Фішер висуває гіпотезу, що вони підкріплені певними механізмами еволюції. Перша хвиля одержимості проходить, даючи змогу людям сфокусуватися на одному партнері для народження дітей. Друга фаза кохання еволюціонує, пов'язуючи людей на тривалий час, якого достатньо для виховання дітей.

Запитання для самостійної роботи

1. З чим пов'язане велике розмаїття концепцій любові?
2. Назвіть основні критерії типології любові та приведіть приклади її класифікації.
3. Як відрізняється любов від закоханості?
4. В чому сутність ефекту «рожевих окулярів»?
5. Перелічіть і прокоментуйте фактори, що сприяють виникненню міжособистісної атракції та є умовами привабливості партнера?

Завдання

1. Побудуйте схему складових характеристик любові.
2. Побудуйте схему типів любові.

Бібліографічний список

1. Вікіпедія. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki
2. *Ваксютенко П.С.* Поняття «кохання» в психології: його види та класифікації / П.С. Ваксютенко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2012. – Вип. 10. – С. 229-237.
3. Психологія: підручник. URL: https://pidruchniki.com/1584072037180/psihologiya/psihologiya
4. *Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І.* Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів., К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010., 270 с.
5. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с. з іл. URL: http://lira-k.com.ua/preview/12763.pdf ISBN 978-617-7910-50-2
6. П'ять фактів про кохання з точки зору науки. URL:https://inspired.com.ua/practice/people/love-neuroscience/
7. *Столярчук О.А.* Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О.А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015., 136 с.
8. *Федоренко Р. П.* Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015., 364 с.

5.3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИСТРАСТІ

Пристрасті багато що пояснюють,
але не виправдовують нічого.

Луїза Аккерман

1. Теоретичні положення пристрасті

Пристрасть – це важливе, повноцінне, сильне, стійке, всеосяжне почуття, яке має типові ознаки, ризики, складнощі, позитивні та негативні прояви, домінує над іншими спонуканнями людини та веде до зосередження на предметі пристрасті всіх прагнень і сил людини. Пристрасть може бути вогняною, неконтрольованою, сліпою, всепоглинальною, раптовою, гострою, бурхливою, більше схожою на стихійне лихо (тайфун, цунамі, ураган та інші природні катаклізми, які різко й несподівано виникають у душі). Практично кожна людина підкорялася пристрастям, впускаючи їх у своє життя. Пристрасть дарує азарт, нову хвилю вражень. Немає сенсу боятися чи ігнорувати пристрасть, адже незабутній досвід і важливі життєві уроки пристрасті не менш цінні, ніж навчання любові чи болю, оскільки пристрасть часто є рівно посередині між ними.

Пристрасть може варіюватися від палкого інтересу, вогняного захоплення ідеєю, пропозицією чи справою до глибокого задоволення від інтересу чи діяльності, потужного потягу, емоційного хвилювання чи емоційного зв'язку з людиною.

Використовуючи поняття «пристрасть», зазвичай мають на увазі особливо інтенсивний внутрішній стан, який може бути пов'язаний із романтикою чи сексуальним потягом, але загалом охоплює глибші та більш універсальні емоційні переживання, ніж ті, що пов'язані з терміном «хіть», включаючи в себе ідеї екстазу та/або страждання, проявляючи таким чином багатогранність інтенсивного емоційного досвіду. Уявлення про емоції походить із самої суті пристрасті, оскільки емоції є складовою пристрасті, що проявляється через різні внутрішні стани та реакції. Пристрасті стосуються практично всіх сфер психіки: розуму, волі, почуттів (емоцій), слова, пам'яті, уяви, уваги тощо.

Поняття «пристрасть» має різне лексичне та змістове наповнення. Під ***пристрастю розуміють***:

1) *сильне кохання, чуттєвий потяг*, що переплітаються в нерозривному зв'язку. Це пристрасна прихильність, яка виникає між двома людьми, що відчувають безмежну пристрасть один до одного; величезна сила емоцій, що переповнює серця закоханих, спрямовуючи їх на шляхи любові, обожнювання чи манії. В цьому значенні пристрасть, яка подібна до вогню, що запалює та зігріває стосунки, робить їх непередбачуваними та магнетичними, зіставляється з поняттями «любов», «обожнювання», «манія»;

2) *крайнє захоплення та пристрасть до будь-чого, що викликає непереборне бажання і відданість*: пристрасть до мистецтва, що захоплює, пристрасть до спорту, що викликає бажання досягти найвищих результатів, пристрасть до роботи, що впливає на цілісність і самовираження людини. Пристрасть може вирвати зі звичайної зони комфорту, скерувати на шлях саморозвитку та самовдосконалення, надати сили долати труднощі, витримувати нестабільність та витрачати час і зусилля на те, що справді запалює. Пристрасть є потужним «мотором», що веде до досягнення мети. Але важливо зберігати розумність і баланс: надмірна пристрасть може спричинити виснаження та нерівновагу в інших сферах життя;

3) *теологічне поняття* (остерігайтеся своїх пристрастей), у цьому значенні ближче до іншого ряду синонімів: порочність, нерозсудливість, гріх. Пристрасть сприймається як небезпечна сила, яка може спокусити та вплинути на моральну цілісність людини, позбавляє розсудливості та раціонального мислення, зумовлює перевагу емоцій над логікою, показує людську вразливість і потребує усвідомленого вибору та контролю своїх бажань і почуттів.

Так, поняття пристрасть вживають у різних значеннях, а точніше, з різними семантичними акцентами, які впливають на його вербальне висловлення, відображаючи як позитивні, так і негативні аспекти людських емоцій і прагнень.

Пристрасть (грец. «πάσχω» – страждати, піддаватися дії та пізньолатинське (переважно християнське) «passio» – пристрасть; страждання (від лат. «pati» – страждати; дієприкметник: «passus»)) – термін, який використовують для позначення сильної, нездоланної чи ледве контрольованої емоції або схильності стосовно певної особи чи речі.

Пристрасть – дуже сильна емоція, *стійка* в часі*, всеохопна* якоюсь ідеєю або наміром*, що домінує над іншими спонуканнями людини та призводить до зосередження на предметі пристрасті*; високий рівень збудження людини, спрямований на будь-що чи будь-кого, що створює психологічний дисбаланс, адже об’єкт пристрасті надмірно займає розум.

Пристрасть, згідно з думкою доктора Роберта Валлеранда, автора книги «Психологія пристрасті», – це «сильно виражене прагнення до будь-якого об’єкта, дії, концепції чи людини, яких любиш (або які просто дуже подобаються), високо цінуєш і в яких вкладаєш час і енергію». Коли ми відчуваємо пристрасть до чого-небудь або кого-небудь, ми хочемо віддати цьому всього себе. Години пролітають, немов хвилини. Ми відчуваємо себе живими.

Пристрасть є сильним імпульсивним почуттям, яке виникає із непереборного потягу до чогось або когось, емоційна сила, яка може охопити та вплинути на сприйняття і поведінку людини. У стосунках пристрасть збігається зі стадією закоханості, коли відчувається сильне тяжіння до іншої людини. Проте, пристрасть відрізняється від кохання, оскільки вона є більш імпульсивною, переповнюючи людину енергією й емоціями. Процес закоханості, що включає пристрасть, є інтенсивним і сповненим екстазу, але він не завжди проявляє глибоке та тривале почуття кохання. Коли пристрасть

спалахує, вона спричиняє відчуття ейфорії та захопленості. Людина віддається їй повністю, дозволяючи емоціям керувати нею. Пристрасть також може бути мимовільною та нестійкою, з часом може згасати чи змінювати свою спрямованість. Кохання натомість виражає більш глибоке та тривале почуття, яке ґрунтується на взаєморозумінні, повазі, довірі та збагачується часом. Воно передбачає більш стійкий зв'язок між двома людьми та може проявлятися у відданості, догляді та підтримці. Пристрасть – це радше егоїстичне переживання, в центрі якого є бажання самої особистості, без урахування чужої думки. Навіть раніше альтруїстична людина через пристрасть змінюється до невпізнання, сама не помічаючи при цьому змін у собі. Саме тому таке почуття належить радше до ірраціональних явищ, що немов «оголює» тваринні інстинкти, виносячи їх на передній план. Коли воно вщухає, особистість, як правило, повертається до звичайної моделі поведінки.

Пристрасті притаманна велика захопленість самим почуттям. Пристрасть проявляється у почутті незвичного збудження, що чергується між задоволенням і стражданням через значне падіння серотоніну (нейромедіатора, який відповідає за емоційний стан щастя) та збільшення дофаміну (нейромедіатора, який зумовлює відчуття задоволення), що активує систему винагороди. Цей механізм особливо помітний у ситуації любовної пристрасті. Людина зазвичай переходить від стану ейфорії до відчуття нестачі стосовно людини (у разі любовної пристрасті), діяльності чи об'єкта, на якому вона зосереджується. У крайніх випадках пристрасть може спричинити ситуацію нав'язливої ідеї (включно з нав'язливим коханням і емоційною залежністю) та залежності, яка спонукає людину, що відчуває її, зробити шкідливий вибір, який суперечить її щастю, інтересам або інтересам її родичів, або навіть скоїти злочин на ґрунті пристрасті, або ж закінчити життя самогубством.

2. Різновиди пристрастей

Пристрасть може виявлятися на різних рівнях нашої психіки, включаючи емоційний, інтелектуальний і сексуальний аспекти.

Емоційна пристрасть з'являється досить рано – у ранньому дошкільному віці.

Емоційна пристрасть – це інтенсивний емоційний стан, що супроводжується сильним переживанням і афективним навантаженням, коли емоції стають фактором, що домінує у сприйнятті та реакціях людини. Емоційна пристрасть – сильне емоційне залучення чи відчуття, що може виникати внаслідок любові, ненависті, радості, суму, жалю чи будь-якої іншої емоції. Емоційна пристрасть може впливати на наші почуття, настрій і реакції на події та стимули навколишнього світу.

Емоційну пристрасть можливо розглядати через взаємозв'язок двох основних вимірів: позитивності (від приємних до неприємних емоцій) і активності (від спокою до збудження). Емоційна пристрасть може бути

пов'язана зі змінами у серцевому ритмі, диханні, підвищенням рівня адреналіну й іншими фізіологічними показниками.

Інтелектуальна пристрасть стає можливою вже в період, коли провідною діяльністю стає навчання у школі. Інтелектуальна пристрасть – це глибоке інтелектуальне захоплення чи інтерес до певних ідей, знань, досліджень або діяльності. Інтелектуальна пристрасть може проявлятися у бажанні постійного навчання, розвитку своїх мислиннєвих здібностей, відкритті нових ідей і концепцій, а також у роздумах і аналізі інтелектуальних викликів.

Інтелектуальна пристрасть – це інтенсивне емоційне становище, пов'язане зі здібністю та захопленням пізнавальною діяльністю, навчанням, дослідженнями та розвитком інтелектуальних здібностей. Вона проявляється у високому рівні мотивації, пильності, зацікавленості та задоволенні, пов'язаному з пізнанням нових інформаційних знань, вирішенням проблем, творчим мисленням і саморозвитком.

Інтелектуальна пристрасть може бути виявом внутрішнього потягу до саморозвитку та самореалізації (*Карл Роджерс*), коли людина отримує задоволення від постійного розвитку своїх інтелектуальних здібностей. У психології обдарованості вивчають явище інтелектуальної пристрасті осіб із високим рівнем інтелектуальних здібностей. Згідно з цією теорією, обдаровані особи можуть виявляти інтелектуальну пристрасть, оскільки вони відчувають сильну мотивацію до пізнання, досягнень і розвитку своїх здібностей.

Джордж Бернард Шоу наполягав на тому, що існують пристрасті, набагато більш захопливі, ніж фізичні, – інтелектуальна пристрасть, математична пристрасть, пристрасть до відкриття та досліджень – наймогутніша з усіх пристрастей. Зіґмунд Фрейд стверджував про нерозривність фізичних та інтелектуальних пристрастей, не протиставляючи їх, наводячи приклад Леонардо да Вінчі, який енергійно сублімував свою сексуальну пристрасть у пристрасть до незалежного наукового дослідження.

Сексуальна пристрасть – це сильна сексуальна прив'язаність, бажання й інтерес до сексуальних взаємин, фізичної привабливості та задоволення, стає можливою за відповідного сексуального й емоційного рівня зрілості людини, тобто після підліткового віку. Сексуальна пристрасть може включати бажання інтимного контакту, почуття сексуального задоволення, а також емоційного зв'язку та прив'язаності до партнера. Сексуальна пристрасть є інтенсивним сексуальним бажанням, жаданням та інтересом до сексуальної активності, включає фізіологічні, емоційні та когнітивні аспекти, пов'язані з сексуальним задоволенням і взаємодіє з біологічними, психологічними, соціальними та культурними факторами.

Сексуальна пристрасть має основу в біологічних механізмах і функціях організму. Наприклад, такі гормональні зміни, як підвищений рівень тестостерону, можуть сприяти збільшенню сексуальної пристрасті.

Психологічний аспект сексуальної пристрасті розглядає вплив особистісних чинників, які включають сексуальні фантазії, емоції, уявлення про сексуальну привабливість та інші психологічні процеси.

Фрейд вважав, що сексуальна пристрасть виникає з бажання задовольнити незадоволені потреби та розв'язати психологічні конфлікти, пов'язані з сексуальністю.

Соціальні норми, цінності, виховання та стереотипи статевої поведінки можуть впливати на виявлення та вираження сексуальної пристрасті.

Сексуальна пристрасть є індивідуальним досвідом і може різнитися у кожної людини, залежно від її біологічних, психологічних, соціальних і культурних контекстів.

Ці різновиди пристрастей можуть існувати окремо чи в поєднанні один із одним. Вони відображають різні аспекти нашої людської природи та можуть впливати на сприйняття, мислення, поведінку та взаємодію з навколишнім світом.

3. Гармонійна та всепоглинальна пристрасть

Професор Роберт Ж. Валлеранд – відомий дослідник у галузі психології – розробив дуалістичну модель пристрасті, яка припускає, що пристрасть можна розділити на два типи: гармонійну пристрасть і нав'язливу (всепоглинальну) пристрасть. *Гармонійна пристрасть* – це сильна схильність до діяльності, яка вільно обрана та гармонує з основними цінностями й ідентичністю людини, характеризується гнучким і автономним залученням до діяльності, що веде до позитивних результатів і психологічного добробуту.

Нав'язлива (всепоглинальна) пристрасть – це інтенсивне та непереборне прагнення до діяльності, що стає все більш панівним і неконтрольованим, супроводжується внутрішнім тиском і потребою здійснювати цю діяльність, часто шкодячи іншим важливим сферам життя. Нав'язлива пристрасть пов'язана з негативними наслідками, такими як: конфлікти, вигорання та погіршення самопочуття.

Гармонійна пристрасть і всепоглинальна пристрасть становлять два різних рівні чи вияви пристрасті.

Гармонійна пристрасть виникає, коли людина має позитивні та глибокі почуття до об'єкта пристрасті, але водночас зберігає баланс і гармонію у своєму житті. Це може бути здорова та збалансована закоханість, захоплення певною справою чи хобі, де людина може насолоджуватися і займатися цим, але при цьому не втрачає контролю над своїм життям і не ігнорує інші важливі аспекти.

Всепоглинальна пристрасть відображається у стані, коли пристрасть стає домінантною і займає переважну частину життя людини. Це пристрасті, що займають увесь час і увагу, призводять до нехтування іншими важливими аспектами життя: роботою, взаєминами з іншими людьми чи особистим здоров'ям, що має негативний вплив на фізичний і психічний стан людини, спричиняє дисбаланс і нестабільність.

Гармонійна пристрасть має кілька ключових рис, які відрізняють її від всепоглинальної пристрасті:

•*контрольована, є можливість зупинити її за власним бажанням;*

•*збільшує продуктивність і збагачує інші аспекти життя;*

•*дає змогу розставляти пріоритети та приділяти увагу всім сферам життя;*

•*дає змогу досягти добробуту й отримати задоволення, сприяє встановленню близьких стосунків;*

•*посилює позитивні емоції, покращує самопочуття та зміцнює соціальні зв'язки.*

У гармонійній пристрасті людина здатна зберігати баланс між своєю пристрастю й іншими аспектами життя, вміє включати свою пристрасть у розклад дня та забезпечувати достатню увагу іншим важливим справам і зобов'язанням.

Людина з гармонійною пристрастю має здорове ставлення до своєї пристрасті, відчуває радість і задоволення від зайнятості об'єктом пристрасті, але при цьому не перетворює її на негативну залежність або обсесію.

Гармонійна пристрасть має позитивний вплив на життя людини, надає енергію, мотивацію та розвиток, сприяє самореалізації та задоволенню в тому, що людина робить.

Всепоглинальна пристрасть має такі риси:

•*контролює людину та повністю керує її часом;*

•*забирає енергію та доводить до виснаження;*

•*підпорядковує собі життя та не залишає ні часу, ні сил ні на що більше;*

•*призводить до конфліктів і руйнує стосунки;*

•*посилює негативні емоції: призводить до страждань і завдає болю іншим.*

Людина, що страждає від всепоглинальної пристрасті, втрачає контроль над своїм життям. Принципові аспекти, такі як робота, взаємини та здоров'я поступово занепадають, оскільки всі зусилля й увагу зосереджено лише на об'єкті пристрасті. Всепоглинальнча пристрасть захоплює повністю, опановує думки настільки, що неможливо зупинитися; прикладом можуть слугувати трудоголіки або ті, хто витрачають увесь свій час на комп'ютерні ігри чи на інші заняття.

Всепоглинальна пристрасть призводить до стресу, тривожності, депресії та виснаження. Здоров'я страждає через недостатній сон, харчування та невідповідність звичайному режиму життя.

Всепоглинальна пристрасть призводить до віддаленості від близьких людей і соціальної ізоляції. Людина може відмовлятися від участі в соціальних подіях або відділятися від своїх близьких у зусиллях підтримати свою пристрасть.

Всепоглинальна пристрасть призводить до нерівноваги в різних аспектах життя. Людина може запанікувати, коли її пристрасть стикається з перешкодами або коли вона не може задовольнити свої потреби, що призводить до нездорового стану.

Важливо знайти рівновагу між гармонійною та всепоглинальною пристрастю. Гармонійна пристрасть допомагає розвиватися, знаходити задоволення та зберігати баланс у житті, приносить радість, задоволення і розвиток, тоді як всепоглинальна пристрасть призводить до негативних наслідків для фізичного та психічного стану, спричиняє напруження, стрес і нездорові залежності. Розуміння своїх почуттів, контроль над ситуацією та підтримка з боку інших можуть допомогти зберегти гармонію і позитивний баланс у пристрасті, уникнути перетворення її на всепоглинальну та негативну силу.

Дослідження Валлеранда зосереджені на розумінні передумов і наслідків пристрасті, її ролі в різних сферах, таких як: робота, освіта, стосунки та спорт, а також механізмів, за допомогою яких пристрасть впливає на поведінку та добробут людини. Валлеранд наголошує, що пристрасть є вродженою для людського досвіду і багато хто відчуває її у різних формах. Він наводить статистику, що близько 85% людей мають принаймні одну пристрасть, а деякі можуть мати їх кілька. Це можуть бути різні сфери життя, такі як: спорт, мистецтво, наука, громадська діяльність тощо. Принципово важливо визнати, що пристрасті можуть бути позитивними, надихати та розвивати, якщо вони відповідають особистим цінностям і сприяють добробуту людини.

4. Пристрасть і афект

Пристрасть – це сильна емоція і залежно від багатьох чинників вона може спонукати до тих чи інших *дій і вчинків*. *Основною ознакою пристрасті є її дієвість, злиття вольових та емоційних моментів. Часто це слово використовують як синонім слів «емоція», «афект».*

До дії пристрасть веде дуже часто, якщо вважати, що сама пристрасть не є регулярним почуттям. Варто зазначити, до яких наслідків призводять дії, вчинені під впливом пристрасті. Під впливом пристрасті можна зрадити, пообіцяти щось, про що потім пошкодуєш.

Якщо говорити про вчинки, скоєні у стані афекту, то пристрасть може проявлятися за силою як афект, але далеко не кожен афект продиктований пристрастю. Це може бути злість або ревнощі, наприклад.

Кант досить влучно показав відмінність пристрасті від афекту, вказуючи на те, що афект виникає раптово, непередбачувано і має характер нерозважливості, не дає змоги обдумувати ситуацію й ухвалювати розсудливі рішення. Кант порівнював афект із потоком води, що руйнує дамбу, тоді як пристрасть описував як глибоководну течію, що мчить за певним руслом. Це порівняння показує, що пристрасті мають більшу стійкість і наполегливість у досягненні своєї мети, ніж афекти.

Відмінність між пристрастями й афектами, яку висловив Кант, наголошує на важливості розсудливості, розумового контролю й обдуманих рішень, порівняно з раптовими й емоційними реакціями. Кант наголошував, що моральна поведінка та розумне рішення вимагають від людини здатності

керувати своїми пристрастями, здолати нерозважливість афектів і діяти відповідно до принципів моралі та розуму.

Пристрасть і афект є двома різними поняттями, які описують емоційні стани людини. Вони мають певні відмінності у своїх характеристиках, які описано нижче.

Пристрасть:

- Є стійким і тривалим емоційним станом, який виникає внаслідок глибокого інтересу чи захоплення певною справою, ідеєю, особою чи діяльністю.
- Часто пов'язана зі сферою інтересу чи хобі та може спричинити мотивацію, цілеспрямованість і енергію для здійснення цієї діяльності.
- Проявляється у глибокій інтенсивності емоційного ставлення до об'єкта пристрасті.
- Може бути джерелом задоволення від улюбленої справи чи стосунків із особою, що її викликає.

Афект:

- Є короткочасним і миттєвим емоційним реагуванням на певну ситуацію чи подію.
- Може бути різним за інтенсивністю та виникати швидко, без попередження.
- Часто є реакцією на зовнішні подразники, його можуть спричинити різні фактори, такі як: страх, радість, гнів, смуток тощо.
- Емоційна реакція, що може змінюватися впродовж короткого періоду часу та залежати від обставин.

Отже, основна відмінність між пристрастю й афектом полягає у тривалості та стійкості емоційного стану. Пристрасті притаманне глибоке захоплення та цілеспрямованість, тоді як афект є короткочасним і миттєвим.

5. Пристрасть і безпристрасність

Протилежністю пристрасті є безпристрасність. Безпристрасність не вказує на нечутливість або відсутність емоцій, вона передбачає свободу від надмірних або неконтрольованих пристрастей, означає здатність контролювати свої емоції, думки та реакції без того, щоб дозволяти їм переважати над розумом і розумними рішеннями. Це стан, коли людина підтримує внутрішню рівновагу та не захоплюється екстремальними коливаннями емоційного стану.

Безпристрасності досягають через розвиток самосвідомості, здатності спостерігати за своми думками й емоціями з об'єктивним ставленням, умінням розпізнавати свої пристрасті, розуміти їхнє походження та вплив, але при цьому не дозволяти їм безконтрольно впливати на свої дії та рішення.

Безпристрасність приносить гармонію та спокій у життя людини, допомагає зберігати ясний розум і здоровий рівень самоконтролю в ситуаціях,

коли пристрасті чи емоції можуть спотворити сприйняття й ухвалення розумних рішень. Пристрасть і безпристрасність – це два різні стани чи підходи до життя, які можна порівняти за кількома аспектами.

Емоційний фокус: пристрасть супроводжують сильні емоції, які можуть переважати над розумом і логікою, вона спричиняє інтенсивні емоційні переживання, які можуть бути як позитивними (наприклад, ейфорія від закоханості), так і негативними (страждання чи ревнощі). Безпристрасність передбачає здатність контролювати емоції та зберігати внутрішню рівновагу, не виключає наявності емоцій, але дає змогу їм бути розумними та контрольованими.

Раціональність і розумова обробка: пристрасть часто пов'язана зі зосередженістю на об'єкті чи ідеї, що її спричиняє, та впливає на розумові здібності. Безпристрасність передбачає здатність до об'єктивного мислення, врахування різних факторів і бачення повної картини, дає змогу ухвалити об'єктивні, розумні рішення, не спотворюючи їх сильними емоціями.

Стан розуму та сприйняття: пристрасть зумовлює зосередженість і високу чутливість до об'єкта пристрасті, пригнічення інших аспектів життя та викривлене сприйняття реальності. Безпристрасність дає змогу бачити речі об'єктивно, без перекручень і зосереджуватися на логіці та розумі, допомагає зберегти ясний розум і розсудливість, не дозволяючи емоціям переважати над раціональністю.

Поведінкові прояви: пристрасті впливають на поведінку, роблять людей більш імпульсивними та спрямованими на досягнення своєї мети, спонукають до ризикованих дій або необдуманих рішень. Безпристрасність передбачає контрольовану й обдуману поведінку. Люди, які проявляють безпристрасність, здатні до розумних вчинків, зважаючи на наслідки й орієнтуючись на раціональні розрахунки.

Ставлення до ситуацій: пристрасті викликають сильну прив'язаність до певної ситуації, ідеї чи особи, сприймаються як щось надзвичайно важливе й незамінне. У безпристрасному стані людина перебуває на відстані від ситуації, бачить ситуацію в контексті загальної картини, є більш об'єктивною в оцінюванні й ухваленні рішень.

Стосунки з іншими людьми: пристрасть впливає на взаємодію з іншими людьми, часто засновану на емоціях, непередбачуваності й інтенсивних переживаннях. Захопленість може створювати сильну залежність від партнера та призводити до складних стосунків. Безпристрасність сприяє збалансованим і здоровим взаєминам, що базуються на розумінні, повазі та здоровому самопізнанні.

Пристрасть і безпристрасність є аспектами життя, що доповнюють один одного, становлять різні способи відчуття, мислення та поведінки, варіюються залежно від ситуації й особистості. Вибір між ними залежить від особистих цінностей, життєвих обставин і почуттів людини. Деякі ситуації вимагають пристрасті, додають життю інтенсивності й емоційного багатства, тоді як інші вимагають безпристрасності, об'єктивності та розсудливості.

6. Бажання та пристрасть

Бажання та пристрасть є двома поняттями, пов'язаними з мотивацією й емоційним станом людини, але вони мають певні відмінності.

Бажання («desire») – це внутрішній стан, коли ми відчуваємо потребу чи прагнення до досягнення певної цілі, об'єкта чи стану. Бажання є спонтанним, тимчасовим або сезонним. Виникає з прагнення отримати задоволення, уникнути незадоволення чи задовольнити потреби, впливає на дії та мотивує до досягнення цілей.

Пристрасть («passion») – це глибоке, інтенсивне та стійке зацікавлення, почуття прив'язаності й емоційне залучення до певної діяльності, предмета чи особи, що проявляється через внутрішню мотивацію, захоплення та почуття задоволення від здійснення діяльності чи спілкування з об'єктом пристрасті.

Бажання мотивують на досягнення мети, пристрасть робить людину нестримною. Бажання допомагає рухатися вперед, а пристрасть веде ще далі. Пристрасть проявляється по-різному: збиває з ніг, розпалює вогонь у душі або змушує зістрибнути з гори. Пристрасть зароджується як якась потреба, але вона набагато сильніша за бажання чого-небудь. Під впливом пристрасті людина впевнена, що здатна на все, для неї відкриті всі двері, її увага повністю сконцентрована на досягненні мети.

Основна відмінність між бажанням і пристрастю полягає в їхньому характері та тривалості. Бажання є більш поверхневим і змінюється залежно від обставин і наших потреб, тоді як пристрасть є глибокою та стійкою, існує незалежно від обставин і може визначати наші життєві пріоритети.

Бажання є важливим джерелом мотивації, а пристрасть надає зміст і задоволення у нашому житті.

Пристрасть пов'язана не тільки з діяльністю чи об'єктом, а також і з особистісним розвитком, цінностями та внутрішнім задоволенням. Коли ми відчуваємо пристрасть, то можемо бути повністю поглинуті та зосереджені на тому, що нас цікавить, це може стимулювати нас до досягнення високих результатів і задоволення від самого процесу.

Бажання, зі свого боку, є більш поверхневими та виникають із миттєвих потреб, зовнішніх впливів або соціальних очікувань. Вони змінюються з часом і відображають мимовільні реакції на різні подразники чи зовнішні події.

Бажання і пристрасть не обов'язково є взаємозаперечними. Бажання може стати вихідним пунктом, яке переростає у пристрасть, коли ми отримуємо глибоке задоволення та захоплення певною діяльністю чи об'єктом.

Бажання і пристрасть є важливими аспектами нашого емоційного життя та мотивації, надають напрямок, вдосконалюють навички та сприяють особистому задоволенню. Розуміння різниці між ними допомагає краще зрозуміти мотивації, знаходити баланс між бажаннями та глибокими пристрастями.

7. Позитивні аспекти пристрасних емоцій

Пристрасні емоції мають також позитивний вплив на життя людини, вони є важливою частиною нашої людської природи і можуть приносити нам радість, натхнення та глибокі переживання. Зазначимо певні аспекти, які демонструють позитивний вплив пристрасних емоцій:

1. Гормональний допінг.

Раціональне використання пристрасних переживань слугує ключовим фактором у досягненні психофізіологічної гармонії, збалансованого життєвого стилю, сприяє активізації психофізіологічних механізмів людини. Відчуття пристрасті та задоволення в помірній дозі зумовлюють підвищення синтезу адреналіну й інших біохімічних медіаторів. Цей біологічний відгук включає адаптаційні реакції організму, спрямовані на підвищення функціональної активності, а саме: збільшення кровопостачання до м'язів та мозку, мобілізація запасів енергії та зміцнення психоемоційного стану. Оптимальна регуляція вираженості цих ефектів веде до позитивних змін у фізичному вигляді людини, поліпшується зовнішність, з'являється свіжий виразний рум'янець, очі «горять», хода набуває бадьорості. Такий стан психофізіологічної активності може сприяти оптимізації фізичних навантажень і спортивної продуктивності, нормалізується вага. Відокремлені біохімічні компоненти, такі як серотонін, ендорфіни та дофамін узгоджено взаємодіють для досягнення піднесеного настрою та підвищення загального самопочуття, що має значущий вплив на збереження та підтримання здоров'я, зокрема підвищення імунітету.

2. Емоційна експресія.

Феномен пристрасті сприяє розширенню палітри позитивних емоцій, яка охоплює радість, насолоду від передчуття, азарт від ризику, відчуття захоплення, драйву й інші емоційні відтінки. Інтегровані в єдиний комплекс, ці емоційні відгуки розширюють кольорову гаму існування і часом мають навіть здатність на певний термін перетворити похмурого песиміста на світлого та сповненого життєвої бадьорості оптиміста. Така емоційна палітра розкриває перед людиною безмежні можливості переживань та інтенсивних емоційних реакцій. Вона дарує насолоду від народження нових почуттів, здатних втягнути у світ екстазу. Супроводжуючи нас на нашому емоційному шляху, пристрасть відзначається своєю здатністю поліпшити настрій на більш тривалий період, забезпечуючи більш глибокий і стійкий вплив. У тривалих стосунках відновлена пристрасть є своєрідним емоційним каталізатором, активно підсилює кохання, вбирає в себе властивість розганяти монотонність і нудьгу, здатна надати міжособистісним стосункам різноманітність, радість, навіть незабутню хвилю захоплення.

3. Розвиток.

Романтичний «цукерково-букетний» період закоханості слугує яскравим відліком для активізації позитивних ініціатив для того, щоб вразити кохану людину, веде до народження бажання зростати, розвиватися та збагачувати життя новими вимірами й якостями. Ця фаза відкриває двері до потужних

джерел внутрішньої мотивації та рушійної сили, що може бути каталізатором досягнення персональних висот і покращення різних аспектів життя. Етапи цього процесу відображають закономірну трансформацію зовнішнього підходу до внутрішньої мотивації. Початковий зовнішній імпульс поступово перетворюється у внутрішній, який спонукає до дій незалежно від зовнішніх обставин. Ця метаморфоза стає ключовим чинником утримання позитивного впливу дій на їхнього виконавця, має тривалий наслідок, що перетинає момент віддаленого згасання першої пристрасті.

4. Творчість.

Емоційні пристрасті стають важливим джерелом натхнення для творчості, стимулюють фантазію. Багато визначних творців, художників, письменників і музикантів створювали свої шедеври під впливом пристрасних емоцій. Пристрасні емоції відкривають нові горизонти та надихають на створення творів, які вражають і надовго запам'ятовуються. Емоційний заряд надихає на експерименти у творчості, розкриває нові інсайти та глибину творчого образу, дає змогу створити більш багатогранний контент, проявляти почуття на вищому рівні, зробивши їх більш автентичними та відвертими. Вираження пристрасних емоцій у творчості сприяє особистісному зростанню, розвитку емоційної інтелігентності та здатності більше розуміти самого себе.

5. Досвід.

Пристрасні стосунки стають важливим джерелом навчання для молодої пари, сприяючи засвоєнню важливих життєвих принципів, яких найкраще дотримуватися під час побудови тривалих і значущих стосунків, а також отримуючи дорогоцінний досвід короткотривалих зв'язків. Ці романтичні зв'язки збагачують особистий досвід, що може бути цінним у майбутньому житті. Появі глибокого кохання передує період закоханості, який супроводжується яскравими й інтенсивними емоціями, позначаючи різницю між цими видами переживань. Важливо вміти чітко відокремлювати ці різні емоційні стани, оскільки часто їх плутають, що може спричиняти подальші труднощі в особистому розвитку та взаємодії з партнером.

8. Небезпека пристрасті

Запаморочлива, приголомшлива, пристрасна прив'язаність іноді може перетворитися на справжній емоційний, душевний торнадо, якщо немає навичок розумної взаємодії з цими почуттями, особливо, коли всі емоції зосереджені на одній цілі, а увага майже повністю захоплена лише нею.

Важливою рисою запаморочливої пристрасної прив'язаності є те, що вона може стати джерелом психологічного стресу, якщо не вміти адекватно керувати цими почуттями. Коли з яких-небудь причин людина, річ або діяльність, які викликали пристрасть, раптово зникають із життя людини, надмірне відчуття втрати може спровокувати лавину негативних емоцій – паніку, важку депресію, розпач, апатію чи відчуття повної байдужості до своєї особистості та навколишнього середовища.

Нижче опишемо кілька типових прикладів.

Розлучена жінка, життя якої оберталося навколо колишнього чоловіка. Втрата близької людини, розрив стосунків або розлучення може спричинити депресію та відчуття втрати цілісності. Інтенсивна прив'язаність до партнера може вести до нездорової залежності, де весь світ обертається лише навколо нього. Жінка, яка тривалий час відчувала сильну прив'язаність до чоловіка та визначала своє щастя через нього, може відчути паніку та втрату сенсу життя після розлучення.

Залежний від своєї кар'єри спортсмен. Занадто сильне захоплення певним об'єктом або заняттям може призвести до втрати балансу та психологічного здоров'я за його відсутності. Завзятий спортсмен, чия ідентичність і самооцінка пов'язані з його спортивними досягненнями, може впасти в депресію після серйозної травми, коли йому доведеться відмовитися від активності, що раніше була для нього центром життя.

Залежний від соціальних мереж блогер. Залежність від соціальних мереж і онлайн-присутності може впливати на психологічний стан блогера. Людина, яка дуже активно віддана соціальним мережам та залежна від своєї онлайн-присутності, може відчути невідповідність та невпевненість, коли її віртуальний світ руйнується. Блогери часто порівнюють свої досягнення, аудиторію й успіх з іншими популярними користувачами соціальних мереж. Це може призвести до відчуття низької самооцінки та невпевненості, особливо якщо людина вважає себе менш успішною. Якщо блогер стикається зі зміною обставин, наприклад, втратою чи блокуванням акаунту, це може призвести до відчуття втрати ідентичності та навіть депресії.

Студент, навчання якого не відповідає очікуванням. Особа, що мріяла про улюблену професію й обрала вищу освіту, може впасти в розчарування та депресію, якщо виявиться, що обрана спеціальність не відповідає її очікуванням. Це може призвести до втрати мотивації: студент може втратити бажання навчатися та розвиватися в обраній галузі, оскільки розуміє, що його інтереси не збігаються з обраною спеціальністю. Студент змушений переосмислити свої професійні й особисті плани, що може зумовлювати плутанину та незручності, негативні емоції, які можуть спричинити стрес, зниження настрою та фізичного здоров'я.

Фанатичний патріот, який емігрує. Різкі зміни у самоусвідомленні, наприклад, втрата соціального статусу чи перегляд цінностей можуть спричинити внутрішню паніку та розчарування. Людина, яка сильно віддана своїй країні та патріотичним ідеалам, може відчути розпач і втрату ідентичності, коли змушена емігрувати через певні обставини.

Політичний волонтер, відданий політичній партії чи ідеології. Людина, яка має сильну прив'язаність до певної політичної партії чи ідеології, віддає свій час і зусилля на підтримку політичної партії чи кандидата, може відчути розчарування, зневіру та безнадію, коли обрана партія чи ідеологія зазнає невдач, програє на виборах, не досягає своїх цілей або виявляє нездатність змінити ситуацію.

Колекціонер, який став жертвою крадіжки. Відсутність можливості займатися улюбленою справою чи хобі може спричинити апатію та відчуття нудьги. Сильна прив'язаність до матеріальних речей може спричинити нездорову реакцію в разі їхньої втрати. Для колекціонера, який інвестував багато часу й емоцій у свою колекцію, втрата експонатів може викликати психологічний стрес і відчуття втрати.

Звільнений кар'єрист. Якщо основна пристрасна відданість спрямована на кар'єру, втрата роботи чи можливостей може порушити психологічний стан особи, спричинивши велику тривогу та байдужість до інших аспектів життя. Особа, що міцно прив'язана до свого професійного статусу та кар'єри, може відчувати розпач і невизначеність після втрати роботи, особливо якщо це сталося з невідомих причин. Перехід на нову роботу чи втрата робочого місця може спровокувати в особи відчуття безпорадності та паніки щодо своєї професійної ідентичності.

Важливо розрізняти позитивні пристрасні емоції від нездорової залежності та розвивати емоційну інтелігентність, щоб знаходити баланс у стосунках і житті загалом. Втрата об'єкта пристрасної прив'язаності може спричиняти глибокі емоційні реакції, що потребують уваги та підтримки. Якщо такі відчуття стають надто тривалими чи сильними, професійна допомога психолога чи консультанта може допомогти подолати негативні ефекти нездорової залежності та відновити емоційний баланс.

9. Ознаки нездорової, сильної, фанатичної пристрасті

Нездорова, сильна та фанатична пристрасть може мати значний негативний вплив на життя, поведінку та психологічний стан особи. Ось кілька ознак, які можуть вказувати на такий тип пристрасті:

1. Спотворення реальності.

Ілюзорна пристрасність призводить до психологічної дезорієнтації, коли особа, відчуваючи сильну та фанатичну пристрасть, втрачає зв'язок із реальністю та неадекватно оцінює ситуацію, часто спотворює об'єктивну картину. У закоханої людини немає реалістичного сприйняття, що створює ідеалізовані уявлення, власний образ партнера, якому приписано вигадані якості. У прагненні виокремити позитивні риси, особа може намагатися знайти обґрунтування недолікам. Так, нахабність людина може сприймати як рішучість або меркантильність як практичність. Це може бути спробою виправдати чи релятивізувати недоліки, щоб вони не впливали на позитивне сприйняття.

Ілюзорна пристрасність ідеалізує майбутні можливості, що призводить до спотворення реальності. Особа може зосередитися лише на позитивних аспектах та ігнорувати потенційні труднощі. Вперта пристрасність призводить до відмови від критичного мислення й об'єктивного аналізу: особа приховує негативні аспекти чи відмовляється визнавати можливі недоліки. Вона перебільшує позитивні сторони своїх занять чи стосунків, ігноруючи можливі ризики, труднощі та невдачі. Надмірний оптимізм призводить до

недооцінювання труднощів і реальних перешкод. Ілюзорна пристрасність викликає сильні емоції, такі як захоплення, екстаз, радість, але також може призвести до розчарування, стресу та негативних емоцій, коли реальність не відповідає створеному образу. Особа втрачає здатність бачити ситуацію об'єктивно, перебуваючи під впливом сильної пристрасності. Це може вплинути на ухвалення рішень і поведінку.

2. Емоційна активність.

Під впливом гормонів та емоцій людина стає більш емоційною, активною, що впливає на її поведінку та рішення, спонукає до ризикованих дій, призводить до необдуманих і непередбачуваних вчинків. Емоційна активність може спровокувати порушення закону, конфлікти та навіть фізичну шкоду, особливо коли вона комбінується з пристрасністю. Однак, не всі люди піддаються цьому негативному стану в однаковому ступені. Зазвичай це стосується осіб, які мають природну схильність до емоційної активності, вони можуть запально реагувати навіть на незначні події та дрібниці. Ці люди є більш схильними до афективної пристрасності, оскільки їхні емоції більш інтенсивні та виразні, навіть у спокійних ситуаціях. Емоційна активність впливає на сприйняття дійсності, змінюючи реакції та реалістичне оцінювання ситуацій. Важливо розвивати навички контролю та регулювання емоцій, щоб уникнути негативних наслідків такої активності та підтримати здоровий розумний баланс в ухваленні рішень.

3. Залежність.

У сильних пристрастях легко втратити відчуття реальності та віддати перевагу ідеальному, уявному світу. Занурення в цей уявний світ може здатися безпечним і вигідним, але воно відбувається ціною втрати власної ідентичності та зв'язку з реальністю. Особа ігнорує реальні загрози зовні, концентруючи увагу лише на ідеальному світі, що призводить до нездатності реагувати на реальні проблеми. Прив'язаність призводить до припинення особистісного росту та навіть деградації, оскільки вся увага спрямована на об'єкт пристрасті. Зосередження на одній справі призводить до втрати інтересу до інших сфер життя та розваг, звужуючи коло діяльності. Особисте щастя пов'язується лише з об'єктом пристрасті, що призводить до відчуття порожнечі та незадоволеності, якщо цей зв'язок обривається. Особа відчуває відчуження від свого оточення та близьких, оскільки цінності й інтереси стають обмеженими об'єктом пристрасті. Спроби вийти з фанатичного зв'язку можуть супроводжуватися болісними емоціями, схожими на подолання наркотичної залежності. Важливо відновити баланс у житті та знаходити радість і задоволення в різноманітних аспектах діяльності та стосунків.

4. Вплив на здоров'я та стрес.

Сильна пристрасність супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями, які негативно впливають на організм, зокрема на нервову систему, що призводить до різних фізичних і психологічних проявів стресу та дисбалансу. Вплив пристрасності призводить до нерівномірності настрою, роздратування, апатії, змін у звичках і поведінці. Сильна пристрасність спричиняє фізичні симптоми, такі як: різка втрата чи набір ваги, проблеми з

роботою серця (тахікардія, проблеми з тиском), запаморочення, слабкість, безсоння, проблеми зі шкірою, волоссям та інші фізичні неприємності. Продовжений стрес від пристрасності спричиняє тривожність, нервові тики, судоми, депресію й інші психічні розлади.

Важливо намагатися збалансувати своє життя, зменшуючи вплив сильної пристрасності на нього. Вживання заходів зі зниження стресу, знаходження позитивних способів прояву емоцій і відновлення рівноваги допоможе запобігти фізичним і психологічним проблемам.

10. Прояви пристрасті у стосунках

Прояви пристрасті у стосунках можуть бути різноманітними та виявлятися через різні аспекти взаємодії між партнерами. Вони допомагають підтримувати «вогонь любові» та привабливість стосунків, зміцнюють зв'язок між партнерами та створюють особливу, глибоку прив'язаність. Прояви пристрасті сприяють підтриманню емоційного і фізичного злету взаємин, даруючи обом партнерам незабутні моменти та спільні враження. Це допомагає переживати стосунки з новою свіжістю й ентузіазмом, уникати монотонності та рутини. Збереження пристрасті відіграє важливу роль у створенні гармонійних стосунків, допомагаючи партнерам насолоджуватися дружбою, інтимністю та підтримкою один одного протягом тривалого часу.

1. Фізична прив'язаність.

Фізичний потяг у стосунках має свою незаперечну роль і розвиток. Незалежно від того, скільки часу партнери проводять разом, пристрасні стосунки часто супроводжуються фізичною близькістю. Прояви пристрасті включають фізичну прив'язаність, таку як ніжні дотики, обійми, тримання за руки, поцілунки, інтимні й інші ласки, які зміцнюють зв'язок між партнерами. З початку стосунків партнери відчувають прагнення до мінімального тактильного контакту, такого як тримання за руки чи обійми. Це може здаватися способом заспокоїти їхній «голод» пристрасті, але з часом ця потреба лише зростає, перетворюючись на сексуальний потяг.

Під впливом сильного почуття пристрасті та гормонів пара може відчувати неймовірне сексуальне бажанння один до одного. Сексуальні стосунки здаються надзвичайно важливими та навіть найкращими в їхньому житті. Гормони грають ключову роль у цьому процесі, підсилюючи емоції та враження. Проте з часом, коли перший екстаз нових стосунків згасає, ставлення до сексу змінюється. Рівень лібідо знижується і партнери відчувають, що стосунки втрачають певну магію. Це пов'язано з фізіологічними аспектами та з емоційним розвитком взаємин. На цьому етапі важливо зрозуміти, що стосунки можуть переходити на новий рівень. Якщо партнери розвивали стосунки не тільки на основі фізичного потягу, їм відкривається можливість поглибити спільний розвиток. Це час для глибшого зв'язку та побудови спільної майбутньої перспективи. Проте, якщо фізичний потяг зник лише в одного партнера, це стає причиною болючого розриву.

Важливо бути чесними та відкритими у спілкуванні, щоб зрозуміти, як партнери бачать своє майбутнє разом та чи існує можливість знайти новий баланс у взаєминах.

2. Емоційний коктейль.

Зіткнення емоцій є неодмінною частиною стосунків, де наявна пристрасть. Пристрасть зсередини – це складний мікс гормонів, таких як адреналін, серотонін, дофамін та інші, які утворюють особливий «емоційний коктейль», що спричиняє ейфорію й інтенсивні емоції. Фізична близькість додає позитивних відчуттів, щастя та радості. Пари, які переживають це відчуття, часто виявляють свої емоції відкрито й інтенсивно. Вони переживають як сильні позитивні емоції, наприклад, радість і щастя від присутності один одного, так і негативні, такі як гнів або ревнощі. Однак, навіть у такому разі залишається постійне бажання більшого від партнера, яке важко повністю задовольнити. Це зумовлює негативні почуття, такі як туга, нудьга, біль, підозрілість і ревнощі, особливо в ситуаціях, коли пара перебуває окремо. Пристрасть підсилює емоційний стан партнерів до такого рівня, що вони стають більш вразливими та чутливими до кожного моменту разом. Сильна емоційна прив'язаність веде до глибокого переживання кожної радості та роздратування, а також до розвитку інтенсивних почуттів ревнощів. Зіткнення емоцій є викликом, але воно також є і джерелом зростання та поглиблення стосунків. Важливо навчитися взаємодіяти з емоціями відкрито та співчутливо, слухати один одного та шукати спільні шляхи вирішення конфліктів. Коли партнери навчаються керувати своїми емоціями та реагувати на них із розумінням, це сприяє підтриманню пристрасті та збереженню глибокого зв'язку, створює специфічну динаміку, яка впливає на розвиток і збереження стосунків.

3. Зацикленість і нав'язливість.

Зацикленість – це стан, коли думки про об'єкт пристрасті стають майже нав'язливими, їх важко відігнати. Зовні людина немов стає більш задумливою, неуважною, часто не може довго всидіти на одному місці. Поки вона має якесь важливе заняття, наявний контроль його виконання, має почуття відповідальності за нього, зацикленість може бути не такою сильною, проте в періоди відпочинку зацикленість посилюється.

Ознаки зацикленості

Об'єкт пристрасті завжди наявний у думках і уявленнях, це впливає на концентрацію та зосередженість.

Нав'язливо та регулярно виникають спогади про спільні моменти, розмови та враження з об'єктом пристрасті.

Починається планування спільного майбутнього, зустрічей, подій або спільного життя з об'єктом пристрасті.

Приділяється значний час і зусилля для зближення з об'єктом пристрасті, включно зі спільними зустрічами, розмовами та допомогою.

Відбувається постійна перевірка сторінки об'єкта пристрасті в соціальних мережах, людина оновлює новини, фотографії чи статуси у соцмережах, що стосуються його/її.

Об’єкт пристрасті постає ідеальним, людина виправдовує всі його/її вчинки навіть у тоді, коли це необґрунтовано.

На фізичному рівні пришвидшується ритм серця, з’являється сексуальне збудження, під час зустрічі чи думок про об’єкт пристрасті.

Змінюється поведінка у присутності об’єкта пристрасті, людина починає більше розмовляти, стає більш емоційною чи навпаки, більш стриманою та нерішучою.

Відбувається спроба впливу на об’єкт пристрасті, щоб привернути його/її увагу, а коли об’єкт пристрасті спілкується з іншими людьми, з’являється відчуття невпевненості, злості чи ревнощів.

Речі, що асоціюються з об’єктом пристрасті, отримують новий сенс і стають важливими (деталь одягу чи будь-який предмет із запахом парфумів обранця чи обраниці, фотографія або спільний кадр) їхню наявність і запах запам’ятовують на підсвідомому рівні.

Ці ознаки варіюються індивідуально і важливо пам’ятати, що пристрасть впливає на емоційний стан і поведінку людини.

4. Сильна симпатія та прихильність.

Партнери, які відчувають пристрасть і переживають глибоку симпатію, практично не уявляють свого життя один без одного, повністю включають свого партнера у загальний життєвий контекст і щоденні справи. Міцний гормональний зв’язок із емоційною прив’язкою змушують шукати зустрічей, шляхів до максимально можливого зближення на фізичному рівні. Ця залежність сприймається серйозно, а будь-які спроби сторонніх втрутитися, змінити, зруйнувати чи послабити її зумовлюють сильний опір, активний протест, іноді навіть агресію.

Глибокі почуття симпатії та прихильності впливають на взаємини та сприймання іншої особи. Ця сильна прив’язаність призводить до різних форм залежності, які можуть виникнути в контексті стосунків.

Нижче описано кілька прикладів.

Батьки підлітка висловлюють занепокоєння щодо його близькості зі старшою людиною через побоювання за його безпеку. Проте підліток, попри ризики та логічні аргументи батьків, обирає власний шлях і вперто прагне зберегти зв’язок, відмовляється приймати їхні застереження і навіть вступає в конфлікт.

Чоловік, який отримує пораду від найкращого друга звернути більше уваги на поведінку нової подруги, оскільки є підозри щодо її невірності, ігнорує слова друга, намагається відкинути підозри й активно шукає виправдання вчинкам жінки.

Між двома найкращими подругами виникла напружена ситуація через те, що одна з них в адекватній манері висловлює обґрунтовані думки, розумні зауваження та побоювання стосовно нового хлопця іншої. Однак закохана подруга, перебуваючи під впливом емоцій, не слухає аргументи та продовжує зустрічатися зі своїм обранцем.

Після згасання пристрасті закохані, ймовірно, переглянуть ці ситуації під іншим кутом. Вони будуть здивованимиі, як могли не помічали такого очевидного раніше.

5. Швидкоплинність.

Хоча пристрасть – це сильне, потужне почуття, а не мимовільна емоція, вона все ж є недовговічною. Зазвичай її інтенсивність згасає ближче до трьох років знайомства чи стосунків. Однак іноді трапляється, що все відбувається значно раніше.

Причини затухання пристрасті

Рівень хімічних реакцій і гормонів, таких як дофамін, серотонін та окситоцин, змінюється з часом, зумовлює спад або зміну інтенсивності емоційного зв'язку. Як приклад, поступово знижується рівень дофаміну – гормону «задоволення та радісного передчуття».

З часом ідеалізація партнера поступово замінюється реалізмом, викликає розчарування, оскільки реальний життєвий досвід веде до виявлення недоліків і недосконалостей свого партнера.

Перехід до повсякденного життя та встановлення рутини призводить до появи монотонності та втрати новизни, різноманітності та насолоди від партнерства, яка була на початку. Відсутність новизни та непередбачуваності впливає на відчуття привабливості та пристрасті.

З часом стає все менше нових і захопливих подій, які сприяли б відчуттю свіжості, різноманітності й емоційної інтенсивності, а недостатність спілкування та спільного часу призводить до зниження бажання й інтересу до партнера.

Якщо пара має різні цінності та переконання, не розвивається та не має спільних цілей, це впливає на взаємне зближення та знижує рівень відчуття пристрасті, призводить до затухання інтимності.

Однак пристрасть до однієї людини – не завжди одноразове явище. Навіть у довгострокових тривалих стосунках її можна відроджувати, якщо партнери виявляють готовність для цього.

Крім того, існує категорія особистостей, для яких пристрасть становить постійну рису характеру. Вони перебувають у постійному пошуку партнерів, які також відзначаються високим ступенем емоційності, оскільки в інших, менш «експресивних» партнерах, вони можуть відчувати відчуженість і невдоволеність, що нерідко призводить до швидкого розриву стосунків. Цей тип особистості характеризується підвищеною емоційною чутливістю та нестерпністю до монотонності та нудьги. Такі люди можуть бути інфантильними, легковажними та несерйозними в поведінці. Стандартні моделі сімейних стосунків і повсякденний побут зазвичай не відповідають їхньому способу життя. Вони часто шукають активність, нові враження та можливості для виявлення емоційної інтенсивності.

11. Пристрасне кохання

Пристрасне кохання означає пристрасть, спрямовану на окрему людину та пов'язану з існуванням почуття любові, яке є дуже інтенсивним, що сприймається як неконтрольоване зосередження на іншому, в якому задоволення і страждання йдуть один за одним.

Френк Талліс, британський психіатр і письменник, виокремлює такі симптоми пристрасного кохання:

• *Ейфорія, незвично піднесений настрій, завищена самооцінка*. Людина може відчувати сильну радість і позитивний настрій, а також почувати себе вельми цінною та привабливою.

• *Сентиментальність.* Пристрасне кохання викликає такі сильні емоції, що людина відчуває сильне схвилювання, ностальгію, сум, схильна до переживання глибоких емоційних зв'язків із минулими подіями, місцями чи спогадами.

• *Безсоння.* Людина, яка переживає пристрасне кохання, може мати складнощі зі сном. Сильні емоції та переживання можуть заважати виспатися та достатньо відпочити.

• *Труднощі з концентрацією уваги*. Наявність сильних емоцій і думок, пов'язаних із об'єктом пристрасті, розсіюють увагу та втручаються у зосередженість на інших справах.

• *Порушення апетиту.* Деякі люди можуть втратити апетит або мати знижений інтерес до їжі через сильні емоції, пов'язані з пристрасним коханням.

• *Стрес (високий кров'яний тиск), біль у грудях.* Сильні емоції, пов'язані з пристрасним коханням, можуть зумовлювати стресову реакцію у людини, що має фізичні прояви через активацію нервової системи та впливає на фізіологічні процеси у тілі, провокує підвищений кров'яний тиск, який може супроводжуватися відчуттями болю чи дискомфорту в грудях.

• *Обсесивно-компульсивний розлад* (поверхневі занепокоєння та заклопотаності, іноді на забобонні теми). Подекуди пристрасне кохання може спричинити появу нав'язливих думок, занепокоєнь або дій, пов'язаних із об'єктом пристрасті.

Сила пристрасного кохання залежить, принаймні частково, від соціокультурного контексту. Справді, помічено, що в суспільствах, де фізична близькість між людьми, а також еротична активність відбувається просто та щоденно, ефект любовної пристрасті менш помітний і більш «умиротворений», ніж у західному суспільстві. Багато аспектів любовної пристрасті (зміна психічного стану, труднощі з раціональним мисленням, підвищення настрою, нав'язливі думки про коханий об'єкт тощо) є ідентичними до певних аспектів, які є в західному суспільстві.

Пристрасть може мати і патологічне походження (наприклад, у випадках параноїдального розвитку особистості).

Дослідження, пов'язані з пристрасним коханням, нейроанатомією та нейрохімією, виявили певні спільні риси з деякими психічними змінами, які

наявні, наприклад, у біполярних і обсесивно-компульсивних розладах. Однак, важливо зазначити, що ці спостереження не означають, що пристрасне кохання є психічним розладом або що всі, хто відчуває пристрасне кохання, мають психічні проблеми.

Нейрохімічні зміни, такі як зниження рівня серотоніну (нейромедіатора, що викликає стан щастя) та збільшення вироблення дофаміну (нейромедіатора, що викликає відчуття задоволення та сприяє прийняттю ризику), можуть бути пов'язані з інтенсивними емоційними станами, в тому числі, пристрасним коханням. Рівні серотоніну у пристрасних коханців знижуються до рівнів, виявлених у пацієнтів із обсесивно-компульсивним розладом. Ці зміни можуть впливати на настрій, мотивацію та переживання задоволення.

Дослідження людей, які стверджували, що «насправді шалено, глибоко» закохані, показали активність мозку в кількох загальних структурах.

Нейроанатомія показує, що певні зони мозку, зокрема передня частина поясної звивини кори головного мозку, передня частина поясної звивини та хвостате ядро, можуть бути активовані у пристрасних коханців. Ці зони мозку відіграють важливу роль в опрацюванні емоційних вражень, регуляції мотивації та формуванні взаємодії з іншими людьми.

Передня частина поясної звивини кори головного мозку, включаючи дорсомедіальну фронтальну зону, пов'язана з емоційним опрацюванням та оцінюванням стимулів, відіграє роль у формуванні інтенсивних емоційних станів, що супроводжують пристрасне кохання.

Передня частина поясної звивини, зокрема її дорсальна частина, є важливою для регуляції мотивації та досягнення мети, включена в процес формування та підтримки пристрасного захоплення, яке веде до посиленої мотивації та наполегливості у досягненні цілей, пов'язаних із об'єктом пристрасного кохання.

Хвостате ядро є структурою мозку, що бере участь у формуванні позитивних емоційних станів, відчутті задоволення та сприяє прийняттю ризику. У пристрасному коханні активність хвостатого ядра може бути пов'язана з високим станом емоційного збудження та відчуттям задоволення, пов'язаним із інтенсивними емоціями, що супроводжують кохання.

Активність цих зон мозку може відображати внутрішню динаміку пристрасного кохання, що пов'язано зі збільшеною увагою, захопленістю, ейфорією й інтенсивними емоційними станами, які наявні у пристрасному коханні. Такі фізіологічні та нейроанатомічні зміни можуть відображати значення та важливість об'єкта пристрасного захоплення в житті особи.

Потрібно враховувати індивідуальні варіації та контекст, в якому виявляються ці симптоми. Не всі люди, які переживають пристрасне кохання, будуть мати однакову активність у цих зонах мозку або проявляти всі перераховані симптоми. Пристрасне кохання є складним і багатогранним явищем і його прояв може варіюватися, залежно від індивідуального розуміння та внутрішньої динаміки кожної особи.

Тема пристрасті, особливо пристрасного кохання, є однією з центральних тем у мистецтві, особливо в літературі, опері та театрі. Визначні класичні твори часто досліджують глибокі емоційні стани, які виникають у закоханих, їхні переживання стають основою для трагічних подій. Трагедії, такі як «Ромео і Джульєтта», «Трістан та Ізольда» або «Федра» розповідають про складність і болісні наслідки пристрасного кохання. Герої цих творів переживали ейфорію, незвичайні піднесені настрої, але, разом із тим, зазнавали страждань через обмеження, які були перешкодою їхньому коханню. Ці трагедії включають несподівані повороти подій, які призводять до катастрофічних результатів.

Мистецтво дає змогу проявити глибину емоцій і внутрішніх конфліктів, які переживають закохані. Через творчу роботу митець передає глядачеві або читачеві відчуття пристрасного, палкого кохання, що є важливим способом збагачення духовного світу та сприйняття людських почуттів.

Пристрасні особи живуть багатим і напруженим емоційним життям. Вони винятково дієві, мають багато енергії, яку витрачають без залишку. Вони віддані об’єкту своєї пристрасті (улюбленій справі, людині). Почуття їхні великі та глибокі.

12. Пристрасть до предметів, явищ або занять

Переживання пристрасті виникає не тільки до людей, а й до предметів, явищ або занять. В такому разі ознаки пристрасті відрізнятимуться від пристрасті, спрямованої на окрему людину, оскільки не завжди є властива людським стосункам швидкоплинність та не настільки яскраво виражена зацикленість.

Пристрасть до предметів і явищ вказує на різні психологічні чи емоційні стани, які є виявом пристрасті, фіксації на певних речах чи ідеях, що займають значуще місце в житті, зосереджують всю увагу та викликають сильні почуття або навіть впливають на поведінку людини. Коли пристрасть спрямована на низку різних об’єктів або діяльностей, ознаки та її вияви суттєво відрізняються від тих, які можна спостерігати у стосунках із окремою людиною. Пристрасть проявляється в сильному захопленні й інтересі до певних предметів, діяльності або явищ. Людина демонструє пильну увагу до деталей, досліджує їх і намагається розгледіти різноманітні аспекти.

Особливості, які характеризують пристрасть до предметів, явищ або занять

Емоційні зв’язки з певними предметами, явищами чи моментами зумовлюють сильні емоції (радість, сум, екстаз, ностальгію), що пов’язано з минулими спогадами, важливими подіями чи певними людьми. Ці емоційні зв’язки надають певним об’єктам або явищам особливого сенсу та значення.

Пристрасть до конкретних предметів або діяльності, пов’язаної з інтересами, розвагами чи вподобаннями людей (хобі, колекціонування, спорт,

мистецтво тощо), є джерелом великого задоволення, сприяє розвитку та самореалізації людини.

Пристрасть до предметів або діяльності в неконтрольованій формі перетворюється на залежність, коли людина відчуває потребу в постійному здійсненні обраної діяльності чи залучення до певних об'єктів, що призводить до втрати балансу в житті та віддалення від інших важливих аспектів, спричиняє психологічне напруження, стрес і зниження якості життя, впливає на життя та здоров'я людини, потребує уваги та керування. Іноді пристрасть призводить до формування залежності від певного предмета чи діяльності (залежність від азартних ігор, шопінгу, алкоголю чи наркотиків), що виявляється в надмірному захопленні, неконтрольованій поведінці та втраті рівноваги у житті.

Переживання пристрасті до поглибленого вивчення певних тем або дисциплін пов'язано з внутрішнім інтересом, постійним бажанням дізнаватися більше, покращувати свої знання та навички й розвиватися у певній сфері, є джерелом мотивації для саморозвитку, вдосконалення та досягнення високих результатів, набуття експерності в певній галузі. Важливо забезпечити баланс між глибоким вивченням теми й іншими аспектами життя, щоб уникнути можливого перевантаження та вигорання.

Прив'язаність до певних соціальних явищ, груп або ідеалів викликає пристрасть, коли люди докладають значних зусиль для підтримання чи сприяння певній ідеології, групі чи спільності, що є сильним мотиваційним фактором активної участі та підтримки соціальних рухів, громадських організацій або груп, які відповідають їхнім ідеалам і цінностям, стимулює до прояву соціальної відповідальності та залучення до діяльності, спрямованої на покращення суспільства, сприяє формуванню особистої ідентичності та почуття приналежності.

Почуття пристрасті до предметів і явищ поширюється на різні аспекти життя, які відображають різні сторони особистості та цінностей людини.

Пристрасть до своєї роботи та прагнення до кар'єрного зростання спонукає до постійного покращення та досягнення успіху в обраній сфері, що стимулює індивіда до навчання, розвитку нових навичок і досягнення професійних цілей.

Прагнення до постійного саморозвитку передбачає читання, набуття нових навичок, участь у семінарах або навіть медитацію, що сприяє особистісному розвитку та розширенню знань. Цінність освіти та неперервне навчання відображає пристрасть до розумового розвитку та здобуття знань. Захоплення спортом, фітнесом або здоровим способом життя відображають пристрасть до добробуту та здоров'я. Для деяких людей пристрасть полягає в розвитку духовності, медитації, релігійних практик і пошуку глибших значень.

Захоплення та хобі (мистецтво, спорт, ігри, рукоділля та багато інших занять) надають радість і задоволення, допомагають розслабитися та відволіктися від повсякденних турбот. Почуття пристрасті стимулює творчий потенціал, включаючи письменство, живопис, музику, танець та інші форми мистецтва. Деякі люди відчувають сильну пристрасть до подорожей і

дослідження нових місць і культур, що є джерелом незабутніх вражень та відкриттів.

Пристрасть до фізичних, емоційних або психологічних викликів (альпінізм, екстремальний спорт, волонтерство в небезпечних обставинах, здійснення неймовірних відкриттів та інше) дає задоволення від переборювання труднощів, що дає змогу людям відчувати себе відчайдушними, впевненими й активними, допомагає їм рости та зміцнювати свою стійкість. Адреналін, який виділяється під час реагування на стресові ситуації, спричиняє підвищене серцебиття, збільшення викидів енергії, зосередженість і гостру свідомість. Потрапляння в екстремальні ситуації або постійна потреба в адреналінових зарядках є ризикованою та небезпечною поведінкою, яка може призвести до травм, виснаження та навіть мати негативний вплив на здоров'я.

Пристрасть до збереження довкілля та природних ресурсів суттєво впливає на вибір способу життя та погляди людини на екологічну стійкість, спонукає до усвідомленого вибору, спрямованого на зменшення негативного впливу на природу та збереження ресурсів для майбутніх поколінь, стимулює людину до використання енергоефективних технологій і зменшення викидів парникових газів, звертає увагу на походження товарів, вплив їхнього виробництва на довкілля та пакування, спонукає до участі у громадських акціях, протестах і лобіюванні з метою поліпшення екологічної ситуації та впровадження стійких практик, впливає на вибір способу життя – зменшення використання автомобіля, активне використання громадського транспорту, велосипедів і пішохідних маршрутів.

Пристрасть до благодійності, волонтерства та допомоги іншим свідчить про глибоке бажання допомагати та позитивно впливати на довколишній світ. Люди, які відчувають цю пристрасть, зазвичай мають сильний моральний компас і відчувають себе зобов'язаними допомагати тим, хто перебуває у складних ситуаціях або потребує допомоги, активно волонтерять, приділяють свій час і зусилля допомозі різним організаціям або спільнотам, допомагають фінансово, здійснюючи благодійні пожертви організаціям чи особам, обирають продукти та послуги, які підтримують соціально відповідальні компанії чи ініціативи, беруть участь у соціальних проєктах, спрямованих на вирішення певних проблем у суспільстві.

Пристрасть до негативних і згубних звичок або залежностей (алкоголь, наркотики, азартні ігри тощо) є серйозною та небезпечною ситуацією, що має негативні наслідки для фізичного та психологічного здоров'я людини, для її стосунків, роботи та загального функціонування: призводить до серйозних фізичних і психологічних проблем (загрози для життя та фізичного здоров'я, втрати енергії, депресії, тривожних розладів), до соціальної ізоляції (віддалення від родини, друзів і соціального оточення), до фінансових труднощів (витрати на наркотики, азартні ігри). Важливо розуміти, що пристрасть до згубних звичок і залежностей є серйозною проблемою і для її вирішення необхідна медична допомога, психотерапія та підтримка близьких.

Пристрасть до цінування кожного моменту життя, навіть усіх його дрібниць веде до отримання насолоди від найпростіших радощів і моментів життя – людина зосереджується на позитивних моментах, що сприяє зменшенню стресу та підвищенню рівня задоволеності життям, допомагає покращити взаємини з близькими, переживаючи та насолоджуючись спільними радісними моментами, стимулює креативність і розвиток нових ідей, спонукає до розмірковувань про значення та красу навколишнього світу, що сприяє глибшому розумінню життя.

Ці аспекти переплітаються та взаємодіють один із одним, утворюючи комплексний спектр емоцій і діяльності, що впливає на життя людини та надає йому певну глибину та сенс.

Зміна об'єктів пристрасті є природним процесом, відображає розвиток, зрілість і еволюцію особистості протягом життя. Процес зміни й еволюції об'єктів пристрасті відображає внутрішні зміни, розвиток і різні етапи життя людини. У підлітковому чи юному віці людям властива схильність до експериментів і нових вражень, інтереси швидко змінюються, є енергія, бажання досліджувати та відкривати для себе різні види діяльності, хобі та заняття, що робить цей період особливо насиченим і важливим для розвитку особистості. З часом пристрасті стають більш стабільними та фокусуються на певній сфері для глибокого вивчення, розвитку професійних навичок, родинних зв'язків, розширення знань у вибраних галузях. У старшому віці пристрасті набувають нових значень. Літні люди цінують і глибоко захоплюються сферами, що найбільше їх цікавлять, вкладають більше часу та уваги в розвиток цих інтересів, це є час для споглядання назад, підсумування життєвого досвіду та передавання знань іншим.

Характерні особливості поведінки людини, яка має пристрасті до предметів і явищ або занять

Спрямованість і сфокусованість на інтересах і діяльності, пов'язаних із обраною сферою, займає весь вільний час, потребує багато енергії та зусиль для розвитку та вдосконалення в цій сфері.

Захопленість протягом тривалого часу (понад 3 місяці) сприяє легкому та радісному зануренню у дослідження, творчість або вивчення нового.

Мотивація до розвитку знань, навичок і досвід у цій сфері, прагнення до вдосконалення та досягнення високих результатів.

Емоційна залученість передбачає емоційне реагування на все, пов'язане з інтересами (відчуття радості, захоплення, хвилювання тільки від думки про них або суму, якщо з'являються труднощі на шляху до їхнього досягнення).

Прагнення до безперервного вдосконалення сприяє пошуку нових способів покращення своїх результатів, розвитку нових методів і підходів до своєї діяльності.

Відданість і наполегливість проявляється у великій активності та зацікавленості, коли справа стосується своєї пристрасті, навіть якщо це потребує значних зусиль або зазнає невдач, тривалі перерви в обраній справі робляться майже з примусом.

Здатність до глибокого ретельного аналізу та дослідження різних аспектів своєї пристрасті, розкриваючи нові рівні та розуміння.

Активна участь у спільнотах, групах або організаціях, пов'язаних із інтересами, спілкування з однодумцями й обмін досвідом (навіть якщо людина зазвичай замкнута, небагатослівна).

Ці характеристики можуть різнитися, залежно від конкретних інтересів та особливостей особистості, проте вони відображають загальну тенденцію особи, яка має глибоку пристрасть до предметів і явищ або занять.

Пристрасть до предметів і явищ має як позитивний, так і негативний вплив на життя людини. Позитивна пристрасть надихає, мотивує та покращує якість життя, тоді як негативна пристрасть призводить до втрати балансу та відсутності контролю. Важливо прагнути до здорового розуміння, управління своїми почуттями пристрасті та розрізняти нормальні стани пристрасті від шкідливих або деструктивних. Якщо є відчуття, що пристрасть заважає життю чи наявна втрата контролю над поведінкою через неї, рекомендовано звернутися за підтримкою до фахівця – психолога чи психіатра.

13. Відновлення пристрасті

Ключовими компонентами повернення пристрасті є зосередження на своїх інтересах, створення плану дій, ефективне управління часом та енергією, а також знаходження натхнення та підтримки від близьких людей. Відновлення пристрасті потребує зусиль і часу, але з визначеною метою та правильним підходом можливо знову відродити свою пристрасть, відчути радість і задоволення від своїх дій. Важливо пам'ятати, що цей процес є індивідуальним, кожна людина здатна знайти власний шлях до повернення пристрасті. За умови старанної роботи з обох сторін реально відновити іскру пристрасті у тривалих, напружених, конфліктних або просто нудних, монотонних стосунках. Навіть якщо партнери вже не приділяють достатньо часу й уваги один одному, а спільні вечори стали звичайною рутиною, існують способи відновлення живого вогнища пристрасті. Можна згадати початок стосунків, приємні яскраві спільні моменти з минулого, свої почуття. Для деяких пар може виявитися, що ця проблема зникає під час перегляду сімейних фотоальбомів. А іншим доведеться докласти більше зусиль і відданості, але це вартує кожної миті вкладених зусиль. Повернення пристрасті є індивідуальним процесом і багато в чому залежить від конкретної ситуації й особистих обставин.

Важливо додавати відчуття непередбачуваності та радості у взаємини, трішки спонтанності зможе оживити тривалі стосунки, коли партнери звикли один до одного, а звичайні зустрічі та відпочинок стали нудними та стереотипними. Виходом може бути інноваційний підхід, що перетворює рутину на захопливу подорож. Зустріч на нейтральній території (орендованій квартирі, у номері готелю, вихідні в заміському будиночку чи автомобілі) додає особливого романтичного виміру до стосунків, дає змогу втекти від

рутини, відчути новий досвід, відокремити себе від звичайного середовища, відновити взаємне зацікавлення, відкрити нові можливості й ідеї для спільного проведення часу. Зміна місць і звичок – лише один із аспектів цього підходу. Проявляючи спонтанність, можна влаштувати побачення на сніданку в новому кафе або замість звичайного вечірнього відпочинку вдома вирушити на вечірню прогулянку під зірками; змінити спосіб звертання до партнера, приготувати нову екзотичну страву, змінити стиль домашнього одягу чи навіть почати співати під акомпанемент коханої людини. Подивитися на партнера «чужими» очима є цікавим та ефективним способом поглибити сприйняття одне одного, побачити партнера у новому світлі, спостерігати за реакціями, емоціями, манерами поведінки, зауважити привабливість. Ця практика може стати регулярним способом зберігати свіжість у стосунках.

Нове хобі, захоплення чи спільні активності зближують, допомагають пробудити пристрасть і ввести свіжість у стосунки. Поява нових інтересів у житті знайомить із новими ідеями, цілями, мріями та джерелами натхнення, створює нові теми для обговорення та спільних спогадів, що збагатить розмови та взаєморозуміння, допоможе розкрити себе в новій сфері, розвиватися як особистість і приємно дивувати один одного своїми змінами. Спільні танці є відмінним способом показати взаємну координацію, співпрацю і відчуття близькості, що додає більше пристрасті, рухів і гри у стосунки. Спільне відвідування групових курсів танців (танго, румба, бачата, кізомба) чи романтичні танці в інтимних умовах є розважальною активністю, засобом прояву почуттів, веселим способом вивчення нового стилю та спільного проведення часу, що додає більше пристрасті й еротичності.

Відновлення інтенсивності пристрасті, яка втратила свою силу, можливо досягти шляхом збагачення стосунків більшою дозою еротики, що є ефективним способом відродження полум’я пристрасті. Існує чимало способів зробити це, але один із найефективніших – це еротичне листування. Для цього краще встановити новий месенджер, завести іншу електронну пошту чи новий профіль у соціальній мережі. Це створить атмосферу гри, таємниці, новинки. Такий підхід допоможе уникнути небажаної помилки, позбавить ризику надіслати повідомлення сексуального характеру не тій людині. Спокусливі фото, збудливі відео й аудіозаписи пікантних фантазій є відмінним способом підігріти пристрасть. Варто втілювати це різноманітно та творчо, адже чим більше ви дивуватимете та збуджуватимете партнера, тим глибше пізнаєте його таємні бажання.

Додавання елементів флірту та грайливості до спілкування та фізичного контакту збуджує інтерес і створює емоційне навантаження. Відновлення тактильного контакту допомагає оживити інтимні стосунки та покращити зв’язок між партнерами. Поцілунки, теплі обійми, прогулянка, тримаючись за руки, ніжні дотики, релаксуючий масаж, лоскотання та легке подразнення чутливих зон створюють позитивний настрій і відчуття близькості, знімають напругу, посилюють зв’язок між партнерами.

Спільний перегляд пікантних фільмів чи еротичних матеріалів є одним зі способів зближення та збудження у стосунках для деяких пар. Ключем до

розуміння бажань є комунікація, тому перед переглядом важливо відкрито обговорити вподобання, межі й обов'язкові обмеження, потрібно поважати відчуття та кордони партнера, робити це за взаємною згодою, з відкритістю та повагою до партнера, забезпечити конфіденційність і не використовувати це в майбутньому як засіб шантажу чи контролю.

Переадресування енергії може виявитися дієвим способом прояву негативних емоцій. Різні способи прояву негативних емоцій відкривають перед нами незвичайні відтінки людського характеру. Варто врахувати, що у кожного свій спосіб вираження гніву чи роздратування: хтось розбиває тарілки, кидається речами, кричить, б'є кулаком об стіну, хтось перенаправляє злість під час роботи над новим проєктом або спортивних тренувань. Лише деякі люди прагнуть перетворити цю енергію на інтимні почуття та сексуальну енергію. Наскільки б банальним у розв'язанні проблем не був секс, але він справді відкриває двері до унікального підходу до розв'язання проблем, допомагає позбутися накопиченого негативу, отримати яскравіші враження в ліжку, пов'язати гострі емоції з партнером. Сексуальна близькість допомагає відверто висловити й опрацювати гострі емоції, а відчуття задоволення та близькості під час інтимних моментів впливають на підвищення настрою та зняття стресу. Сексуальна активність є важливою частиною життя пари, що допомагає зміцнити зв'язок, покращити спілкування та забезпечити позитивний вплив на емоційний стан.

Існує теоретичний зв'язок між фертильним періодом менструального циклу і змінами у рівні жіночого лібідо та бажання. Фертильний період – це час, коли шанси на вагітність найвищі та фізіологічно організм впливає на бажання та підвищення сексуальної активності. Планування романтичних або емоційно насичених подій під час фертильного періоду є цікавим підходом для підвищення інтимності та бажання у стосунках. Важливо пам'ятати, що бажання і комфорт кожного з партнерів завжди мають бути на першому місці. Кожна людина унікальна і може бути, що партнерці потрібен певний час для підготовки чи відновлення після статевого акту.

Звісно, сексуальний компонент – не панацея від всіх труднощів і конфліктів, а є лише однією зі складових здорових і гармонійних стосунків, допомагає заспокоїтися, налаштувавшись на подолання перешкод. Після бурхливої приємної ночі закохані з більшою ймовірністю вислухають одне одного, будуть готові йти на компроміси, пробачати помилки. Важливо пам'ятати, що використання цього методу потребує відвертості, взаємної домовленості та поваги до кордонів один одного. Перед тим, як вибрати такий шлях, рекомендовано відкрито обговорити це з партнером і домовитися про спільні вподобання та комфорт. Кожна пара має власний шлях до гармонії, секс є лише одним зі способів досягнення цієї гармонії.

14. Контроль пристрастей

Контроль пристрастей є важким завданням, але існують деякі стратегії, що можуть допомогти керувати ними. Контроль пристрастей є процесом, який потребує часу, зусиль і наполегливості. Будьте терплячими з собою, наддавайте перевагу позитивним змінам і відкривайтеся новим можливостям.

Розуміння пристрастей – це перший крок до їхнього контролю. Аналізуйте емоції, перебуваючи далеко від об'єкта пристрасті. Спостерігаючи за емоціями, бажаннями та реакціями, можна зрозуміти, які ситуації спонукають до пристрастей і якою є реакція на них.

Намагайтеся пам'ятати про інші сфери життя, не ігнорувати їхню важливість. Розгляньте свої цінності, довгострокові цілі, пріоритети, визначте, які пристрасті є сумісними з вашими цілями, а які перешкоджають їхньому досягненню і намагайтеся керувати своїми діями відповідно до цього.

Аналізуйте пристрасті з раціональної точки зору, розгляньте переваги та недоліки виконання певних дій, оцініть можливі наслідки. Пам'ятайте, що не всі пристрасті можуть бути корисними чи здоровими для вас. Перестаньте виправдовувати свої підозри, дискомфорт, жертви, страхи. Ведіть щоденник, записуйте найменші сумніви, не закриваючись у собі.

Часто пристрасті можуть посилюватися в умовах стресу. Використовуйте стратегії управління стресом, наприклад, медитацію, фізичну активність або глибоке дихання, щоб зменшити напруження і контролювати свої емоції. Практика медитації допоможе стати більш свідомими своїх пристрастей та емоцій і сприятиме розвитку навичок самоконтролю. Ведіть здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність, здорове харчування та достатню кількість сну. Гарний фізичний стан допоможе керувати своїми пристрастями та забезпечити психічне здоров'я.

Шукайте здорові та позитивні способи задоволення, які можуть замінити шкідливі пристрасті. Порівнюйте свою поведінку до та після зустрічі з людиною, появи хобі. Зосередьтеся на розвитку інших цінностей та інтересів у своєму житті. Шукайте нові хобі, захоплення або долучайтесь до соціальної діяльності, що принесе вам задоволення без негативних наслідків, забере вашу увагу від пристрасті та допоможе розширити світогляд і задовольнити інші потреби.

Зверніться до родини, друзів або професійних консультантів для підтримки. Прислухайтеся до тих близьких, які зазвичай дають слушні поради, вміють бути хорошими аналітиками. Розмовляйте про свої пристрасті, висловлюйте свої бажання та труднощі. У разі серйозних душевних переживань варто звертатися за професійною допомогою до психолога чи психотерапевта, які нададуть поради, підтримку та важливу перспективу.

Важливо встановити межі для себе, що стосується пристрастей. Визначте, як часто і в яких обставинах ви приділятимете увагу своїй пристрасті та дотримуйтеся цих меж. Це допоможе вам уникнути перевантаження та негативних наслідків, пов'язаних із позбавленням контролю над пристрастями.

Постійно оцінюйте свої дії, взаємодійте зі своїми пристрастями та їхнім впливом на ваше життя. Часто проводьте самоаналіз і розглядайте можливість самовдосконалення. Це допоможе залишатися свідомими й уважними щодо своїх пристрастей і уникати неконтрольованої поведінки.

Кожна людина є унікальною, тому кожному можуть підійти різні підходи до контролю пристрастей. Експериментуйте з різними методами та знаходьте ті, які працюють найкраще.

15. Кроки для корекції та подолання пристрасті

Подолання пристрасті – це процес, який потребує часу, терпіння та зосередженості. Коли пристрасть стає надмірною та заважає повсякденному життю, потрібно вжити заходів для її корекції та подолання. Важливо вірити в себе та докладати зусиль для досягнення позитивних змін у своєму житті.

Перший крок подолання пристрасті – *свідоме розпізнавання проблеми*, визнання наявності пристрасті й усвідомлення її негативного впливу на життя. Варто розвивати свою самосвідомість і розуміння себе: чим більше людина знає про себе, свої мотивації й емоції, тим легше буде подолати пристрасть. Під час рефлексії, самоаналізу та роздумів треба спробувати зрозуміти, чому саме ця пристрасть заважає жити повноцінним життям, чому проявляється ця пристрасть. Можливо, є певні тригери чи життєві ситуації, що її спричиняють.

Варто спробувати знайти замінники для дій або речей, які спричиняють пристрасть, спробувати іншу активність, яка не тягне за собою негативних наслідків. Треба намагатися обмежити доступ до об’єктів або ситуацій, які підживлюють пристрасть. Наприклад, якщо це Інтернет або соціальні мережі, варто встановити обмеження на їхнє використання.

Важливо зрозуміти, коли емоції та пристрасть виходять з-під контролю, встановити конкретні граничні рамки й обов’язково їх дотримуватись. Важливо визначити для себе чіткі межі, встановити, скільки часу або ресурсів ви готові віддати своїй пристрасті, та дотримуватися цих обмежень.

Планування та встановлення цілей. Встановлення плану дій і режиму дня допоможе уникнути перебільшеної сфокусованості на пристрасті. Визначте конкретні цілі та плани, які допоможуть зосередитися на побудові свого життя з позитивними змінами. Сплануйте малі кроки чи цілі, які допоможуть зосередитися на позитивних аспектах життя і відволіктися від пристрасті.

Зосередження на інших аспектах життя. Якщо відчуваєте сильне бажання віддатися пристрасті, спробуйте відволіктися на іншу діяльність, зайнятість або поговорити з кимось. Вкладайте свій час і енергію в продуктивну діяльність, яка може зайняти вашу увагу та зняти надмірну фіксацію на пристрасті. Спрямуйте увагу на інші важливі сфери життя, наприклад, роботу, хобі, спорт, соціальні взаємини. Відкрийте нові інтереси та хобі, які захоплюють. Це допоможе збалансувати емоції та зосередитися на позитивних аспектах життя. Запроваджуйте позитивні звички, такі як: регулярна фізична активність, медитація, творчість або навчання. Зосередьте

увагу на здобутті нових навичок або вивченні чого-небудь нового та цікавого. Фізична активність, вправи та спорт переключають увагу та допомагають знизити рівень напруги, пов'язаної з пристрастю. Вивчайте техніки медитації, глибокого дихання та релаксації, які сприяють зниженню тривожності та допомагають краще контролювати емоції, заспокоїти їх та зосередитися на моменті.

Розвивайте *позитивне мислення* та зосереджуйтеся на тому, чого вже досягли в житті, а також на майбутніх можливостях. Розвивайте навички самоконтролю, навчіться переорієнтовувати думки на позитивний лад і зосереджуйтеся на здоровому підході до стосунків і життя. Використовуйте позитивні фрази чи афірмації для підтримання позитивного мислення та стимулювання мотивації.

Терпимість до себе. Не бійтеся помилитися чи відступити. Важливо розвивати терпимість до себе і намагатися вчитися на власному досвіді.

Зовнішня підтримка близьких або професіоналів. Можна поділитися з друзями, рідними своїми відчуттями, планами щодо подолання пристрасті, отримати підтримку та спільно з ними шукати рішення. Іноді розмова з іншою людиною допомагає побачити ситуацію з іншого ракурсу. Групова підтримка дає можливість ділитися своєю історією з іншими, отримувати підтримку та навчатися від інших, які також стикалися з подібними викликами. Якщо проблема занадто велика, не треба соромитись звернутися за професійною допомогою до фахівця для отримання кваліфікованої допомоги. Кваліфікований психолог або психотерапевт допоможе розкрити корінні причини пристрасті, розвинути стратегії подолання та забезпечити ефективну підтримку.

Зосередження на цих практиках допоможе збалансувати емоції та відновити здоровий стан.

Запитання для самостійної роботи

1. Як би ви охарактеризували поняття «пристрасть» із психологічної точки зору?
2. Які фактори сприяють розвитку пристрасті до певної діяльності чи об'єкта?
3. Як пристрасть впливає на мотивацію та досягнення людини?
4. Які позитивні наслідки має пристрасть у житті людини?
5. Як можна відрізнити здорову пристрасть від нездорової?
6. Як пристрасть впливає на стосунки між людьми?
7. Чи може пристрасть перетворитися на залежність? Які можуть бути наслідки цього?
8. Чому деякі люди більше схильні до розвитку пристрасті, ніж інші?
9. Як можна керувати своєю пристрастю, щоб забезпечити баланс у житті?
10. Як пристрасть впливає на особистісний розвиток людини?

11. Чи може пристрасть змінитися з часом? Які фактори впливають на зміну пристрасті?

12. Які стратегії можуть бути корисними для того, щоб керувати нездоровою пристрастю?

13. Як визначити, коли пристрасть перетворюється на обсесію?

14. Як пристрасть впливає на творчий процес?

15. Чи може пристрасть бути деструктивною? Які можуть бути наслідки?

16. Як впливає культурний контекст на розвиток і вияв пристрасті?

17. Як можна допомогти людині виявити свою пристрасть, якщо вона не знає, що її цікавить або в чому вона відчуває задоволення?

18. Як пристрасть впливає на емоційний стан людини? Чи може вона бути джерелом радості, задоволення або стресу?

19. Як пристрасть впливає на кар'єру людини? Чи є вона фактором успіху?

20. Чи може пристрасть змінити пріоритети та цінності людини? Які можуть бути наслідки цього?

21. Чи може пристрасть зумовлювати конфлікти в міжособистісних стосунках? Як можна з ними впоратися?

22. Чи може пристрасть стати джерелом інспірації та творчого росту для інших людей?

23. Як можна розвивати пристрасть і підтримувати її упродовж тривалого періоду?

24. Як пристрасть пов'язана зі здоров'ям і добробутом людини?

25. Чи може пристрасть змінити сприйняття часу та сприяти поглибленому зануренню у діяльність?

26. Як пристрасть впливає на рішення, які ухвалює приймає в житті?

27. Як пристрасть може відображатися в поведінці та діях людини?

Завдання

1. Проведіть інтерв'ю з людьми, які відчувають пристрасть до своєї професії чи хобі. Проаналізуйте, як це впливає на їхнє життя та щастя.

2. Проведіть групову дискусію з обговорення різних аспектів пристрасті та її ролі в житті людини.

3. Напишіть роздуми про те, що для вас означає пристрасть і як вона впливає на ваше особисте життя.

4. Складіть список своїх пристрастей і поясніть, чому кожна з них є важливою для вас.

5. Проведіть вправу «Життя з пристрастю»: розкажіть один одному про свої пристрасті та поділіться досвідом, як ви реалізуєте їх у своєму житті.

6. Проведіть рольову гру, де учасники будуть втілювати різні типи пристрастей і досліджувати їхній вплив на взаємини та поведінку.

7. Проведіть мінідослідження про те, як пристрасть впливає на творчість та інноваційність у різних галузях.

8. Проведіть тренінг із самоаналізу, де учасники будуть розглядати свої інтереси та виявляти, які з них можуть стати пристрастями.

9. Підготуйте презентації про відомих людей, які мали сильну пристрасть до своєї роботи чи хобі.

10. Складіть список переваг і недоліків пристрасті в різних сферах життя, таких як: особисті стосунки, кар'єра, хобі, саморозвиток.

11. Розробіть особистий «План пристрастей», де визначте свої цілі та дії для досягнення пристрасті у різних аспектах життя.

12. Напишіть рефлексивне есе про роль пристрасті у процесі саморозвитку та досягнення цілей.

Бібліографічний список:

Татенко Віталій. (2013). Психологія інтимного життя. Монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 300 с.

Taran Randy (2019). Emotional Advantage. Embracing All Your Feelings to Create a Life You Love. St. Martin's Essentials, 304 p.

Vallerand Robert J. (2008). On the Psychology of Passion: In Search of What Makes People's Lives Most Worth Living. Canadian Psychological, Vol. 49, No. 1, 1-13.
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_Vallerand_CanPsych.pdf

Vallerand Robert J. (2015). The Psychology of Passion: A Dualistic Model. Oxford University Press. 280 p.

Hancock, Tim. (2007) "The Chemistry of Love Poetry." *The Cambridge Quarterly* 36, №.3: 197–228. http://www.jstor.org/stable/42967062.

Tallis Frank. (2005). Love Sick: Love as a Mental Illness, Thunder's Mouth Press (New York, NY). 332 p.

Gross Daniel M. (2006). The Secret History of Emotion: From Aristotle's 'Rhetoric' to Modern Brain Science. Chicago: University of Chicago Press. 194 p.

Ben-Ze'ev, Aaron. (2001). The subtlety of emotions. Psycoloquy. 12(7) https://www.researchgate.net/publication/293423321_The_subtlety_of_emotions.

5.4. РЕВНОЩІ

Ревнивець – це дитина, яка лякається чудовиськ, створених у темряві її уяви.

П'єр Буаст (франц. філософ)

1. Етимологія, поняття ревнощів

Ревнощі – це негативно забарвлене почуття, яке виникає за наявності нестачі уваги, кохання, поваги чи симпатії від коханої чи дуже поважної людини в той час, як хтось інший нібито або справді щось отримує від цієї людини. Це розвинена емоція з унікальним мотиваційним станом, спрямованим не дати змоги іншим узурпувати важливі стосунки (Chung, M.).

В англійському та французькому варіанті «jealous» – ревнивий, заздрісний. Також має значення «відгороджувальний», «той, що закриває» (можливо, звідси – «жалюзі»). Ревнощі від кореня «*рев*» – ревти. Рев – це інфантильна, не конструктивна форма поведінки.

Психологи стверджують, що ревнощі – це когнітивно-емоційна реакція людини, яка з'являється тоді, коли вона відчуває загрозу чомусь, що вважає своїм, або тому, що вона хоче мати, але не має.

У психологічній науці над питаннями етимології ревнощів працювали такі вчені як: Є.П. Ільїн, К.Е. Ізард, І.В. Несветайлова, О.Г. Прохоров, Г.Ю. Ейзенк, Г.Д. Фароян, Ді Стен Ларсен, К. Хорні, З.Фрейд, G. Clanton, M.Chung, C.R Harris та ін. Незважаючи на це, повний психологічний аналіз феномену ревнощів досі не здійснено.

Термін «ревнощі» вчені іноді трактують як:

- нав'язливі роздуми про поведінку свого партнера (фактично – невроз);
- тривожність про розвиток взаємин із партнером;
- неспокійне прагнення до тиранії, перенесене у сферу любові (М. Пруст);
- спосіб психологічного контролю партнера;
- своєрідна «охоронна сигналізація», яка попереджає про можливі проблеми тощо.

Ревнощі – це вимога володіти іншою людиною, з якою існує емоційний зв'язок. Ревнощі зазвичай виникають, коли емоційний зв'язок стає емоційною залежністю (Фароян Г.Д.).

Науковці виокремлюють певні ***причини, які обумовлюють виникнення почуття ревнощів***. Зокрема, соціологи, біологи та психологи вказують на такі:

- низька самооцінка в особи, що ревнує;
- невпевненість у собі особи, що ревнує;
- нетерпимість у особи, що ревнує, до невизначеності та розчарування;
- надмірне занепокоєння особи, яка ревнує, соціальним іміджем;

- потреба в особи, що ревнує, контролювати всі аспекти життя;
- психологічні особливості особистості ревнивця (Н. Дмитрієва);
- поведінкові особливості в особи, що ревнує, які пов'язані з національною чи культурною самобутністю;
- досвід переживання попередніх зрад;
- страх особи, яка ревнує, недоотримати увагу об'єкта ревнощів (Clanton G.);
- страх особи, яка ревнує, втратити увагу та любов близьких людей (Фароян Г.Д.);
- наявність загрози, як реальної, так і уявної (Ізард К.Е.);
- наслідки дії на особу, яка ревнує, батьківських розпоряджень і моделей поведінки;
- дисфункціональні сімейні стосунки (Н. Дмитрієва);
- культурна складова – соціально-нормативний прошарок під час дорослішання (Chung, M., & Harris, C. R).

До інших причин виникнення ревнощів медики зараховують:

- гормональні розлади;
- менопауза у жінок;
- ушкодження судин мозку;
- статеві порушення (фригідність, імпотенція);
- негативний дитячий досвід (від дитини відмовилися батьки, виховання у дитбудинку тощо);
- серйозна психологічна травма в минулому, пов'язана з обманом і зрадою (складне розставання через справжню зраду партнера, що згодом потребує медичної допомоги);
- травма мозку, що супроводжується порушенням його роботи;
- психічні розлади (вроджені чи набуті).

Неофрейдистка Карен Хорні розглядає ревнощі як ознаку невротичної потреби у коханні, спричиненої основною тривожністю.

У дорослих найбільшої сили ревнощі досягають у взаєминах романтичного кохання (Ізард К.Е.).

Отже, психологи запропонували декілька моделей для вивчення процесів, що лежать в основі ревнощів, а також визначили фактори, що призводять до ревнощів (Chung, M., & Harris, C. R.).

Соціологи продемонстрували, що культурні переконання та цінності відіграють важливу роль у визначенні того, що спричиняє ревнощі та що є соціально прийнятним виявленням ревнощів (Clanton, G.). Біологи визначили фактори, які можуть несвідомо впливати на ревнощі (M. Chung, C.R. Harris).

Часто, коли між людьми виникає почуття дружби чи кохання, з'являються ревнощі. Ревнощі – це певний тип психічної поведінки, набута реакція, яка з часом у певній ситуації розкривається та розвивається. Люди відчувають біль і смуток, а ревнощі є способом їхнього подолання.

Ревнощі є комплексним почуттям. Вони пробуджують страх і гнів, є фундаментальними емоціями. Структура ревнощів включає безліч форм

прояву, взаємопов'язаних із різними причинами (M. Chung, C. R. Harris). Мотивація ревнощів є різною в чоловіків, жінок, дітей і підлітків, вона залежить від джерела походження та його характеру. Неприборкані ревнощі сприяють виникненню конфліктів, сварок, порушенню сприятливої атмосфери (M. Chung, C. R. Harris).

Ч. Дарвін зараховував ревнощі до групи сорому – комплексу споріднених емоцій: сором, збентеження, провина, ревнощі, заздрість, жадібність, мстивість, брехливість, підозрілість, самовпевненість, марнославство, амбітність, гордість, приниженість.

Структура ревнощів (Несветайлова І.В.):

суб'єкт ревнощів – особа, яка є носієм почуття;

предмет ревнощів – партнер, щодо якого є загроза втрати;

об'єкт ревнощів – третя особа, з якою асоціюється можлива втрата партнера.

Наслідки ревнощів можуть бути (Несветайлова І.В.):

нейтральними – не вираженими зовні;

позитивними – сприяють вирішенню проблемних питань шляхом діалогу тощо;

суспільно небезпечними – лежать в основі мотивів скоєння злочину.

Зовнішній прояв ревнощів може мати нормальний характер і проявлятися в діалозі та компромісі з партнером. Але може й перетворитися на афективний спалах агресії. В окремих випадках таке переживання може перерости в так зване параноїдальне марення ревнощів, що є одним із проявів шизофренії або психічного розладу в результаті алкоголізму. У стані параноїдального марення людина становить небезпеку для довколишніх (Несветайлова І.В.).

Види ревнощів

З. Фрейд у роботі «Про деякі невротичні механізми під час ревнощів, параної та гомосексуалізму» систематизував ревнощі та виокремив три рівні агресивних ревнощів:

⇒ ***конкуруючі ревнощі*** – вони складаються з самокритики, печалі та болю, які провокує «ймовірна втрата об'єкта любові», «ворожі почуття до суперника»;

⇒***спроектовані ревнощі*** – коли людина витісняє власне бажання «сходити наліво» та проектує його партнеру (вважає, що таке ж бажання є у партнера);

⇒***маячність*** – має стосунок до прихованої та пригнічуваної гомосексуальності, для чоловіка характеризується формулою «я його не люблю, вона його любить» і також є проекційною, але зі статевою інверсією.

Лікар-психотерапевт і психоаналітик М.М. Наріцин виокремлює два типи ревнощів: об'єктно-мотивовані та суб'єктно-сенситивні.

Ревнощі об'єктно-мотивовані – це свого роду почуття власності, яке відчуває одна людина стосовно іншої. Подібні ревнощі виникають там, де в одного (партнера, коханця) є влада над іншим або принаймні відчуття такої влади. І відповідно ревнощі, по суті, виявляються страхом цю владу (або хоча

б її відчуття) втратити. Ревнощі такого типу часто включають компонент підвищеної самооцінки, яка іноді доходить до патологічної віри в те, що цьому ревнивцю надано право судити, хто правий і хто винен, відчувати себе «вартовим вселенської справедливості». Коли ситуація доходить до психіатричного діагнозу «маячня ревнощів», людина взагалі може відчувати себе єдиною в трьох іпостасях: слідчий, суддя, виконавець «покарання». Будь-які дії «протилежної сторони», спрямовані на підтвердження своєї невинуватості, ревнивець розцінює як беззаперечний доказ провини: якщо партнер активно доводить невинуватість, то це для ревнивця означає, що «на злодієві шапка горить», а якщо мовчить – «знає кішка, чиє м'ясо з'їла!» (Наріцин М.М.).

Ревнощі першого типу частіше властиві людям із вираженою епілептоїдною акцентуацією, а також з переконанням, що партнер – практично їхня власність. Тому за наявності такого різновиду ревнощів у людини підвищується агресивність і одночасно знижується критичність до своїх дій, а свідомість звужується до однієї ідеї «засудити і покарати»: саме за те, що партнер(ка) начебто «порушив(ла) правила». А насправді – за те, що посмів(ла) викликати в нього самого (Наріцин М.М.).

Більше того, досить часто самі ідеї ревнощів може бути використано для маніпуляції, партнерові знову-таки зовсім не обов'язково буде насправді зраджувати, щоб його за це «покарали». Тут буде важливим навіть не сам факт зради, а саме потреба створити у «зрадника» почуття провини. Такі ревнощі часто виникають там, де власна (завищена) самооцінка стикається з реальністю: виникає фрустрація. І якщо людина не в змозі сама стати сильнішою-багатшою-знаменитішою, вона нерідко намагається «принизити» свого партнера чи партнерку, часто – звинувативши в потенційних зрадах. Тому для власної безпеки краще триматися подалі від такого ревнивця: з метою своєї гіперкомпенсації він часто прагне методично поневолювати свою «власність» і виплутатися з цієї ситуації буває дуже непросто (Наріцин М.М.).

Ревнощі суб'єктно-сенситивні пов'язані зі страхом втрати об'єкта залежності, коли людина побоюється не втрати маніпуляції кимось, а боїться власної нестійкості через втрату чи зменшення чиєїсь уваги. Ревнощі другого типу часто властиві людям психастенічного складу характеру з проблемами самооцінки та впевненості у собі. Тим, які бояться, що «крім цієї людини вони взагалі нікому не будуть потрібні», а також «якщо він мене кине, я одна взагалі пропаду» (Наріцин М.М.).

У такій ситуації людина починає копатися в собі, докоряє собі, звинувачує. Така людина не може позбутися відчуття провини і страху та від цього ще більше страждає. Хоча, можливо, причина того, що партнер зрадив (або тільки приділяв більше уваги комусь іншому) зовсім не в самому «ревнивцеві», а в якихось проблемах партнера.

Так, як наголошує М.М. Наріцин, якщо при об'єктно-мотивованих ревнощах ревнивець вважає об'єкт ревнощів залежним від себе (і боїться втратити саме це почуття влади над ним), то при суб'єктно-сенситивному він сам почувається залежним від об'єкта і відчуває страх втрати цього об'єкта,

отже, втрати почуття опори в житті, захисту, підтримки та буквально материнської/батьківської любові.

І в першому, і в другому випадку, вважає М.М. Наріцин, можна говорити про залежність, бо ревнивець у будь-якому разі суттєво залежить від «зрадника» і від тієї «оцінки», яку той нібито йому дає своєю поведінкою.

Об'єктно-мотивовані ревнощі більш небезпечні для довколишніх, а суб'єктно-сенситивні – для особи, яка ревнує, може навіть дійти до суїциду. Під час ревнощів першого типу зазвичай потребує допомоги об'єкт ревнощів (що страждає від зайвого контролю, постійних розпитувань, підозр і докорів, а то й від фізичного впливу), а під час ревнощів другого типу – сам ревнивець (Наріцин М.М.).

Т.М. Заславська та В.А. Гришин виокремили такі різновиди ревнощів:

Власницькі ревнощі. Їхній «девіз»: «Річ завжди має належати своєму господареві». Цей вид ревнощів обов'язково пов'язаний із сильним переживанням зради партнера та загрозою розриву стосунків. Такі ревнощі можуть бути спровокованими зрадою або підозрілою поведінкою партнера, викликані охолодженням почуттів у коханого, відсутністю інформації про нього або інформацією, що його компрометує, розлукою.

Ревнощі від ущемленості. Вони проявляються у людей із тривожно-недовірливим характером і низькою самооцінкою. Такі люди невпевнені в собі, легко впадають у тугу та розпач і схильні перебільшувати неприємності та небезпеки. Невпевненість у собі змушує таку людину бачити можливого суперника (суперницю) в кожному зустрічному. І якщо людині здається, що партнер не виявляє належної уваги, то відразу виникають сумніви та підозри щодо кохання та вірності коханої людини. Вважаючи себе слабкою, нецікавою, людина вважає, що не має права розраховувати на хороше ставлення довколишніх. Вона готова до поганого, але водночас переживає свою долю, обтяжуючи її. Такі люди не позбавлені прихованих надій на краще майбутнє і тому мають загострену потребу любові та уваги. Водночас вони насторожено, напружено очікують підтвердження своїх побоювань.

Ревнощі від ущемленості – це найчастіше доля «маленької людини». Але тут можуть бути винятки, оскільки самооцінка нерідко розходиться з оцінкою, яку дають людині інші. Для виникнення ревнощів від ущемленості істотною є лише суб'єктивна оцінка, тобто те, що людина сама про себе думає. Вона може бути чарівно привабливою, розумною, цікавою у розмові, бездоганною у сексуальних стосунках, але якщо при всьому цьому вона не впевнена у собі, цього може виявитися достатньо, щоб ревнощі пустили паростки в її душі. І навпаки – людина, котра дійсно неповноцінна в тому чи іншому сенсі, але має життєрадісну вдачу, впевнена в собі (внутрішньо, а не вдавано) або не усвідомлює свого недоліку зазвичай буває далекою від ревнощів навіть тоді, коли є істотні підстави для їхнього виникнення.

Вчений Е.Е. Лінчевський (1978) виділив такі види ревнощів: тиранічні, обернені, прищеплені та патологічні.

Тиранічні ревнощі виникають у впертих, деспотичних, самовдоволених, дріб'язкових, емоційно холодних і відчужених суб'єктів. Такі люди висувають

до оточення дуже високі вимоги, виконати які буває важко чи зовсім неможливо. Коли такий деспотичний суб'єкт намагається знайти пояснення цього охолодження, то причину він бачить не в собі, а в партнерові, у якого «виникла стороння зацікавленість, схильність до невірності» (Е.Е. Лінчевський).

Обернені ревнощі є результатом власних тенденцій до невірності та їхня проекція на партнера. Хід міркувань такого ревнивця: якщо помисли про подружню невірність є в нього, то чому вони не можуть бути і в інших, у тому числі в його партнера? Коли, наприклад, чоловік сам багаторазово зраджує своїй дружині та боїться викриття, його охоплює сильний сором при думці, що він її обманює і вона може про це дізнатися. Захисним механізмом щодо почуття сорому в такому разі слугує проекція, тобто він звинувачує дружину у своїх гріхах. При цьому підозри і скандали з дружиною дають йому привід розрядити напругу, що накопичилася, відреагувати негативні емоції. У той же час у нього може бути відчуття провини від того, що він так мучить дружину, звинувачуючи її у своїх гріхах (Е.Е. Лінчевський).

Зазвичай обернені ревнощі виникають на місці згаслого кохання, оскільки наявне кохання рідко поєднується з мріями про інших сексуальних партнерів. Цей вид ревнощів найбільш побутовий, прозаїчний.

Прищеплені ревнощі є результатом навіювання збоку, що «всі чоловіки (жінки) однакові», натяків із приводу невірності партнера. Яскравим прикладом такого ревнивця є Отелло, якого налаштував Яго проти Дездемони. (Е.Е. Лінчевський).

Зазвичай у житті можливі поєднання елементів із цих видів ревнощів, тому спостерігати їх у чистому вигляді можна не так часто.

Патологічні ревнощі. Буває й крайній варіант прояву ревнощів – марення ревнощів, коли один із подружжя контролює кожен крок іншого і слабко відрізняє свої бажання та потреби від бажань і потреб партнера. Але це вже є патологією, оскільки такий стан супроводжується нав'язливими думками про зраду партнера (Е.Е. Лінчевський).

Такі ревнивці постійно підозрюють партнера у зраді, малюють у своїй уяві яскраві інтимні сцени зради. Одна з пасток, яку вони розставляють, полягає в тому, що вас просять розповісти про стосунки, які були до шлюбу, при цьому розпитують найменші інтимні подробиці, після чого спільне життя перетворюється на пекло.

Практика показує, що частіше ревнощі набувають клінічних форм у чоловіків, особливо з алкогольною залежністю. Зрада дружини може бути крахом їхнього ідеалу, надій і глибоким розчаруванням, якого вони панічно бояться і прагнуть уникнути.

Якщо людина страждає маренням ревнощів, то, як правило, вона не може об'єктивно оцінити свій стан і зрозуміти, що приводи для ревнощів вигадує сама. Спрацьовує захисний механізм-проекція, який може лежати в основі як марення ревнощів, так і параноїдального марення (маячня переслідування). Людина, яка страждає маренням ревнощів, не обов'язково має сама

зраджувати, вона може просто цього хотіти і приписувати ці бажання та вчинки партнерові (Е.Е. Лінчевський).

Психологам та психотерапевтам варто пам’ятати, що ***патологічні ревнощі мають декілька стадій розвитку:***

Перша (прихована) стадія. В особи лише зароджуються маячні ідеї. На цьому етапі ревнивця ще можна переконати, що він помиляється. Щоправда, ефект триває недовго.

Друга стадія. Виникають параноїдальні ідеї, доводи оточення особа не сприймає. З'являється бажання стежити за кожним кроком партнера, але при цьому хворий відчуває збентеження та сором. Згодом пацієнт втрачає контроль над власними бажаннями.

Третя стадія. «Отелло» на 100% упевнений, що чоловік/дружина зраджує. Виникає агресія. Перебувати поруч із такою людиною стає небезпечно.

Ревнощі не завдають серйозної шкоди, якщо проявляються у легкій формі. Якщо ситуація виходить з-під контролю, а людина стає жертвою сильних емоцій, то ревнощі стають патологічними відхиленнями. У цьому разі потрібна допомога фахівця, щоб уникнути негативних наслідків.

Залежно від ступеня та характеру прояву симптоматики, виокремлюють такі **види патологічних ревнощів** (Даніела Пуертас):

1. ***Параноїдні ревнощі***. Люди з таким типом ревнощів, уникаючи фантазій про власне бажання зради та полігамних стосунків, проектують свої потреби на інших людей, будучи переконаними, що їхні партнери небезпечно привабливі для інших. На думку британської психологині-психоаналітика Ненсі Мак Вільямс, за подібними страхами часто ховається побоювання власних гомосексуальних фантазій, які є небезпечними з погляду соціального покарання. Саме в цьому розкривається потреба параноїдного ревнивця – самому не отримати покарання, однак звинуватити близького. Ревнощі такого типу виникають у результаті крайнього ступеня приниження в сім'ї, а також внаслідок підвищеної тривожності матері, яка не тільки не в змозі допомогти дитині впоратися зі своїми стосунками, а й передає їй власну базову недовіру до світу та до себе.

У пацієнта розвивається параноя щодо зради. Йому не потрібний привід, щоб влаштувати сцену ревнощів. Він починає виставляти для партнера пастки та підлаштовувати ситуації, в яких брехун 100 % має «проколотися». Не виключено і тотальне стеження за обранцем.

Прояви. Постійна недовіра, систематичні перевірки, ідеї того, що його покинуть і зрадять на початку стосунків. Це виявляється не просто в обмірковуванні, а в наявності почуття страху перед втратою стосунків. Партнер, що є параноїдним ревнивцем, у процесі взаємин починає відчувати тривогу та почуття небезпеки, яку раніше не відчував. При цьому параноїдні особистості здатні до глибоких взаємин, любові та вірності, тому можуть стати чудовими сім'янинами.

З такими особами у стосунках потрібно створити стабільну зрозумілу та доброзичливу обстановку, потрібно виконувати обіцянки, намагатися говорити правду. Вони мають відчути, що ці стосунки чесні та безпечні.

2. ***Нарцисичні ревнощі.*** Ревнощі нарцисів ґрунтуються на глибинному несвідомому почутті, що їх обдурюють і не люблять та підігріваються страхом сорому. Формуються внаслідок надмірних очікувань із боку батьків, завищених стандартів, яким дитині важко відповідати. Таким людям здається, що якщо вони не будуть кращими, їх не любитимуть. Зважаючи на це, нарцисичні ревнощі дуже чутливі до невербальних емоційних повідомлень і послань у присутності інших людей. Наприклад, коли партнер надто усміхнений і привітний з іншими, має багато друзів. Ревнощі проявляються бурхливо, емоційно. У них можна почути фрази: «Що подумають інші? Вони з мене сміятимуться. Ти фліртувала з ним, бо він більше заробляє?».

Для того, щоб загасити ревнощі нарциса, треба щоби партнер має зрозуміти, що його люблять і цінують не лише за досягнення, а за його індивідуальність і маленькі слабкості.

3. ***Психопатичні ревнощі***. Психопатичні ревнощі є найбурхливішою формою, яка набуває найбільш патологічних наслідків. Основна проблема полягає в тому, що людина не може постійно контролювати свої імпульси та реакції. Тому прояви ревнощів мають антисоціальний характер. Психопатичні ревнощі вибудовуються у стосунках на нездатності до людської прихильності та опорі на примітивні територіальні психологічні механізми. Ревнивці вважають, що важливо нагадувати про те, «хто в хаті господар», а ревнощами показувати, що людина є їхньою власністю. Найчастіше такий вид ревнощів можна спостерігати у чоловіків. Ступінь прояву ревнощів знижується після 30–40 років. Оскільки психопатичним особистостям важко і практично неможливо висловити свої емоції та побоювання, вони демонструють їх через показ своєї сили, вдаючись до насильства, побиття, криків.

Щоб уникнути насильства через ревнощі, потрібно змусити людину себе поважати. Потрібно виконувати власні обіцянки та погрози, не кидати слів на вітер. І в жодному разі не терпіти патологічних проявів ревнощів, тому що це лише сприятиме їхньому росту.

4. ***Мазохістичні ревнощі.*** У людей із мазохістичними ревнощами існує несвідоме уявлення про те, що вони можуть бути цікавими та коханими лише в моменти страху, тривоги та страждання. Такі відчуття формуються у ранньому віці, якщо батьки звертають увагу на дитину тільки в момент, коли їй дуже погано (сильні сльози, повний підгузок, біль). Мазохісти-ревнивці фантазують і чекають ревнощів для того, щоб відчути біль і викликати у партнера почуття провини за те, що він приділяє їм менше уваги. Часто мазохісти знайомлять коханих із привабливими людьми та провокують ситуації, в яких їхні ревнощі загострюються. Навіть за наявності об'єктивного приводу для ревнощів чи підтвердження факту зради мазохісти не залишають своїх коханих, отримуючи від ситуації хворобливе задоволення. Мазохістичні ревнощі служать способом звернути на себе увагу.

Прояви такого типу ревнощів: людина постійно сумна, нагадує про те, що вона любить, вона страждає. В структурі цих ревнощів переважають нав'язливі ритуальні дії та думки як спроба захиститись від тривоги.

Для того, щоб допомогти впоратися з проявами мазохістичних ревнощів, треба приділяти ревнивцю достатню кількість позитивної уваги, щоб у нього не було дефіциту в цьому; треба вчасно допомогти задовільнити його потреби в увазі, прийнятті, любові, підтримці, щоб зняти його тривогу. Показати, він вам цікавіший не в моменти його страждань, а в моменти спільної приємної взаємодії, у щасливі моменти життя разом.

5. ***Шизоїдні або уникаючі ревнощі***. Шизоїдні ревнощі властиві людям, котрі несвідомо та цілеспрямовано формують фантазії про ревнощі для того, щоб створити чи зберегти міжособистісну дистанцію з партнером. Ці люди малоемоційні, тому у своїх ревнощах не виявляють зайвої тривоги й емоцій. Можна помітити лише сум, про який ревнивець не має бажання говорити. Саме в цьому полягають труднощі у заспокоєнні таких ревнощів – про них важко здогадатися. Від таких ревнивців можна почути спокійні фрази типу: «Тобі він подобається, тоді я не заважатиму», «Я не можу переносити твій явний флірт, мені треба подумати наодинці» тощо. Також ідеї про ревнощі можуть набувати дуже химерної та креативної форми. Наприклад, ідеї про неймовірні побачення чи подарунки. Якщо в людини виникають ревнощі, вона стає напрочуд байдужою в сексуальних взаєминах, проводить багато часу поза домом і на роботі, за читанням філософських текстів. Основна проблема, довкола якої формуються ревнощі – емоційне дистанціювання, до якого людина звикла. Якщо ви бачите, що мати коханої людини дуже холодна і скупа на емоції, можете очікувати від цієї людини різних прийомів, за допомогою яких вона намагатиметься зберегти з вами безпечну міжособистісну дистанцію. При цьому шизоїдним особам властива м'якість і неординарність, яка поєднується з любов'ю до фільмів жахів та ідеями кінця світу.

Допомогти впоратися з таким видом ревнощів може повага до особистих кордонів людини. Якщо ви відчуваєте, що партнеру/партнерці важко розкритися, дайте можливість звикнути до вас поступово. У людини має бути місце в будинку (куточок у квартирі), де можна усамітнитись. В іншому разі вона рано чи пізно вдасться до своїх захисних механізмів уникнення контакту та сформує ідею ревнощів.

6. ***Істеричні ревнощі.*** Істерики дуже емоційні, чутливі та демонстративні. Мають розвинену інтуїцію та звикли бути у центрі уваги коханої людини і не тільки. Істерики звикли отримувати задоволення. Істеричні ревнощі завжди мають яскравий емоційний характер і часто пов'язані з підозрами зради у формі сексу, а не духовної близькості. Ревнощі часто виникають в тому разі, якщо сексуальні стосунки стають більш холодними і приходять із першими проявами старості (зморшки, сивина). Ці два показники формують переконаність у особистій непривабливості й, як наслідок, формується певне виправдання. Ревнивці переконані, що партнер знайшов або шукає молодшу та фізично сильнішу людину. Істерик різко та бурхливо демонструє свої ревнощі, починає кричати без причин. У нього

швидко змінюється настрій із гарного на поганий, немає критичного ставлення до своїх дій, заспокоюється лише у разі крику чи агресії з боку партнера. Дії ревнивця надзвичайно театральні, нагадують розігрування трагедії.

Для того, щоб знизити рівень необґрунтованих ревнощів, потрібно «розтопити полум'я» в сексуальних взаєминах, частіше говорити про зовнішню привабливість партнера.

7. ***Обсесивно-компульсивні ревнощі***. Люди, котрим властивий цей тип ревнощів, схильні формувати нав'язливі думки та дії. Серед них багато трудоголіків і вчених. Їхні ревнощі є малоемоційними, вони просякнуті раціональними поясненнями та фактами. Прояви ревнощів мають системний, плановий характер. Наприклад, людина перевіряє ваш телефон рівно чотири рази на день або підслуховує лише вечірні телефонні розмови. Ревнощі схожі на ритуальні дії. Причиною ревнощів є гнів і страх, нав'язаний із боку батьків, коли ті виявляли любов лише як відповідь на виконане домашнє завдання, прочитаний чи розказаний вірш тощо. Так, виконуючи певні дії, ревнивець захищає себе від втрати об'єкта.

Дозвольте людині виконувати свої ритуали, звичайно якщо вони мають відносно адекватний характер. Пам'ятайте, що так, на їхню думку, вони оберігають ваші стосунки.

Психологи Делаверського університету вважають, що жінки і чоловіки схильні до сліпих ревнощів. Два професори виявили, що в момент ревнощів люди настільки поринають у негатив, що не здатні розрізняти предмети перед собою. І тоді найефективнішим виходом може стати звернення до досвідченого психолога.

Психотерапевт Гайнуллін Е.Р. виокремлює такі різновиди патологічних ревнощів:

1) ***Маніакальні ревнощі.*** Переконати пацієнта не можна. Він щиро вірить у зраду, поводиться агресивно й неадекватно. Подібна форма найчастіше стає причиною вбивства дружини/чоловіка.

2) ***Депресивні ревнощі.*** Хворий «іде в себе», намагається не спілкуватися з партнером, не влаштовує скандали, не з'ясовує стосунки. При цьому постійно відчуває тривожність і страх, що йому зраджують.

3) ***Спонтанні ревнощі.*** Ревнивець може виявити агресію від будь-якого необережного слова чи дії обранця. Приступи закінчуються так само несподівано, як і починаються.

4) ***Алкогольні ревнощі***. Напади відбуваються лише під час перебування пацієнта у стані сп'яніння. Згодом ревнивець починає спеціально вживати спиртні напої, щоб постраждати і помучити партнера, оскільки відчуває потребу в подібних емоціях.

5) ***Гіпертрофовані ревнощі.*** Для хворого характерні постійні спалахи люті. Спілкування з ним нагадує допит поліцейських, часто розмова відбувається на підвищених тонах. «Отелло» намагається контролювати всі сфери життя партнера/партнерки.

Для лікування патологічних ревнощів використовують 3 способи (Гайнуллін Е.Р.):

- стаціонарне лікування;
- медикаментозне лікування;
- психотерапевтичне лікування.

Із психотерапевтичних методик найбільшу ефективність має когнітивно-поведінкова терапія та допомога психоаналітика. Терапія потрібна у разі виявлення нав'язливих ідей і марення. Вона вчить пацієнтів контролювати свою поведінку та допомагає сформувати адекватну самооцінку (Гайнуллін Е.Р.).

Патологічні ревнощі – це деструктивні почуття, що «душать» та іноді «вбивають» стосунки. Але ревнощі бувають дуже різні – обґрунтовані та ні, керовані та дикі, тужливі та веселі, конструктивні та деструктивні. Ревнощі – це лише почуття людини, як і багато інших її почуттів.

2. Психотехнології роботи з почуттям ревнощів

Кожний напрям психотерапії пропонує різні методи, техніки та вправи роботи з почуттям ревнощів людини. Наведемо приклади, на наш погляд, найбільш дієвих.

Техніка «Поділ подій, думок та почуттів» (Р. Ліхі)

***Мета*:** навчити клієнта відзрізняти свої думки від власних почуттів і реальних подій.

Передмова

Ми прагнемо дізнатися ваші думки та емоції, пов'язані з тим, що відбувається у вашому житті. Давайте обговоримо, як ви переживаєте певну подію чи ситуацію.

Наприклад, ви помічаєте, як ваш партнер розмовляє з колегою та сміється на вечірці. І тут «подією» є спостереження за їхньою взаємодією.

Ви можете подумати: «У цій ситуації я відчуваю ревнощі» – така реакція є досить поширеною. Однак, одна й та ж подія може викликати у різних людей різні думки й емоції.

Хтось може сприймати це як звичайне спілкування і думати: «Добре, що мій партнер/партнерка має дружні стосунки з колегами, це важливо для нього/неї».

Тоді як інші, як і ви, можуть відчувати занепокоєння та недовіру, розмірковуючи: «Чому він так близько спілкується з цією людиною? Можливо, у них щось більше, ніж просто дружба». Та ж ситуація – різні думки і почуття.

Необхідні матеріали

Ручка, папір А4, лінійка (якщо клієнт сам малює). Підготовлений тренувальний бланк.

Бланк для індивідуальної роботи клієнта.

Інструкція

Зараз ми з вами спочатку потренуємось. На бланку з прикладами визначте, що є подією, думкою, почуттям.

Тренувальний бланк

У наведеній нижче формі перераховано події, думки та почуття. Перевірте, чи вдасться визначити, до якої категорії належить кожне висловлювання. Зробіть позначку "+" у відповідній графі. Наприклад, «Я застряг у заторі» – це подія.

	Подія	Думка	Почуття
Я втрачу кохану людину			
Вона від мене пішла			
Я у ступорі від своїх підозр			
Мені сумно			
Думаю, я йому не подобаюсь			

Згадайте найближчу ситуацію, коли ви відчували почуття ревнощів. Постарайтеся самостійно визначити, що там було суто вашою думкою, що було подією, а що – почуттям.

Складнощі, з якими може зіткнутися психолог

Багато пацієнтів переконані, що їхні почуття, думки та поведінка безпосередньо залежать від зовнішніх подій. Наприклад, пацієнт може заявити: «Будь-хто би засмутився, якби його партнер фліртував з іншими на вечірці» або «Я відчув ревнощі – це була природна реакція на те, що відбувається».

У буденних діалогах ми часто розглядаємо події як вичерпне пояснення емоцій чи думок. Психолог може почути: «Звичайно, він лютує, його партнер поводиться неприпустимо».

Однак, у процесі консультування та терапії дуже важливо допомогти клієнтові усвідомити, що одні й ті ж обставини можуть породжувати різноманітні думки, емоції та реакції. Розглянемо приклад: людина, чий партнер фліртує на вечірці, пояснює свій стан так: «Я почуваюся відштовхнутою та скривдженою. Минулого тижня мій партнер фліртував із кимось на очах у всіх». Психолог може відповісти: «Відчуття зради у такій ситуації – зрозуміла реакція, але різні люди по-різному сприймають такі події. Якщо думати, що флірт партнера автоматично має викликати почуття зради, можна поринути у ревнощі й образу. Але якщо розглянути ситуацію як можливість обговорити кордони у стосунках, можна відчути себе більш впевненим, тим, хто контролює ситуацію. Чи траплялися вам люди, які, зіткнувшись із подібним, обирали конструктивний діалог замість того, щоб поринати в негативні емоції?». У таких ситуаціях важливо допомогти клієнтові побачити, що це не завжди веде до єдиноможливої реакції; що можна виявити гнучкість, відкритість, творчий підхід і адаптивність, розглядаючи різноманітні альтернативні думки та способи поведінки.

Бланк для індивідуальної роботи клієнта

Ситуація, коли ви відчували почуття ревнощів	Подія	Думка	Почуття

Практика роботи з ревнощами та заздрістю (О. Тараріна)

***Мета*:** допомогти сформувати модель майбутнього образу себе та прискорити інтеграцію нових патернів поведінки й емоційних реакцій у повсякденне життя.

Необхідні матеріали

Аркуш формату А4, кольорові олівці, ручка.

Інструкція

1. Складіть папір навпіл – у вас вийде аркуш формату А5, невелика книжечка.

2. Спершу зосередьтеся на внутрішньому аспекті. Задумайтеся над чимось, що викликає у вас ревнощі – це може бути річ, досягнення інших, їхні наукові праці або практика, яка вам здається бажаною, порівняно з вашими успіхами чи щастям.

3. На першій внутрішній сторінці книжечки намалюйте себе або своє внутрішнє дитяче «Я», що переповнене ревнощами чи заздрістю, що не бажає щастя іншим, яке вигукує: «Чому не я? Чому це не стосується мене?». Це дитина, яка дуже прагне, щоб усе було так, як хоче вона.

4. На другій сторінці внутрішньої частини вашої уявної книжки зобразіть себе як дитину, яка не відчуває ревнощів. Намалюйте це просто та без зайвих артистичних претензій, наче комікс.

Щоб поринути в образи уяви, під час малювання згадуйте себе дитиною, яка заздрить, згадуйте ситуації, в яких ви зустрічалися з людьми, до яких ревнували, або коли інші люди заздрили комусь, згадайте про те, чому найчастіше заздрите ви – це можуть бути абсолютно різні речі.

Одразу після створення двох ілюстрацій на внутрішньому боці вашої книжечки настає час змінити фокус із емоційної сфери на більш аналітичний підхід.

На зовнішній поверхні книжки потрібно створити два оповідання.

5. У місці, де зображено ревниву чи заздрісну дитину, вам потрібно написати історію з заголовком: «День із життя дитини, яка переповнена заздрістю (або ревнощами)...». Ви маєте детально описати, як минув цей день для такої дитини, що вона робила, які почуття переживала, що її непокоїло.

6. Проведіть аналогічну роботу, тобто створіть коротку розповідь на основі другого зображення. Важливо у процесі створення оповідання виявити відмінності у поведінці першої та другої дитини.

7. Після цього потрібно уважно розглянути малюнки та прочитати оповідання чи коротко переказати обидві історії.

8. Закінчити практику з баченням себе у майбутньому.

Основне питання, на якому ми фокусуємося на завершення практики, звучить так: *«Ким стане перша дитина, коли виросте, а ким – друга?»*.

Техніка «Стоп думка!» (Джозеф Вольпе, 1950)

***Мета*:** використовують як тимчасове рішення (не усуває корінь проблеми, але допомагає покращити стан і відновити певний рівень самоконтролю).

***Необхідні матеріали*:** аркуш паперу, ручка.

Інструкція

Етап I. Особі на аркуші паперу пропонують внести у список:

1. Негативні думки, що викликають занепокоєння, наявні зараз у її свідомості або які постійно крутяться у голові.

2. Власні емоції та відчуття, які породжують ці думки.

3. Дії чи бездіяльність, до яких ведуть ці думки.

4. У відповідь – реакції її тіла і всього організму на ці думки.

Етап II. Далі пропонуємо розташувати всі тривожні думки, що з’являються, починаючи з найбільш болісної та негативної і закінчуючи тією, яка викликає найменше тривоги, за прикладом такої ієрархії, пов'язаної з почуттям ревнощів:

«Мій партнер закохається в когось іншого і я втрачу його».

«Мій партнер проводить занадто багато часу на роботі, він може зустріти там когось цікавішого за мене».

«Мій партнер сміявся з жартів колеги, він, напевно, вважає її привабливішою».

Етап III. Пропонуємо людині почати тренування з менш тривожної думки. Переходимо до складніших думок зі списку лише після того, як людина засвоїть вміння контролювати думки та замінювати їх від легкої негативної до нейтральної чи позитивної.

Етап IV. Навчаємо клієнта опановувати вміння зупиняти небажані думки: як тільки вони з'являються, рекомендовано виразно та голосно вголос і з силою сказати: «Стоп!».

У громадських місцях або у присутності інших людей краще використовувати команду «Стоп» подумки. Одночасно можна уявляти дорожній знак STOP, закритий шлагбаум, натискання на педаль гальма – будь-який образ, який клієнт пов'язує з зупинкою.

Етап V. Коли людина навчиться переривати потік неприємних думок, потрібно замінити їх чимось більш позитивним чи нейтральним. Пропонуємо сформулювати твердження, яке надихатиме, наприклад: «Я довіряю своєму

партнеру і знаю, що ми цінуємо наші стосунки. Ревнощі – це просто почуття, яке приходить і зникає». Людина також може уявляти інші позитивні образи чи ситуації, наприклад, щасливі моменти, проведені разом із партнером.

Вправа-роздум «Ревнощі» (В. Каллос-Ліллі, Д. Фіцджеральд)

***Мета*:** розібратися у взаєминах із партнером.

Необхідні матеріали: бланк із запитаннями, ручка, чистий аркуш паперу.

Інструкція

Зараз я дам вам аркуші, де буде набір певних питань, на які потрібно відповісти. Усі відповіді ви ретельно записуєте. Кожен виконує цю вправу індивідуально.

Перелік питань:

1. Чи відчував/відчувала я ревнощі в теперішніх стосунках? Що спричиняло їх?
2. Що я ще відчував/відчувала? Як я з цим впорався/впоралась, як я поводився/поводилась? Який це мало вплив на партнера?
3. Що допомогло мені відчути себе краще, а що призвело до погіршення стану? Коли я спілкуюся з іншими людьми, чи відчуває ревнощі партнер? Коли він відчуває ревнощі, як він поводиться? Що він/вона розповідав/розповідала мені про ці відчуття?
4. Які мої дії спричиняли ревнощі партнера?
5. Якщо подивитися на мої мотиви уважніше, чи намагався/намагалась я цією своєю поведінкою дати якесь послання партнерові? Якщо так, які внутрішні емоції виражали мою поведінку?
6. Що в наших взаєминах нам допомагає впоратися з ревнощами?

Вправа «Майндфулнес емоцій» (Український інститут когнітивно-поведінкової терапії)

Вправу виконують у зручному положенні сидячи. Тіло розслаблене, не напружене. Спина спирається на спинку крісла, голова – рівно. Виконують після відповідного початку базової практики медитації (наприклад, майндфулнес звуків https://www.youtube.com/watch?v=IAvofRd0T3Y).

Інструкція

Зараз зверніть увагу на ті почуття, які є у вашій душі… Відкрийтеся їм, прислухайтеся до них… Відкрийтеся з цікавістю та прийняттям…

Спробуйте спостерігати за ними з уважністю та доброзичливістю… Так, наче ви спостерігаєте за внутрішнім ландшафтом своєї душі – за погодою, яка є там… Чи так, наче ви на березі моря, спостерігаєте за його хвилями – ви можете відчувати їх, спостерігати за ними, але водночас не занурюватися у них… Зверніть увагу, де ви відчуваєте їх у тілі? Які це тілесні відчуття? Як вони змінюються? Не потрібно аналізувати чи думати – лише помічати, лише спостерігати… І дозволяти їм бути – не борячись із ними, не затримуючи та не проганяючи, а просто дозволяючи бути, дозволяти змінюватися…

Зверніть увагу, як ваша свідомість реагує на ці почуття, які думки з’являються разом із ними? Просто помічайте ці думки і відпускайте їх, а якщо вони «не відлітають, як кулька, надута гелієм», а «зависають», то прийміть їх і дозвольте їм бути у таких спосіб... Вам не треба їх проганяти, не треба

боротися з ними, лише помічайте їх і спостерігайте за ними, водночас не входячи в них…

І якщо ви відчуваєте, що ці думки та почуття набувають більшої сили, стають наче вихор, ви можете завжди переключити увагу на ваш якір – звуки, дихання, повторення фрази – на стільки, на скільки потрібно, щоби могти тоді далі за ними спостерігати…

Зверніть також увагу, як емоції можуть породжувати імпульси до дії – знову ж таки спостерігайте, як вони виникають, де ви відчуваєте їх у тілі, як вони змінюються… З цікавістю і прийняттям… Якщо ви можете дати назву наявним у цей момент почуттям, то просто одним словом можете визнати їхню наявність, назвати їх, наприклад, «злість», «тривога», «смуток»…

Якщо у будь-який момент емоції стають надто сильними і ви відчуваєте, що ця хвиля надто велика, то можете уявити себе ніби на березі – ви можете відійти трішки далі від хвиль і переключити увагу на ваш якір – звуки, дихання, повторення фрази – на стільки, на скільки вам це буде потрібно, а тоді, коли будете готові, наблизьтеся знову до спостереження за почуттями…

Дозвольте собі почергово балансувати між спостереженням за емоціями, пов'язаними з ними тілесними відчуттями, думками, імпульсами до дії, бажаннями і заземленням шляхом повернення уваги до вашого якоря – дихання, звуків, повторення фрази… Ви можете гнучко балансувати відповідно до свого відчуття рівноваги… Водночас повертаючись до емоцій, вітайте і впізнавайте їх, промовляючи тихо їхню назву…

Додатковий можливий компонент із елементами співчуття собі (може бути особливо корисним, коли наявна сильна емоція смутку, душевного болю)

Дозвольте собі прийняти ці емоції з доброзичливістю та співчуттям – так, як люблячі батьки приймають у обійми свою дитину, коли вона біжить до них, переповнена почуттями… Відчуйте, як ви можете зробити простір для цих емоцій, дозволивши їм бути, прислухаючись до них, і як тоді ви можете їх обійняти… Відчуйте, як ваше дихання може огорнути ці почуття – так, наче кожен вдих є тими долонями, якими ви їх торкаєтеся, обіймаєте – з любов'ю та доброзичливістю… Далі продовжте чи завершіть час практики відповідно до потреби та використовуваної базової практики.

Запитання для самостійної роботи

1. Ревнощі – це…
2. В структурі схильності особистості до переживання почуття ревнощів виділяють …
3. Назвіть види ревнощів.
4. Вкажіть ознаки патологічних ревнощів.
5. Які психотехнології для роботи з ревнощами ви можете розкрити?

Завдання

Оберіть кілька вправ та проведіть їх.

Бібліографічний список

1. *Chung, M.* Jealousy as a Specific Emotion : The Dynamic Functional Model / M. Chung, C. R. Harris // Emotion Review : журн. — 2018. — Vol. 10, no. 4. — P. 272–287. — doi:10.1177/1754073918795257.

2. Chung, M., & Harris, C. R. (2018). Jealousy as a Specific Emotion: The Dynamic Functional Model. *Emotion Review*, *10*(4), 272—287.

3. Clanton, G. (1996), «A SOCIOLOGY OF JEALOUSY», *International Journal of Sociology and Social Policy*, Vol. 16 No. 9/10, pp. 171—189.

4. Scientists pinpoint jealousy in the monogamous brain (англ.). *Science & research news | Frontiers* (20 октября 2017). Дата обращения: 3 июля 2021. Архивировано 9 июля 2021 года.

5. *Darwin, C. R.* The expression of the emotions in man and animals : [англ.]. — 1st edition. — London : John Murray, 1872.

6. Raghi-Lorenz, R. (2000). Five-month-old infants can be jealous: Against cognitivist solipsism. Paper presented in a symposium convened for the XIIth Biennial International Conference on Infant Studies (ICIS), 16-19 July, Brighton, UK.

7. Hart, S (2002). "Jealousy in 6-month-old infants". Infancy. **3** (3): 395—402. DOI:10.1207/s15327078in0303_6. PMID 33451216.

8. Hart, S (2004). "When infants lose exclusive maternal attention: Is it jealousy?". Infancy. **6**: 57—78. DOI:10.1207/s15327078in0601_3.

9. Shackelford, T.K.; Voracek, M.; Schmitt, D.P.; Buss, D.M.; Weekes-Shackelford, V.A.; Michalski, R.L. (2004). "Romantic jealousy in early adulthood and in later life". Human Nature. **15** (3): 283-300. CiteSeerX 10.1.1.387.4722. DOI:10.1007/s12110-004-1010-z. PMID 26190551. S2CID 10348416.

10. Buss, D.M. (2000). *The Dangerous Passion: Why Jealousy is as Necessary as Love and Sex*. New York: Free Press.

11. Buss DM (December 2001), Human nature and culture: an evolutionary psychological perspective, *J Pers* T. 69 (6): 955–78, PMID 11767825

12. White, G.L., & Mullen, P.E. (1989). *Jealousy: Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, NY: Guilford Press.

13. *Peter Salovey*. The Psychology of Jealousy and Envy. Guilford Press, 1991. — P. 61. — ISBN 978-0-89862-555-4. Архивная копия от 16 марта 2020 на Wayback Machine

14. Ревность на китайском языке (22 мая 2020). Дата обращения: 28 мая 2020. Архивировано 30 октября 2020 года.

15. *Фома Аквинский*. Вопрос 28. О следствиях любви // Сумма теологии / С.И.Еремеев: перевод, редакция и примечания. Киев : Экслибрис, 2006. Т. IV, Ч. II−I : Вопросы 1−48. ISBN 5-901620-68-2.

5.5. ЗАДРОЩІ

Здатність розуму до порівняння –
це джерело справедливості для розуму
і джерело заздрості для серця
Е. Рега

Чуже горе завжди менше,
чуже щастя завжди більше…

1. Етимологія та соціально-філософський зміст поняття «заздрість»

Розгляд феномену заздрощів вважаємо доцільним розпочати аналізом семантичного простору самого поняття.

Якщо розглянути етимологію слова заздрість, то праслов'янське слово «заздріти», «уздріти» означало:

1) побачити, помітити;

2) заглянути.

Так, етимологія слова заздрість пов'язується з загостреною увагою до чужого, настирним спостереженням. У словнику української мови заздрість визначено як «почуття роздратування, досади, викликане якоюсь перевагою, вищістю, добробутом іншого; пристрасне бажання мати і досягти того, що є в іншого».

Варто зазначити, що у більшості слов'янських і європейських мов для позначення одного й того ж поняття може бути використано два слова – ревнощі та заздрість.

Так, *в англійській і французській* – «jealousy» та «envy» (фр. «envie»), а в німецькій – «eifersucht» і «neid». У визначеннях наголошується на почутті ворожості, злоби та неприязні до того, хто володіє чимось бажаним.

У *німецькій мові* заздрощі та ревнощі описано як болісний для людини душевний стан, мстивість і невдоволення, з яким вона дивиться на процвітання та переваги інших, злиться через це і бажає знищити їх або володіти ними сама.

У перекладі з *французької* «заздрість» – схильність до ревнивого контролю за чужим життям, нетерпимості, засудження.

Слов'янське «ревнувати» означає змагатися, наслідувати або прагнути до чогось наввипередки, не поступаючись.

Отож, спільним у заздрощах і ревнощах є мотив суперництва, що викликаний досадою за відсутність явної першості, сумнівами у любові та прихильності.

Хоча заздрощі та ревнощі можуть взаємно проникати і змішуватись, але заздрість – це, скоріше, результат сумніву в можливості (або неможливість) мати чи набути бажаного, а ревнощі – побоювання втрати наявного, бо ним заволодіє хтось інший.

Заздрість – це бажання мати те, що є в іншого.

Отже, можна констатувати стійкість семантичних значень поняття «заздрість» у різних мовах і культурах, при цьому можна виокремити такі напрямки семантичного аналізу:

1) спостереження, порівняння себе з іншим, старанне наслідування, завзяття, бажання досягти того, що є в іншого;

2) загострена увага до чужого, надмірне зорове сприйняття, зазіхання на щось «зарним оком»;

3) «палке» бажання, надмірне прагнення, жагуча пристрасть, суперництво, змагання «наввипередки», ревнощі;

4) жадібність, користолюбство, егоїзм, лихварство;

5) незадоволеність, досада за чужим благом і добром, нарікання на долю;

6) недоброзичливість, ворожість, злобливість, зловтіха, мстивість.

У виокремлених напрямках семантичного аналізу можна помітити подвійно-суперечливий «портрет» заздрості, що має дві, здавалося б, взаємовиключні сили: творчу силу бажання, що спонукає людину до розвитку та руйнівну силу ненависті, що бажає заволодіти чи знищити переваги іншого.

На основі аналізу літератури, трактування поняття «заздрість» має три контексти:

1) **бажання чи потреба**: «палке» бажання досягти того, що є в іншого, надмірне прагнення до рівності та справедливості, жадання переваги, суперництва, змагання;

2) **агресивне переживання**: злісне почуття гніву, обурення, неприязні, ворожості, ненависті до того, хто має певні переваги;

3) **депресивне переживання**: засмучення від фрустрації потреб, незадоволеність, розчарування, досада за чужим успіхом і добром.

У християнському богослов'ї заздрість вважається одним із семи смертних гріхів, бо передбачає сумніви у справедливості встановленого Богом порядку і бажання наділити людину чимось іншим, ніж їй відведено Творцем. Заздрість протиставляється смиренності, доброзичливості, співчуттю та співрадінню. Як постійно наявне почуття заздрість приписується дияволу, у котрого займає місце любові, якої немає.

У богослов'ї заздрість вважають спорідненою зневірі й печалі та визначають як скорботу душі про добробут ближнього. При цьому досада від добробуту ближнього є болем і стражданням того, хто вважає себе несправедливо «обділеним». Але за християнськими віруваннями, у світі не може бути рівності, адже якщо у всіх все буде, то не буде місця любові; вона з самого початку закладена в світі, бо навіть янгольські чини не були рівними.

***У соціально-філософському сенсі філософами розуміли заздрість як*:**

– **засмучення**, спричинене благами й успіхами друзів (Платон);

– **печаль**, що виявляється **під час споглядання благоденства** подібних нам людей; «біль, спричинений щастям інших» (Арістотель);

– **агресивне жадання переваги** через порівняння себе з іншим (Ф. Бекон);

– «**порок**, що змушує деяких людей гніватися при вигляді блага, що випало на долю інших, кого вважають недостойними цього блага» (Р.Декарт);

– **вид ненависті**, що руйнує зсередини: «вона відчуває незадоволення при вигляді чужого щастя і навпаки – знаходить задоволення в чужому нещасті» (Б. Спіноза);

– **занепокоєння душі** від того, що бажаним нам благом заволодів інший, хто, на нашу думку, не має володіти ним раніше за нас (Дж. Локк);

– **пристрасть**, що «зародившись в розумі людини на рівні раціонального порівняння себе та інших… поселяється в серці як роздратування, гнів і почуття ненависті» (Ф. Ларошфуко);

– «**незадоволення, досада** від того, що ми бачимо, як чужий добробут затуляє наш», «порок людської ненависті – протилежності любові», «почуття, споріднене з невдячністю і зловтіхою» (І. Кант);

– **відчуття нещастя, нудьги і власної неповноцінності** під час споглядання на чужий добробут, що тісно споріднене з ненавистю, зловтіхою та жорстокістю, – протилежностями співчуття (А. Шопенгауер);

– **імпульсивне прагнення до рівності та справедливості** (екзистенційна заздрість), одна з найглибших людських схильностей, що пробуджується, як тільки людина опиняється в суспільстві (Ф. Ніцше);

– **невдоволення від нестачі чогось**, що мотивує на здобуття бажаного собі; безсила заздрість (рессентімент) виникає, коли спроба отримати бажане не вдалася та призвела до усвідомлення власної безпорадності (М. Шелер);

– **приховане захоплення, що знецінює** те, чим захоплюється, пов’язане з раптовою зміною почуттів, недовірою, злістю, злостивою радістю (С. К’еркегор);

– **деструктивна риса**, стан, природне спонукання, пов’язане з порівнянням, найбільш потужний мотиватор поведінки (Raiga).

Так, у *соціально-філософському контексті* заздрість розглядається як глобальне, загальнолюдське явище, що за надмірного прояву породжує особистісні та суспільні деструкції. Соціальна сутність заздрості природно зростає на ґрунті соціальної несправедливості. Але гендерні, вікові, родинні, професійні, расові, етнічні, статусні відмінності є природними і неминучими та їх не усунути ніяким соціально-політичним устроєм.

Заздрість людина часто не усвідомлює, заперечує, придушує, маскує, ховає за невдоволенням, роздратуванням, образою, почуттям несправедливості тощо. Вона входить у перелік найменш визнаних почуттів і її майже не згадують у поясненні власних мотивів, установок і реакцій, проте її часто приписують оточенню. Заздрість демонструє бажання володіти і мати те, що є в іншого, або навіть перевершувати його, домінувати. Породжена конкурентним почуттям, вона спрямована на прагнення зруйнувати цю перевагу, що усвідомлюється або декларується як усунення несправедливості.

Заздрощі «позначають» певні нереалізовані потреби та важкодоступні актуальні цінності.

Водночас, **переживання заздрості виконує і певні функції, це такі як:**

- виживання в умовах нестачі ресурсів;
- первинне опредметнення (усвідомлення) потреб;

- залучення людей до актуальних суспільних цінностей (як ознак соціальної ієрархії);
- знаходження свого «Я»-ідеального і прагнення до досконалості;
- мотивація на шляху до самореалізації (Лісовенко А.Ф.).

Переживання заздрощів залежно від тривалості може розглядатися як **миттєва емоційна реакція** на заздрісногенну ситуацію, і як актуальний «транзитний» **емоційний стан** («гострий» стан, котрий триває певний час), і як усталена (надситуативна) властивість особистості, **почуття, схильність до переживання заздрощів** – заздрісність. Заздрісногенна ситуація - суб'єктивна інтерпретація зовнішніх та внутрішніх умов, котрі спонукають особистість до порівняння себе з іншим не на свою користь (Лісовенко А.Ф.).

2. Передумови та чинники заздрощів

Перший науковий ***аналіз причин заздрості здійснили психоаналітики*:**

1. З. Фрейд заздрість розглядав як **вираження первинного інстинкту смерті** та найбільш раннього вияву агресії у сфері об'єктних взаємин, зокрема, він висловив ідею **«заздрості до чоловічої статі»** як основу формування жіночої сексуальності. Психоаналітик вважав, що заздрість є основою багатьох установок, наприклад, «духу спільності», «справедливості», солідарності та рівності усіх. Також він висловив свої погляди з приводу зв'язку заздрості з нарцисизмом і зазначав, що **почуття малоцінності** є наслідком «нарцисичної рани», яку заздрість має «загоїти», підвищуючи самолюбство як замінник материнської любові в нарцисичних характерах (З. Фрейд).

2. К. Юнг вважав заздрість **архетипічним явищем**, пов'язаним із суперечностями колективного несвідомого, що провокує **владні, афектні, нав'язливі, загарбницькі стани,** здатні вразити і придушити добре впорядковане «Его». З точки зору К. Юнга, заздрість і всі відомі вади належать до темної сторони підсвідомості – «Тінь», яка може проявляти себе двояко. У позитивному сенсі вона творчо активує людину, речі і весь світ. У негативному – виявляє себе як дух зла, що прагне до руйнування (К. Юнг).

3. А. Адлер пов'язував заздрість із **почуттям неповноцінності** та вважав, що це агресивна риса характеру; це реакція на нерівність людей при дефіциті власної самооцінки, пов'язана з почуттями безсилля і безпорадності, що поєднуються з прагненням до влади і вищості. Болюче почуття неповноцінності (підсилене хворобою, слабкістю, каліцтвом, невдачами, страхами) витісняється в несвідоме і **вимагає постійної надкомпенсації**, що потім породжує комплекс переваги над іншими. Але прагнення до переваги є основною мотиваційною силою в прагненні до успіху в роботі та подоланні труднощів (А. Адлер).

4. Е. Фромм вважав, що заздрість – це **форма фрустрації**, тобто бажання, в задоволенні якого відмовлено. Психоаналітик вважав, що заздрість

виникає тоді, коли недосягнуте бажане є в іншого, хто всім цим насолоджується замість вас. Крім того, заздрість разом із жадібністю, садомазохізмом, деструктивністю та нарцисизмом він пов'язував із «синдромом ненависті до життя» та зазначав, що заздрощі розвиваються як реакція на певні умови життя і саме **«суспільство споживання»** провокує процвітання заздрості в соціумі (Е. Фромм).

5. У концепції К. Хорні, на противагу підходу З. Фрейда до жінки як до неповноцінної відносно чоловіка, стверджується, що **заздрість чоловіків до здатності жінки творити нове життя** дає початок несвідомій тенденції до їхнього знецінення та спонукає чоловіків до творчості та створення нових культурних цінностей. Загальною ж причиною виникнення заздрості, на її думку, є наявність **базальної тривоги через відсутність відчуття безпеки, любові та визнання**, з чим особистість справляється відмовою від своїх справжніх почуттів і винаходом штучних захисних стратегій. Відповідно, заздрість спричинена безнадійністю та безсиллям, а компенсується прагненням до влади і переваг (К. Хорні).

6. М. Кляйн вважала заздрість **вродженим деструктивно-агресивним почуттям**, що виявляється у немовля **до грудей матері**: до «злих грудей» через зменшену лактацію (бо «утримує» в собі те, чого так жадає дитина) та «добрих грудей» зі щедрою лактацією (бо має у надлишку те, чого прагне дитина). Заздрість **розщеплює образ матері** (а потім і себе) **на «абсолютно хорошу» й «абсолютно погану»** (параноїдно-шизоїдна позиція), що перешкоджає процесам інтеграції й адаптації особистості. Заздрість спрямовує руйнівні інстинкти назовні та «рятує» людину від саморуйнування, в разі відсутності вияву агресії. Протилежністю заздрісній недостатньості є щедра вдячність тому, хто дав життя (М. Кляйн).

7. На думку Ж. Лакана, предмет заздрості часто **не є для суб'єкта власним бажанням – це скоріше те, що задовольняє іншого**, з ким він себе порівнює (спостерігаючи за годуванням свого брата, дитина вже не відчуває потреби в самих грудях). Заздрість передбачає не двох, як зазвичай вважають, а трьох суб'єктів. Третій – хтось незримо (або зримо) присутній, чийого **визнання шукає** заздрісник. Заздрість – це гріх споглядання, спрямованості уваги заздрісника на іншого, коли той задоволений і чимось насолоджується (Ж. Лакан).

8. Р. Штайн вбачає причину особливо сильної заздрості в тому, що несвідомо **людина інвестує надто багато сил у зовнішній світ і дуже мало у внутрішній світ**. Це твердження небезпідставне, адже з багатьох джерел добре відомо, як сильно заздрість пов'язана з пошуком істинної «Самості», як швидко починають заздрити люди, які були змушені пристосовуватися, виживати, захищатися від порожнечі та приниження, тому сформували хибну «Самість» і пригнічують себе. Отже, у нападах заздрощів вбачається пошук себе (Р. Штайн).

Представник *гуманістичної теорії особистості* А. Маслоу заздрість розглядає як **неподоланий пережиток психологічного нездоров'я**, властивий особистості **на шляху до самоактуалізації**. Водночас, пов'язує

деструктивні тенденції у розвитку «Я»-концепції, тобто деструктивні заздрощі, з нездатністю людини до самоактуалізації (А. Маслоу).

Засновник теорії *логотерапії й екзистенційного аналізу* В. Франкл зазначав, що неусвідомлена образа і заздрість отруюють життя та є **ознакою незрілості особистості**. Він бачив, як у деструктивних і одноманітних умовах концтабору найменші переваги одних в'язнів над іншими спричиняли заздрість, що володіє особливою «оптикою» та дозволяє бачити найдрібніші нюанси переваг інших навіть у практично рівних умовах» (В. Франкл).

У *диспозиційній теорії особистості* Г. Олпорта заздрість розглядається як одна з **форм особистісної агресивності**, що руйнує взаємини. А *в теорії рис особистості* Р. Кеттела – як **складова фактору «підозрілість»**.

При всій оригінальності розглянутих ідей психоаналітиків, означені причини заздрощів мають спільну основу – заздрість розглядається як **симптом певних невирішених психологічних проблем**. Психотерапія включає опрацювання глибинних причин травматичних фіксацій і внутрішніх конфліктів, що можуть бути коренем заздрості.

Появу заздрощів можуть спричинити різні травматичні події. Зокрема, дослідження показують, що деякі з них можуть включати:

1. ***Травми, пов'язані з відчуттям втрати:*** смерть чи зрада близької людини, розрив стосунків, втрата роботи. Ці події можуть призвести до почуття неповноцінності, самотності й думки, що інші отримують більше, ніж ви.

2. ***Травми, пов'язані зі зневагою або знущанням***. Може включати булінг, приниження чи несправедливість. Ці події можуть призвести до почуття безсилля та невпевненості, що може спричинити заздрість до тих, хто їх обходить.

3. ***Травми, пов'язані з розлученням батьків***: діти, які переживають розлучення батьків, можуть відчувати невпевненість і нестабільність. Це може призвести до почуття заздрощів до інших дітей, яких вони сприймають як тих, хто має щасливіші та/або стабільніші родини.

4. ***Травми, пов'язані з нещасним випадком або іншими травматичними подіями.*** Можуть включати загрозу життю як аварія чи природна катастрофа. Ці події можуть призвести до почуття безпорадності та невпевненості, що може спричинити заздрість до тих, хто має більше контролю над своїм життям.

Важливо зауважити, що не у всіх людей, котрі переживають травматичні події, розвивається заздрість. Але деякі люди можуть розвинути це почуття стосовно конкретних людей або речей. Наприклад, заздрість до колеги, який отримує більше уваги від керівництва, або до друга, який має успіх у романтичних взаєминах, або до багатшого сусіда, який може дозволити собі кращий дім або автомобіль.

Заздрість може мати багато причин, її можуть спричиняти різні травматичні події, але зазвичай вона виявляється в почутті невдоволеності та неповноцінності, порівняно з іншими людьми, які отримують більше, ніж той, хто відчуває заздрість.

Заздрість – це неприємна емоція, яка може активізувати різні **механізми психологічного захисту:**

1. ***Розщеплення***: одночасне розділення людини чи об'єкта на абсолютно хороше й абсолютно погане, тобто на позитивний і негативний аспекти.

2. ***Відсторонення***: відділення своєї емоції від певної ситуації чи людини для запобігання негативним наслідкам шляхом зосередження на інших аспектах життя чи звернення уваги на інші об'єкти заздрості.

3. ***Реактивне утворення***: вираження навмисно протилежних дій замість заздрості – компліменти, допомога людині, до якої наявна заздрість.

4. ***Проекція***: проектування своїх негативних відчуттів, своїх проблем на іншу людину, яка вважається причиною заздрості.

5. ***Репресія***: несвідома заборона прояву заздрості чи її активне пригнічення.

6. ***Витіснення***: несвідоме забування чи блокування від усвідомлення неприйнятних дискомфортних і тривожних спогадів, думок, бажань.

7. ***Інтроекція***: поглинання рис іншої людини чи об'єкта, які викликають заздрість, включення їх у власну самооцінку (копіювання успіху інших).

8. ***Заміщення***: перенесення заздрості з одного об'єкта на інший, менш значущий для людини об'єкт.

9. ***Інтелектуалізація:*** зосередження уваги на раціональних інтелектуальних процесах із усвідомлення причин і проявів власної заздрості, замість емоційного реагування на події.

Отже, заздрість може викликати різні психічні механізми, залежно від ситуації й особистості людини. Використання психічних механізмів може бути способом захисту від неприємних емоцій і переживань, але одночасно може призводити до додаткового напруження та стресу.

Серед психологів ближнього зарубіжжя вперше «заговорив» про заздрощі у авторській теорії ставлень В.Н. Мясіщев, котрий розглядав заздрість як ставлення особистості до іншої людини та зазначав, що «**успіхи іншого учня** можуть стати мотивом вороже-заздрісного ставлення до нього» (В.Н. Мясіщев).

Психофізіолог В.С. Дерябін розглядав заздрість поряд із гордістю, образою зарозумілістю, лестощами та зловтіхою як негативну емоцію, яку породжує більше соціальне середовище, аніж конституція. Заздрість, на думку вченого-психіатра, пов’язана з **залежною чутливістю до чужої думки, що породжує бажання затьмарити інших** і, водночас, не відстати, бути не гіршим за інших. **Конкурентна установка** стосовно оточення також виявляється в заздрощах, ворожнечі, прагненні знецінити чужі досягнення (В.С. Дерябін).

К.К. Муздибаєв вважає, що заздрість є неприязно-ворожим почуттям, що виникає, **коли індивід не має того, чим володіє інша людина**, і пристрасно бажає мати цей предмет (якість, досягнення, успіх) або бажає позбавити предмета заздрості іншу людину. У цілому, «заздрість – це конкурентне почуття, орієнтоване на володіння і домінування». Водночас, дослідник стверджує, що заздрість – «**збиткове почуття, що намагається**

заповнити порожнечу або який-небудь особистісний недолік, відсутність світоглядної, психологічної рівноваги і гармонії» (К.К. Муздибаєв). Вивчення особистісних корелят заздрісності, яке розпочав вчений, показало, що у заздрісних людей низький рівень самоповаги, низький рівень контролю над обставинами життя, підвищений рівень егоїзму і мстивості та низький рівень надії на майбутнє.

Р.М. Шаміонов зазначає, що сприйняття успіху іншого **залежить від певних ціннісно-смислових орієнтацій особистості**. На його думку, заздрість пов'язана з екстернальністю та некритичністю, а відсутність заздрощів – з інтернальністю та самокритичністю (Р.М. Шаміонов).

За Ю.В. Щербатих, заздрість частіше виявляється в тому разі, якщо людина має одне чи кілька з восьми джерел заздрості: **прагнення рівності, гіпертрофоване прагнення справедливості, негативне ставлення до багатства й успіху, образа на долю, схильність до ревнощів, занижена самооцінка, невміння отримувати користь із поразок** (Ю. В. Щербатих).

На думку В.О. Лабунської, заздрісне ставлення **ґрунтується на ціннісно-смислових утвореннях суб'єкта, характеристиках самооцінки** і певних **властивостях особистості** (В.О.Лабунська). У рамках спільних з В.О. Лабунською досліджень, О.Е. Соколова розглядає заздрість як **стимул до самовдосконалення**, що сприяє самореалізації особистості та веде до скорішого досягнення мети (О.Е. Соколова). Т.В. Бескова, досліджуючи соціальну психологію заздрості, визначає: «Заздрість – вороже ставлення до досягнень (успіху) іншого, що включає ставлення до об'єкта, предмету переваги й самого себе і супроводжується комплексом переважно негативних емоцій, **усвідомленням свого більш низького становища** і бажанням прямо чи побічно нівелювати цю перевагу і відновити суб'єктивну рівність» (Т.В. Бескова).

Л.С. Архангельська розглядає заздрість як причину емоційних, когнітивних та особистісних розладів і вважає, що заздрість – це наша **незадоволеність, нереалізовані можливості й через це – несвідоме почуття провини**. Дослідниця зазначає, що сучасна людина внаслідок соціокультурних обставин одночасно є як суб'єктом, так і об'єктом заздрості, вона прагне до створення своєрідного «кола» своїх заздрісників, застосовуючи при цьому відверті маніпуляції для підтримки своєї **нестабільної самооцінки** (Л.С. Архангельська).

Н.В. Дмитрієва визначає заздрість як **захисну реакцію на загрозу «Я», що виникає за неможливості реалізувати свою потребу**, наприклад, в любові, владі, прагненні до знань тощо. Захисні механізми при заздрощах: відмова від діяльності, компенсація, фантазування, уникнення, знецінення об'єкта заздрості, самозвеличення, витіснення, проекція, сублімація, девальвація суб'єкта заздрості, депресивні та суїцидальні тенденції, самобичування (Н.В. Дмитрієва).

І.Б. Котова вважає, що заздрість виникає, коли здійснюється **«інфляція «Я» за рахунок прагнення до певного ідеалу, але без урахування власних можливостей.** Спочатку виникає стан фрустрації, а потім – депресії чи туги,

адже неможливість володіння ідеалом прирівнюється до його втрати (І.Б. Котова).

О.Р. Бондаренко, У. Лукан визначають заздрість як почуття, що виникає **під час невдалого захисту самооцінки**. Вони наголошують, що заздрість, пов'язана з проблемами самооцінки, відіграє ту чи іншу **роль у нарцисичних розладах особистості, параноїдних страхах і агресивних, руйнівних фантазіях** та психосоматичних проблемах. У взаєминах заздрість розділяє, створює дистанцію, стимулює агресивність і ворожість до оточення. Дослідники також зазначають, що: «І заздрість, і сором є результатом саморефлексії та невідповідності ідеальному «Я». Але якщо сором зберігає цю невідповідність і спричинені нею страждання, то заздрість вимагає змінити ситуацію, відновити цілісність» (О.Р. Бондаренко, У. Лукан).

На думку А. В. Васильченко, **нереалізованість актуальних соціальних і особистісних потреб** (зокрема, потреби в самореалізації) та **трансформування системи цінностей** призводять до формування заздрісної поведінки, а згодом заздрісності як особистісної характеристики. Психологічний зміст заздрощів визначається комплексом **зовнішніх і внутрішніх детермінант:**

1) конкурентна провідна діяльність (навчальна, трудова);

2) невдоволеність інтимно-особистісним життям;

3) соціальна нерівність;

4) соціальна схожість із суб'єктом заздрощів;

5) тривале невдоволення основних потреб (зокрема, потреби у самовираженні);

6) низька здатність та прагнення до самовдосконалення;

7) високий рівень конформізму і залежність від групового тиску;

8) схильність до маніпулятивної поведінки, несамостійність думок і суджень;

9) низька креативність та ініціативність;

10) екстернальний локус контролю у сфері досягнень, сімейних стосунків тощо (А. В. Васильченко).

У дисертаційній роботі А.Ф. Лісовенко за результатами кореляційного аналізу емпірично доведено наявність додатних зв'язків заздрісності з невпевненістю в собі, психологічним неблагополуччям, дефіцитом емоційного інтелекту, стресом, агресією, депресією, ворожістю, активізацією певних копінг-стратегій, перфекціонізмом, нарцисичними рисами, ірраціональними установками, певними факторами особистості тощо. Це означає, що коригуючи ці риси, зменшуючи їхній вплив на особистість, розвиваючи протилежні їм риси, заздрісність буде зменшуватись. Також виявлено наявність від'ємних зв'язків заздрісності з емоційно позитивним оцінюванням себе, позитивними стосунками, самоприйняттям, керуванням середовищем, автономією, відкритістю у контактах, управлінням своїми емоціями, самомотивацією, емоційною обізнаністю, емпатією, впевненістю в собі, соціальною сміливістю, фрустраційною толерантністю, товариськістю, врівноваженістю, емоційною диспозицією «радість» тощо. Цілком логічно, що

розвиток саме цих рис особистості сприятиме ефективному запобіганню проявів заздрісності та її опануванню (Лісовенко А.Ф.).

Отже, залежно від наукових підходів дослідників, заздрість теоретично розглядалася як: конкурентна установка стосовно інших, неприязне, вороже почуття або ставлення, почуття досади, особлива форма тривоги, особлива форма фрустрації, форма агресивності особистості, захисна реакція, прояв мотивації досягнення, прояв нездорового перфекціонізму, завищеного рівня прагнень і нарцисизму, прояв неповноцінності, прояв незрілості особистості тощо. Означені наукові підходи до розуміння поняття заздрощів відображають важливі окремі його аспекти, але не дають цілісного уявлення про цей феномен. Крім того, в сучасних роботах із заздрості наголошено, що у того, хто заздрить, фрустрована потреба у незмінній шкалі цінностей, у позитивній самооцінці, в підтвердженні, визнанні, у відповідності своєму «Я»-ідеальному.

Схильність до заздрощів може спричинятись і супроводжуватись відсутністю відчуття внутрішньої гармонії, цілісності та рівноваги, незадоволенням собою та своєю діяльністю, недостатністю самоусвідомлення та прояву свого справжнього «Я», труднощами у стосунках з оточенням, відсутністю особистісного зростання та цілей в житті, неадекватною самооцінкою, недостатньою осмисленістю та дефіцитом задоволення від життя.

Теоретичний аналіз літератури з проблематики заздрощів показав, що індивідуальному загостренню та колективному розповсюдженню заздрощів сприяють такі **зовнішні чинники**: установка на загальну конкурентність, завищені соціальні очікування, нереалістичні стандарти й ідеали; культ багатих, успішних і відомих; технології маркетингу та PR-кампанії; культ речей і принципи економіки споживання; егоцентричні соціальні цінності (елітарність, престиж); настанови на загальну демократію та рівність можливостей; настанови та спонукання до амбітності, жадібності, егоїзму, гордині, нездорового перфекціонізму, нарцисизму та комплексу неповноцінності (за допомогою ЗМІ, соцмереж, моди, реклами тощо). Сюди ж можна зарахувати соціальну несправедливість, різке соціальне розшарування; соціально-економічну, політичну, культурно-історичну нестабільність; вимушене обмеження соціальної активності та соціальну незахищеність значної частини населення (А.Ф. Лісовенко).

На основі теоретичного аналізу літератури встановлено основні **чинники сімейного виховання** (як першого мікросоціального середовища), що сприяють виникненню та розвитку заздрості у дітей: депривація потреб дитини в увазі та любові (недостатність або неможливість їхнього задоволення); неприйняття індивідуальності дитини, нехтування нею, приниження її; постійне порівняння дитини з більш успішними (гарнішими, спритнішими тощо) дітьми; заохочення суперництва та конкуренції з іншими; оцінювання результатів діяльності дитини, залежно від результатів інших; завищені вимоги й очікування батьків; жорсткий контроль, відсутність свободи в ухваленні дитячих рішень; ідеалізація, звеличування дитини; моментальне виконання всіх бажань дитини, потурання дитячій жадібності,

лінощам і корисливості; негативне ставлення батьків до більш успішних людей (А.Ф. Лісовенко).

Важливо зазначити, що ступінь впливу зовнішніх чинників заздрості на особистість залежить від суб'єктивного сприйняття нею заздрісногенної ситуації.

До **внутрішніх чинників** заздрощів, на нашу думку, належать індивідуально-психологічні властивості особистості, що віддзеркалюють «внутрішні» умови, що спричиняють суб'єктивне ставлення до результатів порівняння, а саме: невідповідність і неадекватність «Я»-концепції та рівня прагнень (невідповідність між «можу» і «хочу»; «можу» і «треба»); сукупність внутрішніх цінностей, еталонів, ідеалів, переконань, настанов, мотивів, незадоволених або фрустрованих потреб, що актуалізують і заглиблюють заздрощі; система регулятивних, захисних і компенсаторних механізмів, що впливають на прояви заздрісності особистості; характеристики емоційної (афективної), когнітивної (мисленнєвої), поведінкової (дієвої), мотиваційної, контрольно-регулятивної (вольової) сфер особистості, що віддзеркалюють особливості її емоційної диспозиції, емоційного інтелекту та стресостійкості.

Отже, схильність до заздрощів зумовлена як формально-динамічними особливостями особистості (динаміка перебігу психічних явищ та індивідуальні властивості конституційного характеру), так і соціально-імперативними особливостями та впливами (вплив соціального середовища, культури, норм моралі, соціальних цінностей суспільства). Вирішальний вплив на схильність до заздрощів, на нашу думку, має специфічний спектр властивостей особистості, що сформувались під впливом як конституційних, так і соціальних чинників (імпульсивність, тривожність, ворожість, невпевненість у собі, дратівливість, агресивність, підозрілість, депресивність, схильність до самозвеличування або самопринижения, нарцисизм тощо).

3. Структурні компоненти заздрісності

Першу спробу виокремити структурні компоненти заздрості здійснив К.К. Муздибаєв. Дослідник виокремлював 3 рівні заздрості: рівень свідомості – усвідомлення свого нижчого становища, що може сприйматися як даність і не завдавати сильного дискомфорту; рівень емоційного переживання – почуття досади, роздратування або злості через таке становище, можлива аутоагресія, почуття неповноцінності, пригнічення самолюбства і несправедливості долі; рівень реальної поведінки – спроби руйнування, усунення предмета заздрості.

Схильність до переживання почуття заздрощів (заздрісність) розглядається як складна багаторівнева властивість особистості, що виявляється у постійному порівнянні себе з іншими людьми (чи уявним «еталоном») не на свою користь, у суб'єктивному відчутті зниження самоцінності, пристрасному бажанні заволодіти перевагами об'єкта порівняння (позбавити його переваг) за неможливості отримати чи набути

бажаного, що супроводжується специфічними проявами. Заздрощі супроводжуються переживанням своєї недосконалості, невідповідності певному «еталону». Стійка заздрісність, що спрямована на широке коло можливих соціальних порівнянь, звичка жити, постійно оглядаючись на довколишніх, – це явище радше деструктивне, оскільки супроводжується негативними установками, що можуть призводити як до деформації особистості, її невротизації, психосоматичних розладів, так і до деструктивних соціальних наслідків. Але звичка порівнювати підтримується задоволенням, якщо результати порівняння підтверджують або підвищують власну самооцінку. При цьому найбільшу заздрість спричиняє те, що «підносить» в очах соціуму, додає більшої суб'єктивної «цінності» (А.Ф. Лісовенко).

Системно-структурна схема вивчення рис особистості на основі континуально-ієрархічного підходу з дослідження структури властивостей особистості О.П. Саннікової дала змогу А.Ф. Лісовенко виокремити **структурні компоненти заздрісності.** На *формально-динамічному рівні* (відображає динаміку і перебіг ознак) виокремлено такі показники, як: легкість виникнення, широта розповсюдження, інтенсивність проявів заздрості, глибина переживання, стійкість заздрощів; *на якісному рівні* (відображає напрямки психічної активності) експліковано такі показники заздрісності, як: емоційний, когнітивний, поведінковий, контрольно-регулятивний; *змістово-особистісний рівень* (віддзеркалює мотиваційно-потребову сферу) представлений мотиваційним показником заздрісності; *соціально-імперативний рівень* (виявляє проекції соціального середовища, інститутів соціалізації, масової культури) презентований установчим показником заздрісності.

Серед ***формально-динамічних компонентів*** схильності заздрощів такі:

- легкість виникнення переживання заздрості (чутливість, імпульсивність і реактивність до заздрісногенних впливів та ситуацій);
- стійкість проявів заздрості (частота і тривалість проявів заздрощів, що можуть виявлятися і позаситуативно);
- широта заздрісної спрямованості (розповсюдження заздрощів із поодиноких випадків на загальні: на широке коло об'єктів і предметів заздрості);
- інтенсивність (сила та виразність зовнішніх проявів заздрощів);
- глибина (виразність внутрішньоособистісних виявів заздрощів).

Отже, формально-динамічний рівень визначає форму перебігу заздрості. Також до цього рівня належать експресивні вияви заздрісності, ступінь задоволення базальних потреб і наявність або відсутність конституційних (фізіологічних) обмежень у можливостях.

Підструктура якісних характеристик. Схильність до заздрості як риса може виявлятися як у емоційних переживаннях людини, так і в її думках, діях та довільній регуляції. Саме якісні показники віддзеркалюють психологічну сутність означеного феномена.

Емоційний (афективний) показник заздрісності особистості представлений афективними реакціями і специфікою емоційної палітри

(стенічні й астенічні емоції), а також різноманітністю, насиченістю, силою, інтенсивністю, динамічністю, стійкістю або лабільністю емоційних проявів, пов'язаних із переживанням заздрості та її наслідками. Цей компонент залежить від суб'єктивного сприйняття і ставлення особистості до ситуації соціального оцінювання та порівняння як до стресогенної, емоційно насиченої, такої, що є загрозливою самооцінці, соціальному статусу та добробуту, або ж як до незагрозливої та безпечної.

Когнітивний (мисленнєвий) показник заздрісності особистості виявляється у когнітивній (мисленнєвій) реакції на порівняння себе з іншими не на свою користь, у відсутності чи наявності та змісті певних думок, суджень, міркувань, що супроводжують переживання заздрощів. Він віддзеркалює розумову інтерпретацію заздрісногенної ситуації, особливості її сприйняття особистістю, що визначає суб'єктивне ставлення до себе та до об'єкта заздрощів, ступінь включення, аналізу, мисленнєву активність, фокусування і зосередження уваги на перевагах інших.

Поведінковий (дієвий) показник заздрісності представлений проявами заздрощів як в емоційній експресії (жестах, міміці, пантоміміці), так і в поведінкових реакціях, у висловлюваннях, заздрісних діях, вчинках; векторі спрямованості на певну сферу життєдіяльності, на певні предмети чи об'єкти.

Контрольно-регулятивний (вольовий) показник заздрісності утворюють особливості саморегулятивного і вольового потенціалу особистості, що свідчать про можливість або неможливість «володіти собою», свідомо контролювати свої заздрощі, а також емоційні, когнітивні, поведінкові реакції та прояви у «заздрісногенних» ситуаціях.

На ***змістово-особистісному рівні*** розглядаються компоненти, які дають інформацію щодо змістовних характеристик заздрощів (переконання, світогляд, цінності, інтереси, потребово-мотиваційна сфера), тобто ті показники та властивості особистості, що традиційно у психології належать до підструктури спрямованості. Цей рівень характеризує:

- ступінь відповідності й адекватності самооцінки, «Я»-концепції та рівня прагнень;
- вектор спрямованості заздрощів на певну сферу життєдіяльності, на певні об'єкти та предмети;
- систему особистих цінностей, ідеалів, переконань, смислових настанов, мотивів, незадоволених або фрустрованих потреб (як вищих, так і нижчих), що підпорядковані заздрісності;
- систему регулятивних, захисних і компенсаторних механізмів, що впливають на прояви заздрісності особистості;
- систему заздрісної мотивації.

На цьому рівні проявляється *мотиваційний показник заздрісності*, що виявляється у комплексі нереалізованих потреб, які актуалізуються під час порівняння себе з іншими та впливають на легкість виникнення, інтенсивність, глибину, широту і стійкість заздрісної мотивації. Цей показник не підлягає безпосередньому спостереженню, проте відображає внутрішню позицію особистості, вказує на те, що для неї має особливу значущість і позначається

на її намірах та спрямованості. Мотиваційний показник заздрощів віддзеркалює ціннісну і потребово-мотиваційну сферу особистості.

На змістово-особистісному рівні вирішується питання щодо міри впливу внутрішніх чинників схильності до заздрощів, а також міри впливу зовнішніх чинників, що сприяють заздрощам і супроводжують заздрісність особистості.

Підструктура досвіду у контексті схильності особистості до переживання заздрощів об'єднує міру і ступінь:

- чутливості до заздрісногенних впливів;
- розвитку самосвідомості й опрацювання власного досвіду заздрощів;
- розвитку саморефлексії переживання заздрощів і власної поведінки;
- усвідомлення своїх нереалізованих задатків і здібностей як ресурсу для особистісного саморозвитку;
- усвідомлення смислових характеристик заздрощів і своїх вищих потреб;
- зрілості самоідентичності та самореалізації;
- досвіду розпізнавання маніпулятивних зовнішніх впливів, що провокують заздрість (наприклад, вихваляння, реклама, нав'язане соціальне порівняння, що принижує тощо) та протистояння їм.

Отже, цей рівень включає прояви свідомої активності особистості, спрямованої на самоконтроль і саморегуляцію власних «заздрісних» реакцій.

Соціально-імперативний рівень заздрісності зумовлений включенням людини в різні соціальні зв'язки і позначає компоненти заздрісності особистості, що відображають проекції (вимоги, стереотипи та настанови): культури, релігії, професії, довколишнього середовища, національного менталітету, стилю виховання, сучасної масової культури, традицій, моралі, споживчої економіки, особливості групової приналежності, а також міру схильності піддаватися впливам реального соціального середовища. Саме це і визначає *установчий показник заздрісності*, що відображає рівень особистісного прийняття (неприйняття) соціальних настанов і мотивацій, що сприяють заздрощам, а також міру відчуття їх як власних цінностей і потреб.

Отже, ***соціально-імперативний рівень включає***:

- характеристики заздрощів особистості на рівні суспільно-історичних, національно-етнічних, культурних, релігійних і соціальних традицій;
- наявність заздрісногенних стереотипів, настанов, що сформувалися під впливом інститутів соціалізації (сім'ї, дитсадка, школи, ВНЗ тощо);
- систему самоконтролю та саморегуляції з позицій соціальних нормативів;
- соціально-історичні, етнічні особливості схильності до заздрощів;
- ступінь усвідомлення своїх соціальних і духовних потреб;
- міру самореалізації в соціумі та самоактуалізації як індивідуальності.

Варто зазначити, що цей рівень включає моральні, релігійні, загальнолюдські установчі судження і заборони щодо гріховності й аморальності заздрості. Проте, наявність таких установчих заборон не завжди визначає відсутність заздрощів у особистості: з одного боку, вони можуть бути декларованими, але не прийнятими особистістю, а з іншого боку, може

виникнути внутрішній конфлікт між морально-релігійними установками на заборону заздрощів і реальними установками на стимуляцію заздрощів у суспільстві, що може призвести до відчуття сорому та провини за власне переживання заздрощів або до неусвідомлення та витіснення заздрощів (а разом з ними, відповідно, і своїх нереалізованих потреб) у підсвідоме.

4. Види заздрості

У ведичній традиції заздрість поділяється на білу, червону і чорну. **Біла заздрість (заздрість у доброті)** – це коли бачиш щось хороше в іншій людині та не бажаєш, щоб вона це втратила, а сам прагнеш розвинути такі ж якості – вміння чи майстерність. Тобто, це відхід від постійного спостереження за якостями й успіхами інших; навчання та розвиток своєї природи і свого призначення, що веде до особистісного зростання. **Червона заздрість (заздрість у пристрасті)** – коли людина бажає знайти не якості, а плоди – об'єкт заздрості. Вона завжди хоче отримати ту чуттєву насолоду, успіх, славу, багатство, зовнішність і навіть знання та мудрість, але не бажає вчитися, як цього досягти, а безглуздо наслідує, намагаючись отримати дешево чи обманним шляхом такий самий ефект, навіть якщо їй це насправді не потрібно. **Чорна заздрість (заздрість у невігластві)** – це коли людина чинить перепони людям, яким заздрить, хто її перевершує, у кого вона змогла би навчитися чогось; вона починає робити підступи, поширювати плітки, чутки, зменшуючи успіхи суперника, критикуючи та перебільшуючи певні недоліки (Л. Тугутов).

Аналізуючи пару «злісна і незлісна заздрість», К. Муздибаєв зазначає, що в обох випадках є спільний елемент – бажання подолати нерівність, але різними шляхами «… той, ким керує **незлісна заздрість**, хоче лише бути схожим на свого суперника, хоче мати те, що має суперник. Той же, ким керує **злісна заздрість**, хоче зруйнувати, усунути, позбавити суперника того, що він має. У першому випадку людина сама прагне піднятися до рівня об'єкта заздрості, а в другому – принизити об'єкт заздрості, зрівняти його з менш гідним» (К.К. Муздибаєв).

Т.В. Бескова виокремлює два типи заздрісної реакції на переваги іншого:

-**заздрість-неприязнь** із почуттям озлобленості, гніву, роздратування, ненависті, спрямованими на того, хто досяг більшого;

- **заздрість-зневіра**, що супроводжується почуттями образи, досади, смутку, відчаю, відчуттям незаслуженої нездоланної обділеності (Т.В. Бескова).

Також виокремлюють рівні розвитку заздрощів: 1-й – ситуативна, епізодична заздрість, яку легко усунути зі свідомості й легко «зняти» роботою, турботами, власними досягненнями, успіхами та ін.; 2-й – циклічна заздрість, вона виникає періодично й потім знову зникає (наприклад, тоді, коли перед очима є сам предмет заздрості); 3-й – хронічна заздрість, більш-менш постійно переслідує людину; 4-й – патологічна заздрість – гостра форма, що

маніакально поглинає людину, спонукає до спричинених нею вчинків, рішень (С. Яланська).

У науковому дослідженні А.Ф. Лісовенко з'ясовано зміст психологічних портретів осіб, схильних до переживання заздрощів за емоційним, когнітивним, поведінковим, контрольно-регулятивним типами. Встановлено, що осіб зі **схильністю до переживання почуття заздрощів за емоційним типом** відрізняє домінування емоційних реакцій, що виникають під час порівняння себе з іншими, що виявляється у: зниженні рівня емоційної обізнаності, активізації ворожості, агресивної недружелюбності, незадоволеності собою та своїм оточенням, невмінні управляти своїми реакціями, емоціями та бажаннями тощо. Виявлено, що осіб зі схильністю до переживання заздрощів **за когнітивним типом** відрізняє зосередження інтелектуальної активності на думках, судженнях, міркуваннях, котрі виникають під час порівняння себе (або свого майна) з іншими і відображають розумову інтерпретацію заздрісногенної ситуації. Доведено, що особам зі схильністю до переживання заздрощів **за поведінковим типом** притаманні зовнішні її прояви, що виявляються в експресії (виразі обличчя, голосі), висловлюваннях, діях, поведінці, вчинках тощо. Їхні заздрощі спрямовані на дієве перетворення свого життя на таке ж, як у об'єкта заздрощів. Доведено, що особистості з переживанням заздрощів **за контрольно-регулятивним типом** характеризуються здатністю дотримуватися балансу між суспільними та власними інтересами, емоційно позитивним оцінюванням себе та життя в цілому, здатністю досягати бажаного і керувати середовищем (Лісовенко А.Ф.).

Психоаналітик В. Каст виокремлює захоплену, амбівалентну й агресивну заздрість (відкриту агресивно-отруйну та деструктивну із забороною на агресію).

Захоплені заздрісники справляються зі своєю заздрістю, захоплюючись тим, що стало її об'єктом (робота, краса, досягнення), а не знецінюючи його. Зазвичай такі заздрісники виражають радість, захоплення, високо цінують те, чому заздрять. Іноді з такої взаємодії на основі захоплення та заздрості навіть складаються стосунки. Заздрісники, що захоплюються, шукають можливості бути причетними через справу, через взаємини або, за потреби, через надання допомоги. Так вони підвищують свою самооцінку, долаючи почуття заздрощів і відчуваючи себе щедрими та «багатими». Тобто, причетність допомагає продуктивно протистояти своїй заздрості: завдяки зближенню з тими, хто породжує заздрість, у того, хто заздрить виникає почуття приналежності до цінного. Тому його обурення в ситуації «нестачі» може перетворитися на доброзичливість і збагачувальну приналежність. Ось чому дружба іноді допомагає менше заздрити – у дружбі кожен відчуває велику причетність один до одного.

В амбівалентних заздрісників всередині конфліктують дві різні оцінки однієї і тієї ж ситуації: з одного боку, бажання не заздрити, визнати досягнення, можливо, захопитися ним, а з іншого боку, заздрісна реакція з тенденцією знецінити аж до знищення. Амбівалентні заздрісники намагаються

приховати свої заздрісні реакції, у тому числі від себе. Свідомо вони хочуть бути причетними до того, що викликає у них заздрість, але несвідомо їхнє почуття заздрості дуже велике. Вони можуть робити «колючі» компліменти, говорити двозначні фрази тощо. Часто ці компліменти ранять своєю фальшивістю і двозначністю. Якщо людина реагує на приховану заздрість, то заздрісник занурюється в неї, відчуваючи при цьому, що він засоромлений і заздрить. Потім він почувається відкинутим. На думку В. Каст, амбівалентні заздрісники виросли з жорстким переконанням, що їм не можна заздрити, що за це їх розлюблять. Насправді ж їм треба зуміти дозволити собі заздрити, але не давати заздрощам панувати. Занепокоєння, породжене заздрістю, має свій мотиваційний сенс, але може стати продуктивним тільки якщо заздрість дозволено відчувати.

Агресивні заздрісники мстиві; вони хочуть поранити, знецінити те, чому заздрять, а також людину, яка породжує заздрість. Знецінення може відбуватися по-різному, воно часто виявляється майже непомітним, завуальованим. Агресія виражається таємно, але діє явно – викликає невиразно-тривожну напругу в того, кому заздрять через недоречне порівняння, через вихваляння конкурента (можливо і менш талановитого). Це досить відомий прийом: говорять зовсім не про того, кому заздрять, а про людей і роботу в його оточенні – і при цьому об'єкт заздрощів побічно знецінюють без жодного недоброго слова на його адресу.

Буває і ***відкрита, агресивно-отруйна заздрість***, що виявляється у перебільшеній критиці, наприклад, у рецензіях, які на всі лади доводять, що автор пише лише нісенітницю. Будучи об'єктом заздрощів, людина почувається пораненою, отруєною, ігнорованою, особливо в тому, що, як вона думала, є найбільш значущим її досягненням. Тому найчастіше агресивні заздрісники вже не можуть знайти в собі сили захоплюватися об'єктом заздрощів і стати доброзичливими, звернутися до щедрішого свого боку. Буття та творчість іншої людини настільки загрожують їхній самооцінці, що вони можуть лише знецінювати та заперечувати. Такі люди також не можуть сприйняти заздрість як виклик самому собі, як привід чогось досягти; вони рідко можуть створювати те, що для них важливо, тому що дуже зайняті порівнянням себе з іншими, вважають власні можливості втраченими, тому лише жаліють себе. Натомість, вони створюють величні ідеї, які могли би втілити, якби... Самооцінка заздрісника тимчасово стабілізується завдяки перебільшеній критиці. Інший спосіб стабілізації самооцінки – це деструктивні фантазії, зловтіха, фантазії про помсту.

Деструктивні заздрісники із забороною на вираження агресії відчувають дуже сильну заздрість, але нічого не говорять про те, чому заздрять. Вони вдають, що нічого особливого не сталося, нічого, що варте згадки. Тут ми маємо справу з прямим, простим запереченням. Ці заздрісники передають людям, які досягли чогось особливого, почуття, що ті зробили щось цілком звичайне, навіть несуттєве, щонайменше, чого можна було очікувати від цієї людини. Тим самим знищується значущість того, що викликало заздрість. Отрута заздрісників ледь помітна, але таке заперечення може сильно

блокувати комунікабельність і пряме звернення за зворотним зв'язком здається неможливим. Невисловлена заздрість – це також напад на самооцінку того, кому заздрять. Заперечні заздрісники висловлюють у своєму запереченні те, що у світі, власне, допускається до існування тільки те, що вони самі створили або що вони принаймні схвалили. Ця надмірно грандіозна вимога означає: хто деструктивно і таємно заздрить, того душать вимоги, які він сам не може виконати (В. Каст).

5. Рекомендації та психотехніки роботи з почуттям заздрості

Емоційне переживання заздрості настільки поширене, що воно, з одного боку, може призводити до тяжких психічних і психосоматичних порушень, але, з іншого боку, входить у найбільш часто заперечувані психічні конфлікти. Буває, що заздрість пробуджує й активізує внутрішні потреби та штовхає людину на саморозкриття і саморозвиток, але частіше заздрощі ведуть не до розвитку, а додають незадоволеності (особливо, якщо це бажання не було істинно нашим, а було нав’язано кимось або підвищувало нашу самооцінку). Крім того, прояви заздрості розглядають як на рівні поведінкових ознак окремої людини – мікрорівні, так і на рівні окремих етносів, народностей – макрорівні. Прикладом може бути боротьба етносів за територію, ресурси тощо.

На жаль, на думку психологів, заздрість «не лікується». Максимум, на що здатна людина, – навчитися її контролювати. Неусвідомлена заздрість маскується під поганий настрій, невдоволення життям, дратівливість, депресію. Вона лежить в основі багатьох неврозів, особистих та сімейних драм, невмотивованих вчинків, нападів агресії. Усвідомлена заздрість супроводжується неприємними і болісними переживаннями, викликаючи прагнення позбутися їх. Та якщо взяти до уваги теорію вродженої заздрості, – вочевидь, вона є потужним мотиватором.

На думку В. Каст, важливим завданням психології є пояснити і прийняти заздрість як одне з людських почуттів, усвідомлено використовувати її для розуміння взаємин між людьми і, таким чином, зняти з неї тотальну заборону. Як і інші психічні імпульси, заздрість, відокремлюючись, стає незрілою, жахливою і схильна до крайніх, нестерпних для суспільства проявів. Однак, якщо вона інтегрована у свідомість і займає чітко певне місце у динаміці нашої емоційної системи, ці негативні прояви менш ймовірні (В. Каст).

У консультативній, терапевтичній та аналітичній роботі необхідно звертатися до теми заздрощів, оскільки без усвідомлення заздрощів не можуть бути визнані або інтегровані й позитивні ефекти терапії. Для клієнта це, як правило, виявляється болючим актом викриття, і для того, щоб він не боявся відчути неповноцінність, необхідні стабільні взаємини. Успішна робота з заздрістю, навпаки, забезпечує індивідуалізацію та посилення слабкого «Я». Прийти до зрілої форми, тобто до усвідомлення смутку з приводу відсутності чогось, буває непросто, так само як до готовності змагатися та більш активно

організовувати життя для подолання відчуття нестачі чогось. З іншого боку, придушення заздрощів означає відмову від зростання та розвитку (В. Каст).

Проблематика заздрощів становить одну з найскладніших проблем консультування, терапії й аналізу ще і тому, що психолог, стикаючись із заздрістю, має долати конфлікти, пов'язані з соромом, а проблематика переносу і контрпереносу достатньо не осмислена, в тому числі й на власному досвіді. В будь-якому разі, інтерпретувати конфлікт потрібно доброзичливо, не дорікаючи клієнту, враховуючи його почуття сорому та не кажучи про заздрість як деструктивну реакцію, а скоріше звертаючи увагу на страх бути знищеним, викресленим. За мірою розвитку процесу важливо вказувати на зростання «Я» та посилення захисту від чужої деструктивності. Щоб відвернути загрозу проективних ідентифікацій, необхідно виявляти схвалення й емпатію (В. Каст).

У психологічній теорії індивідуації К.Г. Юнга йдеться про те, що кожен із нас все життя намагається стати тотожним собі, кожен прагне знайти себе у сьогоденні. Тож, завдання полягає не в тому, щоб хотіти стати іншою людиною, а, навпаки, у тому, щоб виявити власну унікальність (К.Г. Юнг). Схожа думка є у М. Штайна, єдине рішення для подолання заздрощів без посилення захисту – це налагодження взаємин Его і Самості, усвідомлення того, що Его має втілити в собі Самість, іншими словами, сформувати відчуття, що власне життя – це справа тільки самої людини, що власне тіло – її і тільки її. Це означає, що має відбутися така зміна Я-концепції, щоб власна доля набула набагато більшого значення, порівняно з цілями адаптації, а потім відбулося її прийняття. Без усвідомлення заздрості Штайн не бачить можливості покращити взаємини Его та Самості (M. Stein). Але, якщо виходити із поняття «Самості людства» К.Г. Юнга, то все залежить від того, що кожна людина робить свій внесок у спільне життя людства. У цьому сенсі подолання заздрості зводиться до того, щоб жити у злагоді з собою. Тоді замість нарцисичного страху виявитись надто незначним виникає відчуття себе живим, відчуття повноти життя. Образно це виражає символ дерева життя, в якому всі люди – листя, і кожен лист має головне завдання – бути частиною цілого, бути собою (К.Г. Юнг).

Р.М. Шаміонов вважає, що здатність особистості проявляти свою суб’єктну (внутрішньо активну) позицію для досягнень за наявності установки на досяжність (надії) є внутрішнім бар’єром до формування заздрісного ставлення до інших. За вираженої суб’єктної позиції особистість виявляється більш здатною до руху в напрямку до власної мети, не фіксуючись на перевазі іншого. Крім того, цілеспрямовані, ініціативні особистості більше орієнтовані на завдання і менше – на емоційне оцінювання та рефлексію нерівності (Р.М. Шаміонов).

В.Н. Куніцина зазначає, що виникненню заздрощів сприяють такі риси характеру, як егоїзм і лінощі. Тому, щоб позбавитися від заздрощів, потрібно постійно вдосконалювати себе, докладати зусиль, досягати, працювати, тобто не стояти на місці, а працювати над собою та долати обставини (В.Н. Куніцина).

А.В. Васильченко пропонує розглядати заздрощі як інтегративно-світоглядне переживання, яке виявляється у соціальній, особистісній і професійній сферах життєдіяльності, в силу чого основними шляхами нейтралізації їх деструктивних аспектів є функціональна автономія особистості та її спрямованість на активну перетворювальну діяльність (Васильченко А.В.).

За допомогою факторного аналізу узагальнених рис особистості, здійсненого А.Ф. Лісовенко, емпірично доведено, що найбільше *супроводжують появу та прояви заздрісності такі риси особистості як*:

1) тривожність (занепокоєність, відчуття невизначеної небезпеки);

2) емоційна лабільність (мінливість емоційних станів);

3) гіпотимія (схильність до почуття провини, занижена самооцінка, відсутність почуття захищеності);

4) напруженість (фрустрованість мотивації, невдоволеність);

5) депресивність (поглиненість негативними переживаннями);

6) сором'язливість (стресове реагування на звичайні життєві ситуації, що проходить за пасивно-оборонним типом);

7) емоційна модальність «печаль»;

8) загальний перфекціонізм (бажання досягти ідеалу у всьому);

9) роздратованість (схильність до афективного реагування, зниженої саморегуляції психічних станів);

10) нарцисична лють (мобілізація імпульсів люті та помсти з метою компенсувати загрозу втрати цінності «Я»);

11) загальний показник нарцисизму (підвищена стурбованість питаннями самоповаги);

12) спонтанна агресивність (імпульсивність, відсутність терплячості),

13) грандіозне почуття самозначущості (часто не підтверджене реальними досягненнями).

Крім того, за результатами факторного аналізу виявлено другу групу стійких рис особистості, що *характеризують відсутність заздрісності,* а саме:

1) емоційно позитивне оцінювання себе, своїх якостей і життя в цілому (баланс афекту – найбільша факторна вага);

2) сила «Я» (емоційна стійкість, спокій, відсутність невротичних симптомів);

3) відкритість у контактах із довколишніми та надбанні нового досвіду (людина як відкрита система),

4) продуктивне мислення, що веде до досягнення своїх цілей і завдань (раціональність мислення);

5) усвідомлення цінності минулого, сьогодення і майбутнього (цілі в житті);

6) усвідомлення та прийняття всіх сторін своєї особистості (самоприйняття);

7) сміливість, рішучість, дієвість, активне прагнення до самоствердження (маскулінність);

8) здатність досягати бажаного та долати труднощі на шляху до своїх цілей (керування середовищем);

9) високий самоконтроль (вольовий контроль над своїми бажаннями, низька імпульсивність);

10) прагнення розвиватися, вчитися, відчуття власного прогресу (особистісне зростання).

Логічно припустити, що ті стійкі риси особистості, котрі супроводжують заздрісність (властивості першої групи), є психологічними чинниками, що її підтримують і навіть провокують, а ті риси, що створюють другу групу властивостей особистості, виконують функцію запобігання появі заздрісності та сприяють її подоланню (Лісовенко А.Ф.).

На думку С. Яланської, В. Моляко, треба диференційовано підходити до заздрості й корегувати лише ту, яка роз'їдає душу. Головний ворог заздрості – піднесений, благородний, неегоїстичний характер. Альтруїзм, колективізм, товариськість, взаємодопомога, співчуття – кращі, надійні ліки від заздрощів. Важливою психологічною умовою розвитку особистості, яка протистоїть проявам заздрості, є саморегуляція. Саморегуляція – це завчасно усвідомлений і організований вплив суб'єкта на власну психіку для зміни її характеристик у потрібному й очікуваному напрямку (С. Яланська, В. Моляко).

Заздрість може стати каталізатором до змін, які дозволять нам самостійно отримати те, чого ми так прагнемо. Це потужна емоція, що має велику творчу силу, головне – навчитися грамотно її використовувати.

Заздрість може бути корисним стимулом для розвитку та вдосконалення себе та свого життя, якщо вона:

1. *Допомагає визначити свої цінності та пріоритети*. Вона показує, що вам важливо і чого не вистачає. Це почуття може допомогти побачити свої потреби, бажання та цілі, зробити вибір на користь того, що дійсно для вас значуще. Наприклад, якщо ви заздрите своєму другові, який подорожує світом і бачить різні культури та країни, це говорить про те, що ви цінуєте свободу, пригоди та освіту. Ви можете вирішити заощадити гроші та поїхати у відпустку в нове місце.

2. *Мотивує до дії та досягнення цілей*. Вона може бути джерелом енергії та волі до змін. Вона може змусити вас вийти із зони комфорту та прийняти виклик, почати працювати над собою та своїми навичками, шукати нові можливості та ресурси. Наприклад, якщо заздрите сестрі, яка отримала підвищення по службі та збільшення зарплати, ви хочете бути успішним і визнаним у своїй професії. Можливо, варто підвищити свою кваліфікацію чи пошукати нові проекти.

3. *Сприяє навчанню та творчості.* Це почуття може бути джерелом знань і натхнення. Воно може змусити вас навчатися в інших людей, які досягли того, чого ви хочете, шукати нову інформацію, ідеї та рішення, експериментувати та створювати щось нове. Наприклад, якщо ви заздрите однокласнику, який написав чудовий роман і отримав літературну премію, це говорить про те, що ваша мета – стати визнаним письменником. Прочитайте

його книгу, відвідайте майстер-клас із літературної творчості та почніть писати власний роман.

С. Яланська описала ***формулу трансформації заздрості особистості в поштовх до дій для власного вдосконалення***:

ТЗО = ПВП+РВП+М+ВС+П+Т, де:

ТЗО – трансформація заздрості особистості;

ПВП – почуття власної повноцінності;

РВП – розуміння власних переваг;

М – мета особистості;

ВС – володіння саморегуляцією;

П – порівняння себе з іншими;

Т – творчість.

Відповідно до формули ТЗО пропонуються рекомендації:

1) виховувати почуття власної повноцінності;

2) звертати увагу на власні переваги;

3) ставити перед собою мету й самостійно досягати бажаного результату;

4) намагатися не порівнювати здобутки різних людей, а в разі порівняння:

а) не перебільшувати значення певного роду відмінностей;

б) максимально використовувати його для власного самовдосконалення;

5) реалізувати власний творчий потенціал (С. Яланська, В. Моляко).

Загальні рекомендації психологів щодо запобігання заздрісності:

1. *Визнайте свої почуття*. Важливо визнавати, що заздрість – це природна емоція, почуття яке може виникати у будь-кого у будь-кого. Слабкість і незахищеність – такі самі природні частини вашого «я», як і інші риси характеру та особисті якості . Якщо ж відкидати або приховувати свої почуття, то це може призвести до того, що вони будуть зростати в серці та негативно впливати на ваше самопочуття.

2. *Відмовитеся порівнювати непорівнюване.* Люди від самого початку нерівні, кожен унікальний. Приймаючи себе унікальним, ми приймаємо такими й інших. Оскільки кожен унікальний, порівняння людей один з одним недоречне. «Якщо в нього краще, то для цього є підстави; можливо, він багато працює або має більше здібностей». Спостерігаючи акт порівняння, ми відокремлюємо його від себе, оскільки здійснюємо його не з повним залученням. Тут діє психологічний закон: споглядання розумового акту призводить до усунення від нього. В цьому разі результати порівняння вас не чіпатимуть (Орлов Ю. М.).

3. *Спробуйте знайти корінь зі причину заздрості*. Дослідіть, чому саме ви відчуваєте заздрість і що вона для вас означає. Можливо, ви почуваєте себе знехтуваним, недооціненим відкинутим або боїтесь втратити щось важливе для себе. Можливо, причиною заздрощів є певна психотравма. Розуміння коренів своєї заздрості може допомогти вам знайти спосіб і працювати з нею.

4. *Позбавтеся від почуття несправедливості та відчуття себе її жертвою*. Несправедливість в одній галузі життя може компенсуватися

везінням в іншій сфері і навпаки. Людина, якій ви заздрите, можливо, заздрить комусь іншому. Варто дізнатись, якою ціною гроші, слава, зовнішність, щаслива сім'я чи блискуча кар'єра далися людині. Іноді на шляху до успіху чи щастя, якому всі заздрять, лежать величезні жертви, помилки і трагедії. Не заздріть «картинці», дізнайтесь «ціну» успіху - і заздрість зміниться співчуттям і повагою.

5. *Зверніть увагу на свої успіхи і переваги.* Намагайтеся не порівнювати себе з іншими людьми, особливо в соціальних мережах, і звертати увагу на власні успіхи. Зосередження на своїх досягненнях може допомогти вам почуватися більш впевнено і знизити ризик заздрості. Помічайте те, що вам теж у чомусь пощастило. Усвідомте і цінуйте те, що у вас є. Не забувайте про те, що кожна маленька перемога – це ваш особистий успіх і важлива подія у вашому житті.

6. *Зрозумійте, що гордість – це зворотний бік заздрості.* Не варто пишатися тим, що виникло лише в результаті життєвих обставин, що вдало склалися, або непоганої спадковості. Зрозумійте, що більшість речей або особистісних якостей, якими ви пишаєтеся, – лише тимчасове явище, і завжди знайдеться хтось, хто буде кращим за вас за цими параметрами.

7. *Навчіться цінувати те, що у вас є, та бути вдячним за свої блага.* Це дає відчуття повноти, а не фіксацію на дефіцитах. Уявіть, що *завтра ви прокинетесь лише з тим, за що ви вдячні сьогодні.* Концентруючись на успіхах і досягненнях інших, легко випустити з уваги те хороше, що кожен день відбувається з вами. Тож, зробіть над собою зусилля і щодня записуйте хоча б три речі, за що, чому і кому ви вдячні. Вміння змінити фокус із безпричинною заздрості на мотивовану подяку та радість за свої успіхи – найкраще, що допоможе вам.

8. *Працюйте над адекватністю самооцінки.* Найпростіші помічники у цій справі – творчість та спорт. Людина, яка малює, танцює, вишиває і грає на музичних інструментах завжди щасливіша та впевненіша, ніж… та сама людина, яка цього не робить. Перестаньте стежити за чужими успіхами, формуючи свій успіх. Порівнюйте себе не з іншими, а себе сьогоднішнього із собою вчорашнім. Згадайте свої сильні сторони, сконцентруйтеся на власних виграшних даних і активно їх розвивайте. Формуйте активну життєву позицію.

9. *Звільніться від того, що тягне вниз*. Намагайтеся визначити, хто чи що саме змушує вас заздрити? Що в них є, чого немає у вас? Постарайтеся визначити, що стабільно псує вам настрій, злить або позбавляє вас мотивації. Якщо, наприклад, це інформація із соцмереж – можливо, варто обмежити доступ до неї. Не варто різко обривати контакти з людьми, яким ви заздрите, - може бути ще більший стрес, але додайте у своє життя те, що приносить вам радість.

10. *Розберіться в собі, дайте чесну відповідь на запитання:* «Чи дійсно для вас є цінним те, до чого ви відчуваєте заздрість?». Можливо це не є вашою справжньою потребою, а є лише бажанням «бути як усі» або здобути певний предмет як ознаку вищого соціального статусу. Тобто, для вгамування

заздрості треба розібратися зі своєю потребово-ціннісною ієрархією і відкинути зайве. Не варто бігти за натовпом, переслідуючи чужі цілі.

11. *Уявіть, що ви вже володар заповітного*. Посмакуйте цей стан. Подобається – вносьте до списку своїх цілей! Щось не те – шукайте точний об'єкт і приміряйте його до «резонансу». Подумайте, а що ви робите для реалізації бажаного? Що вам заважає? Розкриється багато нюансів, про які не хотілося замислюватись. Але тепер, коли знаєте про своє бажання, вам доведеться вирішувати проблеми та будувати плани.

12. *Примусьте свою заздрість працювати на вас*. Заздрість – це не тільки руйнівне почуття, яке може зіпсувати нам життя, але й відмінний стимул. Якщо ви починаєте кому-небудь заздрити, наприклад, через те, що він більше заробляє, то перетворіть свою заздрість на стимул до активної діяльності, що допоможе вам заробляти стільки ж, а може й більше. У хвилини сумнівів, коли захочеться опустити руки, згадуйте свого суперника. Нехай це діє на вас як душ, що бадьорить, додаткова мотивація. Якщо ви усвідомите свою заздрість, навчитесь нею керувати і спрямовувати в саморозвиток, - вона працюватиме на вас.

13. *Виховуйте «силу волі»: без застосування вольових дій і рішень ви не зможете домогтися успіху в житті.* Переймайте чужий позитивний досвід. Прислухайтеся до порад. Не бійтеся бути необізнаним у чомусь. Правильно розставляйте пріоритети, ставте цілі, плануйте їхню реалізацію, розвивайтеся, оскільки в результаті кожен отримає те, до чого довго та наполегливо йшов. Найчастіше заздрять люди, які нічого не досягли в житті. Почніть займатися справою, яка приваблює вас, навчайтеся. Це привід набути нового вміння, розкрити свій потенціал, досягти успіху.

14. *Будьте задоволені собою*. Якщо ви не живете в країнах третього світу, то, швидше за все, живете краще за багатьох. Радійте кожній миті життя! Ваше щастя втамує вашу заздрість – вона не любить щасливих, задоволених людей. Робіть те, що вам дійсно подобається, розслаблює вас, захоплює, веселить. Те, від чого серцебиття частішає, а час летить з неймовірною швидкістю.

15. *Будьте готові нести відповідальність за шлях і життєві цінності, які обрали*. Очевидно: той, хто займається улюбленою справою, хто живиться енергією своїх ідей, майбутніх передчуваних успіхів, хто перемагає, той має менше приводів до заздрощів. Знайти своє місце в житті, досягти досконалості в обраній діяльності – це одночасно і найважливіший засіб боротьби із заздрістю, знищення її в собі та... нове джерело заздрощів для оточуючих.

16. *Подивіться на заздрість з іншого боку*. Замість того, щоб заздрити подрузі, розділіть з нею її радість, продумайте, як ви теж зможете досягти бажаних результатів, повчіться в неї. Наблизьтесь і відчуйте причетність до цього позитивного результату. Це привід набути нового вміння, розкрити свій потенціал, досягти успіху. Визнання чужих успіхів є важливим змагальним стимулом для творчих досягнень. Усвідомлюючи свою заздрість,

незадоволене бажання, можна рухатися до мети без шкоди для душевної рівноваги.

17. *Бажайте людям добра, не шукайте недоліків інших людей.* Розвивайте доброзичливість до людини, якій заздрите. Спочатку це буде нелегко, але з часом прийде відчуття впевненості. Уявіть, що якщо люди навколо вас отримують те, чого бажаєте ви, значить у вашому «полі» відбуваються позитивні зміни і ви, якщо оціните це позитивно, теж невдовзі отримаєте бажане.

18. *Не зациклюйтеся на власному «Я», спробуйте співпереживати людям, щиро радійте успіхам і одного разу вони порадіють за вас.* Говоріть компліменти. Спочатку цей комплімент буде нещирим, але сприймайте це як тренування, і з часом ви самі отримаєте задоволення від того, що говорите хороше. Даруючи щастя іншим, сам стаєш щасливішим.

19. *Порівнюйте себе тільки з собою в минулому*. Не потрібно заздрити довколишнім, порівнюючи себе з ними. Ставте перед собою високі цілі і часу для заздрощів не залишиться. Так ви зможете позбутися від заздрості, станете кращими в своїх очах. Ви – головний критик власної особистості.

20. *Не намагайтеся закупорити і постійно «стримувати» свої почуття і заздрісні думки.* Якщо ви тримаєтеся за почуття заздрості, то з часом виявите, що заздрість починає роз'їдати вас. Натомість дозвольте своєму почуттю заздрості відлетіти у Всесвіт. Спостерігайте, як воно летить і видихається – це приносить дивовижну легкість!

21. *Вивчайте релаксаційні техніки.* Заздрість може спричиняти стрес і тривогу, тому важливо знаходити способи зниження рівня напруги. Релаксаційні техніки, такі як медитація, йога чи дихальні вправи, можуть допомогти зменшити напругу та знизити рівень заздрості.

22. *Зверніться до професійної психологічної допомоги*. Якщо заздрість стає проблемою та має значний вплив на ваше життя, розгляньте можливість звернення до професійного психотерапевта чи консультанта.

Пропонуємо виконати психологічні вправи, які допоможуть розпізнати та знешкодити заздрість.

Техніка «Аутопсихоаналіз гордині та заздрості» (Орлов Ю. М.)

Ось ***три ходи думки, які унеможливлюють виникнення заздрощів***:

- Щоб прибрати заздрість, треба перестати надмірно пишатися.

Звичка порівнювати підтримується тим задоволенням, яке ми отримуємо, коли результати порівняння вгамовують нашу гордість. Якщо ми в чомусь кращі, ми пишаємося. Але гордість буває різна. Ми можемо пишатися, насолоджуючись заздрістю інших, котрі мають менше чи гірше, ніж у нас. Це нездорова гординя, бо роз'єднує людей. Але можна пишатися саногенно. Пишаймося перевагою над нашими минулими успіхами. Розміркуємо свою гордість за схемою заздрощів: предмет порівняння, ідея рівності, сприятливий результат порівняння.

- Неупереджено стався до результату порівняння. Краще порівнювати свідомо, щоб не виходило так, що несвідоме без нашого відома нас же і

порівнює. Можна ставитись до своєї гордості поблажливо: гординя як інфантильне задоволення, ремінісценція дитинства, посилена справами дорослих. Корисно культивувати смиренність: «У мене краще, ніж в іншого, я розігрую гордість, щоб не шокувати інших. Адже вони хочуть радіти моєму успіху. Я пишаюся начебто. У мене гірше, ніж у інших, хоча я відмовився порівнювати, але порівнюють інші, і мені доводиться розігрувати заздрість. Я заздрю «начебто». Я спостерігаю, як мене «заздрить» звичка до порівняння; я спостерігаю, як ця звичка до порівняння «робить мене гордим»». Виробивши установку на розігрування «Начебто» щодо нашої заздрості та гордині, ми підкорюємо їх собі.

- Аутопсихоаналіз гордині та заздрості. Заведіть щоденник для самоаналізу, в якому відображатимуться акти саногенного осмислення гордині та заздрощів. Будь-які розумові акти, повторюючись, стають звичками.

Загальна схема типової гордині: сила нашої гордині подвоєно виявляється в силі нашої заздрості. Щоб усвідомити структуру цих емоцій, доведеться усвідомлювати ті наші розумові дії, які виникають у типових обставинах і породжують переживання гордині та заздрощів й описати відповідні ситуації.

Поверніться в уяві до ситуації, коли ви пишалися. Вкажіть ознаку або рису вашої особистості чи поведінки, наявність чи надлишок яких, порівняно з іншими, сприяє вашій гордині. Опишіть цю рису. Можливо, це індивідуальні цінні риси, здібності, професійна поведінка, володіння чимось, властивості близьких людей, якість і статус сім'ї, приналежність до певної категорії людей, до закритої групи, до спільноти тощо. Якщо ви це робитимете досить часто, то прийдете до повного усвідомлення того, що підтримує вашу самоповагу та гідність («у мене не гірше, ніж у інших!»), за якими ховається ваша гординя («у мене краще, ніж у інших!»). Вона виявляється відразу ж, як відбудеться акт порівняння цих рис/ознак у себе й інших людей із вашого оточення.

Ловіть себе на тому, що вам хочеться зробити цей акт порівняння, тому що його результат вам приємний. Поспостерігайте, як начебто мимоволі блукає ваш розум, шукаючи сприятливі порівняння. Подивіться на себе, коли ви спілкуєтеся про ті риси й обставини, коли порівняння на вашу користь. Опишіть це докладно й об'єктивно у вашому щоденнику.

Ці об'єкти порівняння перетворюються на джерело заздрощів, якщо порівняння виявиться не на вашу користь. Ви переконаєтеся в тому, що механіка роботи вашого розуму однакова як для ініціювання гордості, так і для ініціювання заздрості. Різниця лише у наслідку цього порівняння. Але цей результат все повертає на сто вісімдесят градусів: ви вже уникаєте випадків і обставин, коли порівняння не на вашу користь. А якщо не можете усунути думку про це порівняння, то біль заздрощів стирає вашу благодушність і ви стаєте агресивним, перетворюєте об'єкт заздрощів на жертву вашої неприязні та критики. Це чудовий матеріал для самоаналізу, ваш щоденник може перетворитися на ліки, завдяки яким ви «лікуєте рани», завдані порівнянням.

Ловіть себе на тому, як зароджується біль заздрості з цього акту порівняння, як ви йдете з ситуації, оскільки результат порівняння вам неприємний. Поспостерігайте, як ніби мимоволі блукає ваш розум, шукаючи привід для критики того, чия гордість посилює вашу заздрість. Подивіться на себе, які аргументи ви наводите на виправдання того, що у вас зараз гірше, ніж у іншого? Опишіть це докладно й об'єктивно у вашому щоденнику. Саногенне мислення продовжить ваше життя. Доведено, що заздрісні та гордівливі люди частіше опиняються в емоційному стресі, який виснажує захисні сили організму. Якщо ж ви зможете контролювати ці емоції, то станете благополучнішими (Орлов Ю. М.).

Техніка «Усвідомлення реальних потреб» (техніка з інтернету в інтерпретації Лісовенко А.Ф.)

Згадайте людину, якій ви заздрите. Знайдіть те, чому саме ви заздрите: це може бути як певна риса, так і володіння чимось. За один раз можна попрацювати з чимось одним, тому потрібно вибрати.

Влаштуйтеся зручно: цю частину потрібно виконувати сидячи, із заплющеними очима. Уявіть, що ви – та сама людина, якій заздрите. Як ви живете з цією вашою рисою? Спробуйте уявити ситуації, де вона проявляється і розкривається, де ви використовуєте цю рису. Як ви живете з тим об'єктом чи суб'єктом, володіння яким спричинило заздрість? Уявіть ситуації, де взаємодієте з ним. Побудьте якийсь час у цьому вигаданому світі, де у вас є те, стосовно чого відчуваєте заздрість.

Наскільки можливо для вас, звертайте увагу на те, як почуваєтеся, як змінюється ваш стан, як змінюються ваші тілесні відчуття, які ідеї та думки спадають на думку. Все це знадобиться далі. Коли ви достатньо побули на другому етапі, розплющте очі та спробуйте відповісти на такі запитання:

- У який стан я потрапляю, коли маю те, чому я заздрю?
- Як змінюється моє самовідчуття, моє уявлення про себе?
- Як змінюється моє уявлення про світ?
- Як змінюються мої стосунки з оточенням?
- Як змінюються мої можливості, що з того, що мені насправді важливо та цінно, я можу дозволити собі?

Чим докладнішими та змістовнішими будуть ваші відповіді, тим більше корисної інформації про себе ви можете отримати з цієї вправи.

Фінальне питання, відповідь на яке, можливо, буде непросто дати: яка потреба лежить за всім цим, чого я насправді потребую? Важлива підказка: правильна відповідь зазвичай набагато простіша та приземленіша, ніж вихідний об'єкт заздрості, адже список наших базових потреб невеликий. Це може бути потреба у безпеці, відпочинку, коханні, визнанні, прийнятті, пошані тощо.

Тепер зверніть увагу на своє життя: чи є там місце для цього стану, цих переживань, чи достатньо задоволена потреба, яку ви виявили на попередньому кроці? За можливості, будьте максимально чесними з собою, відповідаючи на ці запитання. Ви можете виявити, що деякі речі у вашому

житті вас не влаштовують, що вам хочеться якось змінювати їх – це нормально.

Спробуйте придумати спосіб, як організувати собі задоволення цієї найголовнішої потреби у вашому житті. Це може бути буквально пара кроків у бік того бажаного стану, в який ви занурювалися на другому етапі. Немає ідеї того, що ви відразу все вирішите: якби це було так просто, ви б це вже давно зробили. Проте, найчастіше ситуацію можна змінити хоча б незначно.

До цієї вправи можна повертатися кілька разів, розкриваючи нові грані своєї психіки через переживання заздрощів до іншої людини.

Техніка «7 кроків» Тіт Нат Хана (в інтерпретації А.Ф. Лісовенко):

1. У той момент, коли ви усвідомлюєте, що у вас виникають заздрісні думки й емоції, не пригнічуйте та не ігноруйте їх, не відкидайте на потім. Навпаки, визнайте їх і поставтеся до них із повагою.

2. Намагайтеся зрозуміти, що саме у вас викликає заздрощі. Це стосується кожної заздрісної думки, яка спричиняє у вас занепокоєння, падіння самооцінки, незалежно від того, чи належить вона минулому, теперішньому чи майбутньому.

3. Які почуття виникають у вас через ці заздрісні думки? Як ви їх відчуваєте у тілі? Як стискання у грудях? Як спазми у животі? Як тиск у голові?

4. Коли ви ясно і чітко визначили свої думки та почуття через заздрість, закрийте очі та досліджуйте образи, які виникають у вашій уяві. Можливо, ви побачите абстрактні образи чи конкретних людей. Важливо дозволити вашим думкам та емоціям просто створити ці образи, зберігаючи позицію спостерігача й усвідомлюючи те, що відбувається.

5. Зробіть вдих і видих. Сам факт того, що ви погодилися свідомо подивитися на цю проблему – величезний крок. І тут розпочинаються зміни. Рівне глибоке дихання допомагає нам повернутися в сьогодення та дозволити відбутися позитивним змінам.

6. Тепер, коли у вас є образ ваших думок та емоцій стосовно заздрощів, уявіть, що ви тримаєте цей образ у себе на руках – як мати тримає на руках свого новонародженого малюка. Якщо не з'явилося жодного образу (таке може бути), уявіть, що ви тримаєте на руках відсутність образу. Закутайте цей образ (або його відсутність) у теплу та красиву ковдру, притисніть її до серця. Якщо вам поки що важко притиснути цей образ до серця, покладіть його в колиску і похитайте її.

7. Подумки чи вголос скажіть образу, що ви знаєте про те, що він існує і подбайте про нього з любов'ю та співчуттям доти, доки він не відчує, що може піти чи трансформуватись у більш позитивний образ.

Тіт Нат Хан, який розробив цю техніку, вважає, що ситуації сприймаються травматичними через відсутність відчуття кохання. Звертаючи увагу на наші важкі думки і почуття, замість того, щоб виключати їх, ми демонструємо нашу щиру, повну, чисту і всеприйнятну любов. Саме любов є найголовнішою цілющою силою.

Запитання для самостійної роботи

1. Заздрість – це…
2. Назвіть функції заздрості.
3. Заздрісність – це…
4. До складових схильності особистості до переживання почуття заздрощів належать …
5. Визначте причини виникнення заздрісності.
6. Назвіть види заздрощів.
7. Які травматичні події можуть призвести до заздрісності?
8. Вкажіть захисні механізми, що активізуються в стані заздрощів.
9. Які психотехніки для роботи з заздрістю вам запам'ятались?
10. Назвіть основні рекомендації психологів для опрацювання заздрощів.

Завдання

Оберіть будь яку вправу та проведіть її.

Бібліографічний список

1. Адлер А. Вибрані твори. Харків : Фоліант, 2002. 246 с.
2. Васильченко А.В. Психологічні особливості подолання заздрощів у юнацькому віці [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Васильченко Альона Валеріївна; Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2014. 20с.
3. Кляйн М. Заздрість і вдячність. Дослідження несвідомих джерел. Київ : Центр навчальної літератури. 2019, 96 с.
4. Лісовенко А.Ф. Заздрісність та нарцисизм / А.Ф. Лісовенко // Наука і освіта. Одеса, 2016. №2-3. С.83-90. https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000394502600012
5. Лісовенко А. Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Лісовенко Анна Федорівна; Одеса, 2018. 259 с.
6. Лісовенко А. Ф. Психологічне благополуччя особистостей, схильних та не схильних до заздрощів Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Т.1. № 2. С. 85-90.
7. Новий тлумачний словник української мови: у 4-х т. / під ред. В.В. Яременко, О.М. Сліпушко. К.: Аконіт, 1998. Т.1. 910 с.
8. Саннікова О.П. Макроструктура особистості: психологічний опис. Наука і освіта. Одеса. 2013. №7. С. 7-12.
9. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. URL: https://chitaka.com.ua/knigi/skazaty-zhyttyu-tak/
10. Фройд З. Психологія сексуальності ; пер. укр. Є. В. Тарнавського. Харків : Фоліо, 2018. 151 с.

11. Фромм Е. Мати чи бути? / Пер. з нім. О. Михайлова та А. Буряк. Київ : «Український письменник», 2010. 222 с. ISBN 978-966-579-262-8

12. Юнг К.Г. Душа та міф: шість архетипів. [Пер. з англ. В.В. Наукманової]. Київ: Державна бібліотека України для юнацтва, 1996. 384 с.

13. Яланська С. Психологія протистояння конструктивного та деструктивного : монографія / Світлана Яланська, Валентин Моляко. Полтава : Видавництво «Сімон», 2018. 111 с.

14. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. 1954.

15. Girard R. «Postface», in Paul Dumouchel, JeanPierre Dupuy. «L'Enfer des choses», Seuil, 1979, pp. 260 sq.

16. Heider F. The psychology of interpersonal relations. New York: Wiley, 1958. 98 p.

17. Horney K. The Flight from womanhood in J. Baker Miller (ed.), Psychoanalysis and Women. London: Penguin, 1984.

18. Kast V. Neid und Eifersucht. Dusseldorf: Walter, 1996. S. 12-25.

19. Lacan J. Le Séminaire. Livre XI. Les Quatre Concepts Fondamentaux de la Psychoanalyse, 1964 (Paris: Seuil, 1973), pp. 105-106.

20. Lisovenko A. Envy and perfectionism: the interrelationship of the concepts / A. Lisovenko // Наука і освіта. Одеса, 2017. № 1. С. 67-71. https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000404435700011

21. Lisovenko A., Kriukova M., Absalyamova L., Chukhrii I., Korchakova N., Androsovych K. Neuropsychological Fundamentals of Envy. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. Vol. 13(1). P. 158-172. https://doi.org/10.18662/brain/13.1/274

22. Lisovenko A.F. Patterns of traits within personalities, prone to envy of different degree. Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology, IV (47). Issue: 101, 2016. P. 63-67.

23. Schoeck H. Der Neid und die Gesellschaft. Freiburg: Herder, 1971. 141 s.

24. Seidler G. H. Phanomenologische und psychodynamische Aspekte von Scham- und Neidaffekten // Psyche. 2001. № 1. S. 55–59.

25. Stein M. Sibling rivalry and the problem of envy, in: J. Analyt. Psychol. 1990. №35, c.161-174.

5.6. ОБРАЗА Й ІНДИВІДУАЛЬНА ОБРАЗЛИВІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНИХ КООРДИНАТАХ ПРОЯВУ

Ковтаючи образи, перетравлюєш себе.
(автор невідомий)

1. Поняття образи й образливої особистості

На сьогодні існує кілька підходів щодо розуміння та визначення образи й образливості особистості. В основі таких дефініцій, як правило, є як внутрішні, так і зовнішні характеристики зазначених феноменів. Так, **образу розглядають як**:

– базальну тривожність, що виникає внаслідок витіснення базальної агресії (*З. Фрейд*);

– деструктивну силу, що виникає через неспроможність людини здійснити власний життєвий проект (*Е. Фромм*);

– невротичну реакцію у ставленнях, що пов'язані з оцінкою «Я», самоствердженням, а також незадоволені потреби у любові та прихильності (*К. Хорні*);

– динамічну рису особистості, яку формує середовище, результат дії чинників досвіду або соціокультурних чинників, а не конституційних детермінант (*Р. Кеттел*);

– симптом патологічного злиття чи відторгнення (*Ф. Перлз*);

– форму інфантилізму, засіб маніпулювання дорослими або форму дитячої поведінки, реакцію «Дитини» у трикутнику «Дорослий», «Батько», «Дитина» (*Е. Берн*);

– емоційну реакцію, що спрямована на відновлення цілісності особистості (*Х. Хензелєр*);

– порушення «фактору справедливості» або внутрішнє відчуття, яке виникає під час оцінювання взаємин із точки зору того, наскільки те, що привноситься у взаємини, відповідає тому, що є в них (*Р. Х'юсман, Дж. Хетфілд*);

– емоційну реакцію, породжену розчаруванням, крахом надій, невдачею, що є емоційним віддзеркаленням таких базових емоцій, як сум, гнів, провина та сором (*К. Ізард*);

– поведінкову реакцію на втрату чого-небудь важливого, чим індивід володів або насолоджувався (*Р. Плутчік*);

– агресивну реакцію, яка виникає внаслідок заздрості, ревнощів і ненависті до оточення на підставі виникнення відчуття гіркоти, гніву, роздратування через реальні чи ілюзорні страждання особистості (*А. Басс, А. Даркі*);

– переживання людиною несправедливості та безпорадності внаслідок невідповідності її очікувань і реальності у значущій для неї ситуації (*О. Апуневіч*);

– емоційну реакцію, що виникає внаслідок невідповідності між очікуваннями та реальною поведінкою партнера у взаємодії (*Ю. Орлов*);

– фрустрацію, емоційну реакцію на несправедливе ставлення до себе, яка виникає тоді, коли зачеплено почуття власної гідності, коли людина усвідомлює, що її принизили і вона цього не заслуговує (*Є. Ільїн*).

Отже, образу можна визначити як достатньо гостре відчуття переживання несправедливості, приниження, невдячності та нерозуміння, що пов'язано з об'єктом бажання чи особливим його значенням для суб'єкта, оскільки з ним пов'язана загроза існування як повноцінного індивіда.

Здебільшого образу тлумачать як емоційну реакцію на несправедливе ставлення, що зачіпає відчуття власної гідності або становить відповідь на кривдження та приниження. При цьому, це реакція людини, яка є недостатньо соціально зрілою, легко впадає в інфантилізм і має підвищений рівень невротизації.

Людина, що легко ображається, як правило, надзвичайно чутлива до оцінкових суджень, ригідна та схильна до акумуляції негативних почуттів, генерує прагнення помститися за будь-якого зручного моменту та вибухнути розрядкою у найбільш невідповідний момент. Тому «образливість» розглядають як рису особистості, а індивід, що легко ображається – це соціально незріла невротична особистість, яка схильна до різних видів деструктивної активності (агресії, помсти, інтриг тощо), що мають різну амплітуду інсталяції, які прямо чи опосередковано спрямовані на покарання кривдника (*С. Гарькавець, С. Яковенко*).

2. Прояви образливості на індивідуальному рівні

Важливо розуміти що особистостей, котрі абсолютно не ображаються, не існує. Образливість як риса особистості так або інакше властива кожному з нас, але амплітуда її проявів, спрямованість і гострота переживання мають різні модуляції.

Ображена людина відчуває роздратування, обурення, злість, ненависть, а уражене самолюбство вводить її у пригнічений стан, «затьмарює розум», провокує на імпульсивні реакції. Проте, соціально зрілі особистості достатньо швидко заспокоюються, мінімізують і навіть забувають образу. Але є такі, які довше пам'ятають образи та навіть їх накопичують. Через певний час, рефлектуючи стан тривоги, людина здана завдяки дії механізмів захисту психіки знайти собі виправдання, обернути образу проти кривдника, який заслуговує осуду та покарання. Такі думки часто підштовхують до розробки планів помсти за «непрощену образу».

Гордовиті, марнославні, самозакохані індивіди мають загострене відчуття власної гідності, внаслідок чого вони розцінюють як образливі будь-які слова чи дії на свою адресу з боку інших, що не відповідають їхнім очікуванням. А в окремих індивідів можуть існувати особливо чутливі пункти образливості, з

якими пов'язані найбільші вади власної гідності, під час зачіпання яких вони продукують афективну реакцію (*Є. Ільїн*).

Образа як гострий емоційний прояв з'являється в онтогенезі людини дуже рано. Її прояви спостерігаються в дітей у 5–11 місяців (*Блейлер*). Але її інсталяції на різних етапах життя людини відрізняються певною амплітудою складності, що або підвищує, або знижує спроможність індивіда адекватно реагувати на виклики соціального середовища. Артикульованими аспектами таких реагувань є психологічні особливості людини, які формуються у процесі її онтогенезу та проявляються як якісні відмінності особистості (*С. Гарькавець, С. Яковенко*).

Індивіди, які мають різні психодінамічні характеристики та соціальні установки як образу, так і справедливість розуміють по-різному. Наприклад, холерична особа будь-яку образу розглядає з позиції якогось «наїзду», спроби отримати над нею перевагу та реагує швидко, емоційно й агресивно. Її образа зазвичай поверхнева, як подряпина та швидко проходить. Сангвінік розглядає образу як загрозу високому статусу; реагує він стенічно, сильно, послідовно, доки не досягне бажаного результату. Флегматична особа накопичує образи, вони бувають глибокими, «законсервованими» через ригідність та інертність суб'єктивної картини світу. Меланхолік страждає через порушення своєї й так крихкої психічної рівноваги та буде прагнути захистити власне «Я», уразливу самооцінку та сумнівний авторитет. Для цього будуть в нагоді самообман та обман кривдника.

Холерик через власну імпульсивність буде намагатися відновити «справедливість» за допомогою відкритої агресії, а розсудливий флегматик – за допомогою аргументації, комунікації з кривдником і самим собою (переосмислення подій). Сангвінік також схильний до агресії, але більш підготовлений і поміркований, а меланхолік ніби закривається у собі, переживає образу та детально обмірковує план із позбавлення кривдника якоїсь переваги внаслідок непрямого впливу чи бездіяльності.

Отже, образа – це феномен складний, багатогранний, а різноманіття його проявів напряму залежить від функціонального стану людини, психічного настрою, загального рівня культури та ступеня соціальної зрілості особистості.

К. Ізард зазначав, що зворотною стороною образи є почуття провини. Провина – почуття, яке людина переживає стосовно інших, воно включає страх перед покаранням, як зовнішнім, так і внутрішнім, супроводжується сумлінням, каяттям, смиренням перед неминучим. Це також зворотній бік докору та неприязні.

Самокритичність в інтелектуальному плані та почуття провини у плані емоційно-вольовому та ціннісно-мотиваційному можуть зробити реакцію на образу руйнівно-невротичною чи раціонально-конструктивною, надати підстави для діалогу з кривдником, прояснення ситуації, примирення, прощення, що позитивно сприймають у цивілізованому світі.

При цьому найбільш схильними до образ є діти та люди похилого віку, а сама образа може бути щирою чи вдаваною та слугувати інструментом маніпуляції близькими людьми.

Образа, найімовірніше, межує з почуттям провини у тих зонах головного мозку, які відповідають за продукування емоцій. На думку психофізіологів, емоції – це нейрофізіологічний процес, який відбувається у тканинах головного мозку *(П. Абрахамс)*. При цьому дослідники встановили, що почуття провини активує латеральну потилично-скроневу звивину та середню скроневу звивину, тобто центр вестибулярного аналізатора. Крім того, в індивіда, який переживає образу чи відчуває свою провину, активізуються мигдалеподібні тіла й острівкова доля мозку. Ці дві зони мозку входять у лімбічну систему, що регулює базові емоції людини (наприклад, «бий або втікай»), а також роботу внутрішніх органів, кров'яний тиск та інші внутрішні процеси організму.

Почуття провини зачіпає як скроневі долі головного мозку (переважно у жінок), так і скроневі та потиличні долі, а також мигдалини (переважно у чоловіків). Це найбільш давні зони мозку, що відповідають за відчуття страху, паніки, гніву та задоволення.

«Всевладдя» образи над людиною переважно пояснюється складністю людських взаємин, які переповнені всілякими емоціями та далекі від раціональності. Наприклад, фрустрація інтересу спричиняє образу в людини, якщо її позбавляють права задовольнити цю потребу («А тобі що цього, це ж не твоя справа?»). Емоція радості втрачає релевантний характер та викликає образу, коли індивід отримує негативний зворотний зв'язок від тих, хто має, на його думку, розділити з ним цю радість. Образа виникає також під час блокування емоції подиву. Оточення може неправильно інтерпретувати мімічну реакцію індивіда (здивування) та поставити під сумнів когнітивний рівень його розвитку. Емоція суму, яку породжує розчарування, руйнування надій, невдача супроводжується образою на себе чи інших, за те, що так сталось *(К. Ізард)*.

Гнів – це концентрований прояв образи, відраза, що є похідною від образи, яка набула характеристик ідіосинкразії, а презирство, скоріше за все, – сама образа невербальної інсталяції *(Л. Берковиц, Rozin, Fallon)*. Емоції провини та сорому супроводжується образою на самого себе за те, що зробив не так або не зробив зовсім *(К. Ізард)*. Страх через емоції суму чи сорому спричиняє образу або на джерела (суб'єкти, що її викликають), або на себе. В останньому випадку коріння такого зв'язку знаходимо у дитячому віці.

Образа є одним із компонентів негативних психічних станів особистості. Так, ворожість А. Елізар розглядає як «…почуття неприязні, обурення, образи, часто такі, що придушуються у нашій культурі, але майже неминуче проявляються у спотвореному ставленні суб'єкта до людей і в поведінці». Також образа є в основі різних форм деструктивної активності людини. Наприклад, мстивість, що завжди детермінована образою на іншого чи інших за їхній «несправедливий» успіх або власну неефективність і провали.

У повсякденному житті ми часто стаємо свідками інфантильних деструктивних реакцій оточення, у підґрунті яких є почуття образи на близьких, друзів, на різні соціальні інституції, їхні дії чи бездіяльність, що трактуються як причини їхніх засмучень і невдач.

Аналізуючи феномен образи, її прояви на різних етапах онтогенезу особистості, на гендерному аспекті й у міжгрупових взаєминах (*С.О. Гарькавець, С. І. Яковенко*), ми з'ясували, що її прояви залежать від функціонального стану індивіда, його актуального настрою, загального рівня культури, особливостей розвитку соціального й емоційного інтелекту, а також соціального контексту. Встановлено, що найбільш схильними до образи є діти або люди похилого віку, а власне образа може бути щирою чи вдаваною, яку використовують як інструмент маніпуляції близькими людьми. На підставі з'ясованого, ми виокремили види прояву образливості на індивідуальному рівні, які описано нижче.

Образливість як ворожість або агресія – образливість проявляється на рівні неприязні, обурення, антагоністичного ставлення, що включає когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. Тобто, образа як ворожість – це, з одного боку, ненависть (сильно виражене відчуття ворожості), а з іншого – озлобленість (фрустрація як результат частого придушення образ і злості, озлоблення). Така образливість пов'язується з емоціями гніву, відрази чи презирства з властивими їм переживаннями та експресією, що призводить до агресивної поведінки.

Образливість як помста проявляється в індивіда внаслідок низького рівня його емоційного інтелекту (вміння сприймати, проявляти, розуміти емоції та керувати ними). Такі індивіди схильні до дисфункціональної депресії, тривоги, гніву й агресії. Вони позбавлені емпатії, а озлоблення на інших, кого не можуть покарати відразу за нібито нанесену їм образу, призводить до генерування злісних і жорстоких намірів щодо покарання кривдника у майбутньому.

Образливість як упертість – індивід проявляє її на рівні несприйняття критики чи покарання за непорядні вчинки. Переважно впертість властива особистостям у дитячому та підлітковому віці й може бути визначена як активне відторгнення вимог інших людей, фрустрація егоїстичних потреб. Якщо людина є соціально незрілою, занадто емоційною, ригідною та інфантильною, ця форма образи веде до безкомпромісності, норовливості, незговірливості й навіть асоціальної й антисоціальної активності.

Образливість як маніпуляція – існує на рівні докору та неприязні. Образливий індивід намагається викликати почуття провини у кривдника, тобто загострити у нього страх перед покаранням, як зовнішнім, так і внутрішнім, що супроводжується докором сумління, смиренністю перед неминучим. Маніпуляція власне й полягає в тому, що ображений починає навмисно демонструвати свою ображеність, щоб закріпити, посилити приємне почуття переваги, що переходить у марнославство та пиху. Ображений так заявляє, що він має право на суттєву компенсацію за нанесену образу, очікує її та, якщо не отримує, продукує крайню неприязнь і ворожість.

Образливість як страх – інсталюється як специфічне переживання, що випливає з очікування загрози чи небезпеки, що може відбутися за образливі дії кривдника. Як відомо, переживання страху люди сприймають як сигнал загрозу для особистої безпеки, що супроводжується почуттям невпевненості,

незахищеності, неможливості контролювати ситуацію. В образливої особистості страх може звужувати сприйняття й обмежувати вибір стратегій поведінки, у тому числі тих, що ведуть до прощення та примирення з кривдником.

3. Психотехнології мінімізації проявів образи на індивідуальному рівні

Технологія когнітивно-мотиваційного контролю (Х. Джекінс)

Дослідники пропонують долати негативні емоційні стани на підставі гнучкого реагування з використанням інтелектуальних спроможностей індивіда. Під час дистресу суб'єкт образи не може міркувати адекватно та, більше того, розумно реагувати на виклики довколишнього середовища, оскільки відчуває психічне напруження. Під час повторення такої ситуації посилюється втрата емоційної рівноваги, що формує дистресовий досвід, який із часом набуває хронічного характеру. На підставі цього Х. Джекінс робить висновок, що образливість є наслідком дистресового досвіду людини. Зважаючи на це, подолання образи й образливості стає можливим, якщо не перешкоджати прояву емоційних переживань (не пригнічувати емоції, не заганяти їх усередину). Про образу потрібно говорити, емоційно реагувати, надавати змогу іншому (зацікавленому) почути про свої почуття. Дистрес потребує розрядки, емоція образи так само має проявитися зовні. Джекінс вважає, що так можна позбутися звички ображатися на різних етапах онтогенезу особистості.

Індивіду, який перебуває у стані емоційної нерівноваги, спричиненої емоцією образи, рекомендовано такі когнітивні рефлексії:

1. Треба постійно підтримувати власну самооцінку на адекватному рівні, самоповагу та релевантність власної особистості. Але одночасно важливо не перебільшувати власне Ego порівняно з індивідуальними проявами інших.

2. Треба враховувати той факт, що інші люди мають власні інтереси, власні уявлення, які не завжди збігаються з нашими очікуваннями. Не варто очікувати від інших й, особливо від близьких, такої активності – вербальної або невербальної, яка буде відповідати вашим бажанням.

3. Треба розуміти, що об'єктивно справедливості не існує. Справедливість – це суб'єктивне уявлення кожного з нас про те, як щось має бути, існувати чи взаємодіяти. Щоб примирити такі суб'єктивні справедливості люди придумують регламентації, правила, закони тощо. Отож, все, що уособлює конвенційні домовленості, є справедливим, а тому прийнятним та очікуваним.

Технологія тілесно орієнтовної психотерапії (W. Reich, A. Lowen):

1. Треба зручно сісти чи лягти, щоб нікому не заважати, та пригадати ситуацію, в якій виникла травма образи.

2. Крок за кроком подумки треба дослідити власне тіло, відчути те місце, де можливо розташувалася образа. Це може бути горло, область грудей, сонячне сплетіння, область живота, паху тощо.

3. З'ясувавши «гніздо образи», треба натиснути на це місце, подумки тримаючи ситуацію, у якій було нанесено образу. Оскільки після натискання ви відчуєте дискомфорт (можливо, біль), можна кричати або навіть заплакати.

4. Через кілька секунд тиск варто послабити, біль пройде, а вам треба спробувати розслабитися.

5. Через кілька хвилин образа відпустить, а емоційний стан прийде у рівновагу.

Трансакційний підхід до мінімізації проявів образливості через поновлення трьох основних особистісних здібностей – усвідомлення, спонтанності та щирості (М. Джеймс і Д. Джонгвард):

1. Усвідомлення відчуття образи та ставлення до неї як до події, що вже відбулася. Це потрібно для того, щоб не збирати та не зберігати негативні почуття.

2. Якщо людина неадекватно реагує на ситуацію, треба запропонувати їй простежити за власними почуттями до першої сцени.

3. У ході виникнення ситуації потрібно відстежувати, яке почуття людина відчуває насправді.

4. Треба проаналізувати, коли та чому людина його відчувала раніше.

5. Треба спробувати запропонувати людині обговорити проблему з тим, хто викликав у неї почуття образи.

6. Коли людина буде це робити, треба уникати звинувачень на її адресу.

7. Треба розповісти цій людині (кривднику), як на ображеного діє ця ситуація.

Треба частіше використовувати займенник «Я» замість звинувачуваного «ви». Особливо це стає продуктивним під час обговорення питань про накопичені образи (наприклад, за родинним столом). При цьому, варто притримуватися таких правил:

1. Кожен має право висловити власні накопичені на інших образи. Дозволено тільки висловлювати образи, інші лише слухають, але не виправдовуються.

2. Після висловлення образ кожен із присутніх розповідає іншим, що він взяв до уваги, що для себе з'ясував.

3. Після того, як кожен із присутніх висловився, всі беруться за руки та висловлюють подяку один одному за щирість і прощення.

4. Такі обговорення варто проводити кожного дня або кожного тижня.

Подолання патогенного та розвиток саногенного мислення (Ю. Орлов):

1. Виокремлення «Я» від образів, насичених негативними емоціями, спрямованість свідомості не на обставини, що спричинили образу, а на те, як вона «побудована».

2. Використання інтроспекції, що відбувається на фоні глибокого внутрішнього спокою, релаксації, що створює ефект згасання, коли образи, насичені образою звільняються від емоційного навантаження та відтворення їх у свідомості не спричиняє стресової реакції.

3. Роздуми про образу передбачають знання того, яка її структура та причини прояву. Контролювати можливо те, про що є уявлення та розуміння.

4. Набуття навичок аутотренінгу, оскільки стан спокою сприяє більш легкому відокремленню «Я» від ситуації.

Аутопсихоаналіз становить основу саногенного мислення та передбачає формулювання кількох запитань:

1. Як має поводити себе кривдник, щоб я на нього не ображався?

2. Наскільки мої очікування стосовно іншої людини реалістичні?

3. Наскільки часто поведінка цієї людини відповідає моїм очікуванням?

4. Чи може людина вчиняти так, щоб її поведінка відповідала моїм очікуванням?

5. Як утворилися мої нереалістичні очікування, які я не завжди усвідомлюю?

6. У кого я цього навчився?

7. Від кого я отримав схильність так «програмувати» іншу людину?

Правила послаблення тиску образи:

1. Вибудовувати реальні очікування стосовно інших.

2. Не надавати особливих переваг власним очікуванням.

3. Не порівнювати поведінку іншої людини з власними очікуваннями стосовно неї.

4. Приймати інших такими, якими вони є.

Медитативна практика щодо роботи з образою Р. Ошо

Мантра, завдяки якій образа доводиться до абсурдного прояву та нівелюється:

«Я такий поважний індик, що не можу дозволити, аби хтось вчиняв відповідно до своєї природи, якщо вона мені не подобається. Я такий поважний індик, що якщо хтось сказав або вчинив не так, як я очікував – я покараю його своєю образою. Нехай бачить, як це важливо – моя образа, хай він отримає її як покарання за свою «провину». Адже я дуже, дуже важливий індик!

Я не ціную своє життя. Я настільки не ціную своє життя, що мені не жаль витрачати його безцінний час на образу. Я відмовлюсь від хвилини радості, від хвилини щастя, від хвилини грайливості, я краще віддам цю хвилину власній образі. І мені всеодно, що ці хвилини складуться у години, години – у дні, дні – у тижні, тижні – у місяці, а місяці – у роки. Мені не жаль провести роки свого життя в образі, адже я не ціную своє життя.

Я дуже вразливий. Я настільки вразливий, що вимушений охороняти власну територію та відгукуватися образою на кожного, хто її зачепив. Я повішаю собі на лоба табличку «Обережно, зла собака» та хай хтось спробує її не помітити! Я оточу свою вразливість високими стінами й мені наплювати, що через них не видно того, що відбувається зовні – проте моя вразливість буде у безпеці.

Я роздую з мухи слона. Я візьму цю напівдохлу муху чужого ляпу, я відреагую на неї своєю образою. Я не напишу у щоденнику, який чудовий світ, я напишу, як підло зі мною вчинили. Я не розповім друзям, як я їх люблю, я

пів вечора присвячу тому, як сильно мене образили. Мені доведеться влити у муху стільки власних і чужих сил, щоб вона стала слоном. Адже від мухи легко відмахнутися або навіть її не помітити, а слона – ні. Тому я роздуваю мух до розмірів слонів.

Я – жебрак. Я настільки жебрак, що не можу знайти у собі краплю великодушності, щоб простити, каплю самоіронії, щоб посміятися, каплю щедрості, щоб не помічати, каплю мудрості, щоб не зациклюватися, каплю любові, щоб прийняти. У мене просто немає цих крапель, адже я дуже, дуже обмежений і бідний».

Р. Ошо пропонує читати мантру кожного разу, коли виникає негативне відчуття образи.

Запитання для самостійної роботи

1. Що загального, а що відмінного в наявних наукових підходах до проблеми образи особистості?
2. Чому абсолютно необразливих особистостей не існує?
3. Чим відрізняються прояви образ у індивідів із різним типом темпераменту?
4. У чому полягає основний зміст технології когнітивно-мотиваційного контролю негативних емоційних станів індивіда?
5. Як можна мінімізувати прояви образливості особистості?

Завдання

Виконати методики Гарькавця С.О., Яковенко С.І. «Інсталяції образливості індивіда» та «Стратегії поведінки образливого індивіда»: https://www.academia.edu/37000088/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8.

Бібліографічний список

1. *Гарькавец С.А., Яковенко С.И.* Гендерные особенности инсталляции обиды // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». Вип. 59. 2016. С. 59-64.

2. *Гарькавець С.О., Яковенко С.І.* Методики дослідження образи: науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєвєродонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.

3. *Гарькавец С.А., Яковенко С.И.* Особенности возникновения и проявления обиды на разных этапах онтогенеза личности // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015 №3 (38), Т. 2. С. 105-116.

4. *Bell M.* Hard Feelings: The Moral Psychology of Contempt. Oxford University Press, 2013. 320 p.

5. *Capriles R.* Leadership by Resentment: From resentment to redemption. Edward Elgar Publishing, 2012. 224 p.

6. *James, M., Jongeward, D., & Karpman, S. B.* (1971). Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments (pp. 64-65). *Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company. Kandathil, G., & Kandathil, C.(1997). Autonomy: Open door to spirituality. Transactional Analysis Journal*, *27*, 24-27.

7. *Osho R.* Love, freedom, loneliness. A new look at relationships. // Saint Martin's Griffin,U.S.; Reprint edition (16 Jan. 2003)

8. *Nussbaum M. C.* Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice. Oxford University Press, 2016. 208 p.

9. *Colin T.* Radical Forgiveness: Make Space for a Miracle // Global Thirteen Pubns Co; 2nd edition (March 24, 2002)

10. *Henderson M.* Forgiveness: breaking the shackles of hatred. // Bookpartners; First Edition (November 1, 1999)

5.7. ПРОВИНА Й ОСНОВНІ МЕТОДИ ЇЇ КОРИГУВАННЯ

Без хмари гроза не загрожує, без провини душа не тремтить.
(автор невідомий)

1. Загальні аспекти почуття провини

Людина не ідеальна, вона робить не тільки добрі вчинки, якими може пишатися, а й вчинки, за які відчуває провину та сором. На думку вчених, **провина** – це:

–прагнення покарати себе, коли особа бере на себе відповідальність за злиття, яке переривається (Ф. Перлз);

–суб'єктивний дисфоричний стан, який переживається як «тривожна поганість» (І. Ялом);

–емоційний досвід, який виникає, коли особа вірить або усвідомлює (точно чи ні), що вона порушила власні стандарти поведінки чи загальнолюдські моральні норми та несе за це порушення значну відповідальність (https://uk.wikipedia.org);

–процес усвідомлення своїх помилок, негідності свого вчинку та ін. (Академічний тлумачний словник);

– оцінювання власних дій чи поведінки як небажаної, але при цьому внутрішньо особа не втрачає власної гідності;

– наш внутрішній компас, який підказує, що ми збилися зі шляху, у чомусь зрадили свої принципи, себе (Козлов Н.І);

– агресія, яка спрямована на самого себе: самоприниження, самозвинувачення, прагнення до самопокарання (Лопухіна О.);

– почуття каяття чи смутку через минулий вчинок, яке ми відчуваємо, коли думаємо, що завдали шкоди чи порушили свій моральний кодекс (Марк Вінвуд) та ін.

Розглядаючи ці поняття, варто зауважити, що почуття провини є більш складним емоційним явищем, оскільки воно може бути нав'язаним із дитинства, може бути неусвідомленим, невротичним, хронічним тощо. Тому зміст терміну «провина», який розкрили вчені, тільки приблизно відображає його змістову сутність.

У той же час доволі часто можна натрапити у публікаціях на плутанину між почуттям провини та почуттям сорому.

Провина більше стосується конкретних дій особистості, вчинків або намірів.

Сором стосується загалом особи, тобто її особистості, усвідомлення себе.

Під час ***відчуття провини особа думає***: «Як я могла зробити це? Це поганий вчинок» або ж «Чому я це вчасно не зробила? Я погано вчинила».

Під час ***відчуття сорому особа думає***: «Як я могла зробити це? Я погана».

В момент переживання провини думки людини спрямовані на:

– минуле («Я не мала так робити»);

– майбутнє («Наступного разу буду розумнішою, робитиму правильно»);

– вирішення ситуації, пов'язаної з провиною («Треба попросити вибачення»);

– здивування («Як я могла так вчинити?!»);

– невизначеність («Що ж робити?»).

Почуття провини ґрунтується на раціональній або ірраціональній оцінці:

1) особою своїх дій або бездіяльності;

2) іншими людьми дій або бездіяльності особи.

Саме оцінки дій або бездіяльності: «недобре», «недосконало», «погано» та «дуже погано» й зумовлюють у людини почуття провини. До цього процесу можуть бути залучені когнітивна, емоційна, поведінкова, моральна, світоглядна та комунікативна ***особистісні сфери***. Отже, почуття провини виникає як ***оцінкова реакція особи на правильність і відповідність*** її дій або бездіяльності:

1) особистісним світоглядним позиціям – *емоційно-світоглядна оцінкова реакція*;

2) моральним принципам, правилам і нормам та соціально прийнятим і соціально схваленим нормам – *емоційно-моральна оцінкова реакція;*

3) думкам – *емоційно-когнітивна оцінкова реакція*;

4) стратегіям і патернам поведінки – *емоційно-поведінкова оцінкова реакція*;

5) стратегіям і формам комунікації – *емоційно-комунікативна оцінкова реакція*;

6) емоціям, які вона переживає – *емоційно-чуттєва оцінкова реакція*;

7) здійснювальній діяльності – *емоційно-діяльнісна оцінкова реакція*.

Й, отже, як варто трактувати термін «почуття провини»? **Почуття провини** – це ставлення особи до власних дій чи бездіяльності, що призвели до негативних наслідків.

Почуття провини виникає тому, що особа щось не так зробила чи мала намір, однак не зробила або ж вона думає, що щось не так зробила чи не зробила.

З точки зору самої особи, почуття провини за своєю суттю – це «добре» і «погано», тобто почуття провини може мати як позитивні сторони, так і негативні. Так, серед ***позитивних сторін провини*** є те, що вона:

1) є моральним регулятором для підтримки вже ухвалених норм соціальної поведінки;

2) лежить в основі моральної саморегуляції особистості;

3) є індикатором засвоєння моральних, норм і правил, впливає на їхнє дотримання;

4) допомагає людям уникати порушень норм і правил та дотримуватися моральної стратегії поведінки протягом життя;

5) дає змогу вживати превентивних заходів, щоб у майбутньому більше так не чинити;

6) може бути внутрішнім регулятором;

7) дає змогу подивитися на свої вчинки збоку й оцінити їх;
8) допомагає ставитися до інших співчутливо та великодушно;
9) мотивує людину виправити скоєне;
10) дає змогу отримати з ситуації, вчинку чи поведінки урок;
11) дає змогу трансформувати почуття провини у новий досвід;
12) допомагає встановлювати ставати межі у спілкуванні один із одним та ін.

Переживання почуття провини, що спонукає спокутувати провину, відшкодувати (залагодити) завданий збиток, виправити ситуацію є соціально прийнятою поведінкою та здебільшого є соціально корисним почуттям.

Серед ***негативних сторін почуття провини*** виокремити виділити те, що воно:

1) «з'їдає людину зсередини», спричиняючи душевний дискомфорт;
2) псує настрій;
3) негативно позначається на самопочутті;
4) може стати причиною депресії;
5) сприяє навішуванню на себе «ярлика винного»;
6) сприяє зниженню самооцінки;
7) знижує впевненість у собі й у власних силах;
8) може стати хронічним переживанням власної «поганості», нікчемності;
9) може призвести до емоційної травми;
10) може трансформуватися у комплекс провини, коли особа відчуває себе перешкодою для оточення, винуватцем (реальним чи уявним) усіх сімейних невдач, схильна сприймати поведінку інших членів сім'ї як обвинувальну, з докорами, хоча насправді вона такою не є;
11) формує прагнення займати якнайменше місця – мінімалізм прагнень, крайня поступливість, схильність брати на себе провину за справжні й уявні проступки.

Отже, з вищевказаних позицій щодо позитивних і негативних сторін провини можливо окреслити певні форми, функції та наслідки провини.

Так, ***формами провини*** є:

1) *реактивна* – виникає слідом за вчинком;
2) *превентивна* – пов'язана з можливим порушенням норм (правил).

Почуття провини має такі функції:

1) ***адаптаційна*** – допомагає адаптації у суспільстві;
2) ***нормативна*** – стимулює дотримуватися моральних норм;
3) ***сигнальна*** – сигналізує про те, що важливо для особи;
4) ***охоронна*** – у певних ситуаціях є індикатором психічного здоров'я;
5) ***розвивальна*** – у певному ступені слугує нашому розвиткові;
6) ***формувальна*** – допомагає усвідомити відповідальність за вплив на інших осіб.

Провина виконує свої функції лише в тому разі, якщо є оптимальною кількість та інтенсивність переживання цього почуття, а також якщо особа, яка проживає провину, робить висновки, відшкодовує збитки, змінює ставлення та поведінку на краще. Однак, надмірна чи неадекватна провина підриває

почуття власної гідності, самоцінності, погано впливає на міжособистісні взаємини.

За наслідками провина може бути:

1. *Конструктивною*, коли особа приймає відповідальність за свої вчинки, коли у структурі особистості наявний не лише «суддя», а й «адвокат», який підтримує власну безумовну цінність і пропонує не покарання (!), а конструктивне вирішення будь-якої складної міжособистісної ситуації.

2. *Деструктивною* – отруює життя особи. Як правило, це залежні, співзалежні, мазохістичні, депресивні особистості, що схильні звинувачувати себе абсолютно в усьому, постійно живуть в атмосфері провини, образи, страху, сорому та ін., карають себе, лають, страждають тощо.

Від почуття провини складно позбутися, оскільки провина є:

– *своєрідним способом уникнення конфлікту*: ви не захищаєте свою правоту, а просто погоджуєтесь із «нападником»;

– *способом залишатися хорошим у своїх очах*: я хороший, тому що сварю себе і відчуваю свою неправоту;

– *захисною реакцією:* я себе вже насварив, тепер мені не страшно, якщо хтось ще на мене накричить;

– *способом не робити складний вибір*: я залишаюся на ненависній роботі, тому що я підведу інших, якщо піду;

– *способом виправдання власної бездіяльності та страху*: я зробив помилку, мені більше не можна цього робити.

Виникнення конструктивного чи деструктивного почуття провини у людини має певні причини, тобто має підґрунтя. Й отже, **почуття провини ґрунтується на основних джерелах**, які описано нижче.

Перше походить із дитинства. Вперше дитина відчуває почуття провини у віці трьох-п'яти років. Вихідна мета – психологічний захист від жахливого почуття безпорадності. Справа в тому, що саме в цей період у малюка руйнується комплекс всемогутності: він починає розуміти, що не безсмертний, не всемогутній і взагалі багато в чому слабкий (О. Лопухіна).

Дитина внутрішньо хапається за почуття провини як за спосіб зберегти образ своєї всемогутності. Вона ніби каже собі: «Виявляється, я можу не все. Це нестерпно! Хоча ні, швидше за все, я помилилась і все ще всесильна, просто цього разу не вийшло. Я могла, але не постаралась. Винна. Наступного разу зможу» (О. Лопухіна).

Ерік Еріксон визначає період із трьох до п'яти років як третю фазу розвитку особи під назвою «Творча ініціатива чи вина». За сприятливих сімейних умов дитина поступово сприймає свою «невсемогутність» і долає почуття провини: дилема вирішується на користь успішного розвитку творчої ініціативи. За несприятливих умов творча ініціатива, навпаки, обмежується. Дитина виростає, а тягар провини так і продовжує заважати їй у житті.

Психоаналітик Зіґмунд Фрейд спочатку припустив, що люди вперше відчувають провину через страх перед покаранням батьків. Інші психологічні моделі цієї концепції припускають, що почуття провини радше походить від

особистого почуття любові та співчуття до інших і це почуття є результатом відповідальності за шкоду тому, кого ви цінуєте чи любите.

Отже, наслідком неправильного виховання дитини є те, що будь-які дії батьків призводять до того, що дитина постійно почувається винною або змушена просити вибачення.

Друге джерело пов'язане з посттравматичним стресом. Коли ми переживаємо важку ситуацію (смерть близького, розлучення батьків), то відчуваємо провину – це одна з обов'язкових фаз опрацювання травматичного досвіду. Хоча насправді подія та її результат ніяк від нас не залежали. Якщо не пройти цієї фази проживання горя втрати до кінця, почуття провини збережеться на все життя (О. Лопухіна).

Третє джерело почуття провини – психологічна травма, внаслідок якої особа стає схильною до рефлексування, зациклюється на будь-якій ситуації (якщо ця ситуація виставляє її винною, вона постійно відчуватиме провину).

Четверте джерело почуття провини – трансгенераційне. Простими словами – це коли батьки, бабусі та дідусі через досвід, слова, поведінку передають нам «у спадок» власне почуття провини (О. Лопухіна).

П'яте джерело почуття провини – неправильні, помилкові наміри, дії та вчинки особи. Наприклад, особа без причини нагрубила близькій людині; образила незнайому людину; зробила комусь боляче; збрехала будь-кому; відмовила у допомозі близькому, хоча розуміла, що він справді її потребує, неправильно вчинила тощо.

Шосте джерело почуття провини – релігійні переконання. Почуття провини може бути побічним продуктом релігійних вчень і традицій. Наприклад, хтось може почуватися винним, коли не дотримується догм релігії, в яких його виховували (Мінкюн Чунг).

Сьоме джерело почуття провини – культурні норми. Людям може бути важко порушувати норми культури, в якій вони виросли, навіть якщо вони розуміють, що будучи дорослими, вже виробили інші цінності для себе (Мінкюн Чунг).

Восьме джерело почуття провини – провина, що самонакладається. Коли все вищезгадане вже зіграло свою роль, особа починає бути обвинувачувати сама себе, а де є провина, там має бути покарання.

Люди самі себе звинувачують і самі себе карають. Найчастіше роблять це неусвідомлено. Способами такого покарання (Марк Бартон) є:

1. Покарання їжею (переїдання).
2. Самопошкодження (від колупання обличчя до завдання серйозних каліцтв).
3. Трудоголізм (багато працювати – не проблема, якщо не робити це до знемоги; сюди ж належить покарання спортом «до втрати пульсу»).
4. Саморуйнування (шкідливі звички, залежності).
5. Позбавлення (відмовляються від підвищень та інших можливостей покращити життя).
6. Вступають у шкідливі, нездорові стосунки.

Почуття провини – це емоційний регулятор особистісної соціальної поведінки, що повідомляє про те, чи певна дія (або бездіяльність) особи є соціально допустимою, чи ні. Осіб, у яких почуття провини немає зовсім, називають соціопатами.

За тривалістю почуття провини може бути:

1) *тимчасовим* – ситуативно обумовленим (вчинив щось неправильно – виправив, попросив пробачення);

2) *хронічним* – почуття провини постійно переслідує особистість, хоча на це немає реальних причин. Воно є небезпечним тим, що особа спрямовує агресію на себе. Це свого роду самопокарання за порушення повинностей («Я поганий», «Я невдаха», «Я ні на що не здатний»…). Це почуття провини не конструктивне. Особа з болючим почуттям провини створює для себе вкрай жорсткі межі та правила (боргування) і за їхнє порушення сама себе карає.

Barbara Basil, Francesco Mancini, Emiliano Macaluso, Carlo Caltagirone, Richard SJ Frackoviak, Marco Bozzali виокремили такі дві **основні форми провини**:

1) деонтологічна – почуття провини, яке є результатом порушення особистих цінностей або моралі;

2) альтруїстична – емпатійна провина через заподіяння шкоди комусь іншому.

Третя **форма провини – екзистенційна** – визначається як відчуття провини за те, що особа не відповідає своїм очікуванням і життєвим цілям.

Akiko Yamagishi пропонує розділити провину на додаткові підтипи, зокрема:

1. ***Непов'язана провина*** – провина, яка виникає без чіткого зв'язку між діями особи та результатом (наприклад, провина потерпілого).

2. ***Почуття провини за нерівність*** – провина через обставини дисбалансу (наприклад, гендерні упередження чи расова дискримінація).

З точки зору ***раціональності, провина*** може бути:

1. *Раціональною* – є результатом конструктивного оцінювання людиною соціальної допустимості її вчинку, поведінки тощо.

2. *Ірраціональною* – є результатом надвимог ідеального «Я» та понад «Я». Ідеальне Я – це уявлення особи про те, якою вона має бути, понад Я – це внутрішній критик, який створений із засвоєних людиною протягом її життя правил, вимог, норм.

Ірраціональним почуття провини може також бути тоді, коли насправді особа ніяк не могла вплинути на обставини, що склалися, а помилка трапилася поза зоною її відповідальності (наприклад, провина вцілілого).

Ірраціональне почуття провини небезпечне насамперед своєю непереборністю. Якщо зі звичайним почуттям провини стосовно іншої особи можна впоратися (попросити вибачення, спокутувати завдану шкоду тим чи іншим способом), то ірраціональне почуття провини не дає нормально жити та розвиватися. Згодом може розвинутися тривожний розлад, депресія. Найгірше те, що особа, яка не може позбутися почуття провини раціональним способом

– отримати прощення, починає шукати такі ж ірраціональні шляхи – алкоголь, наркотики. Шкідливі звички є згубними та лише ускладнюють проблему.

Доктор Еллен Альбертсон, психолог із Берлінгтона (штат Вермонт) вказує на те, що хронічна чи постійна провина може бути пов’язана з:

- тривожними розладами;
- депресією;
- посттравматичним стресовим розладом (ПТСР);
- обсесивно-компульсивним розладом (ОКР);
- дисфорією чи почуттям незадоволеності життям або подіями;
- розладами харчування.

Коли почуття провини перетворюється на постійне джерело болю, яке не зникає та загрожує психічному здоров'ю особи, то тут вже може йти мова про певний психічний розлад. Загальними ознаками хронічної провини є:

- низька самооцінка;
- надмірні спроби спокутування провини;
- нездатність зустрітися з чиїмось поглядом;
- почервоніння обличчя;
- занепокоєння;
- проблеми зі сном;
- нудота;
- головні болі;
- пригнічений настрій;
- уникнення осіб, місць або подій, пов’язаних із причиною провини;
- зрушення в рівнях енергії;
- емоційні сплески;
- зміни апетиту.

Мінкюн Чунг, ліцензований консультант із питань психічного здоров’я (штат Флорида) зазначає, що в особи може бути ***комплекс провини***, якщо вона постійно відчуває провину або якщо її провина заважає повсякденному життю. ***Загальними ознаками комплексу провини*** є:

- часте хвилювання;
- труднощі зі сном;
- постійний плач;
- зациклєність на минулому;
- м'язова напруга;
- розлади шлунку;
- сильне почуття каяття;
- звинувачування себе в тому, що не є провиною цієї особи;
- особа постійно просить вибачення;
- погана концентрація уваги;
- безсоння;
- соціальна ізоляція.

Мінкюн Чунг зазначає, що оскільки симптоми комплексу провини є тривалими, це може призвести до посилення тривоги, депресії, стресу та проблем із самооцінкою. Часто ці наслідки йдуть рука об руку зі складними

проблемами провини. Щоб навчитися керувати комплексом провини та подолати його, потрібно попрацювати з професіоналами, які допоможуть зрозуміти почуття та думки і примиритися з ними.

Почуття провини за своєю суттю не є поганим. Колін Веннер, ліцензований консультант із питань психічного здоров'я з Форт-Волтон-Біч (штат Флорида) стверджує, що почуття провини може спонукати особу змінити свою поведінку позитивно, щоб уникнути повторного почуття провини. Колін зазначає, що почуття провини часто пов'язане з такими емоційними наслідками, як:

- гнів;
- смуток;
- страх;
- сором;
- збентеження;
- огида;
- ганьба;
- почуття неповноцінності.

Почуття провини також може вплинути на міжособистісні стосунки. К. Веннер зазначає, що загальні соціальні наслідки провини включають:

- вилучення;
- агресію;
- мстивість;
- перекладання провини;
- насильство.

Почуття провини блокує діяльність. Всі думки тепер спрямовані на те, як виправити ситуацію або на те, що можна було б зробити в минулому, щоб уникнути цієї ситуації. І лише цієї причини достатньо, щоб звернути на це почуття увагу.

Умовно можна розділити провину на ***нормальну та невротичну***.

У ***нормі почуття провини*** потрібне для внутрішньої опори, завдяки якій ми дотримуємося громадських норм і беремо відповідальність за власні вчинки.

Виникає почуття провини у ситуації вибору, що стосується інтересів іншої особи, у ситуації відповідальності й обов'язку.

Найкращий і єдиноправильний спосіб позбутися почуття такої провини – попросити вибачення та виправити ситуацію (у разі невиконання домовленості – перепросити, постаратися надалі виконувати; позичив гроші та не повернув – поверни).

Невротична провина – це нереальне інтрапсихічне переживання, що засноване на минулому досвіді, фантазіях, інтроекціях (людина дивиться на себе очима інших осіб).

Невротичне почуття провини часто виникає в гіпервідповідальних осіб, які неадекватно оцінюють свої сили, звалюють на себе занадто багато.

Особа, що відчуває невротичне почуття провини, надмірно обережна, боїться завдати комусь незручності, образити (важливо не плутати з тактовністю, надмірна обережність завжди на шкоду собі), не говорить про свої почуття та бажання, тому що це може зумовити почуття провини в іншої особи. Вона знає, як це боляче і не хоче, щоб хтось страждав так само, як і вона.

На думку К. Хорні, за невротичною провиною стоїть страх несхвалення, засудження, критики та викриття. Провина є не причиною, а наслідком цих

страхів. Страх засудження та несхвалення може виявлятися у таких різних формах (К. Хорні):

1. Постійний страх викликати в людей роздратування (наприклад, невротик може боятися відмовитися від запрошення, страх висловити свою думку, висловити незгоду з чиєюсь думкою, висловити свої бажання, не підійти під задані стандарти, бути помітним).

2. Постійна боязнь, що люди про щось дізнаються (щоб не допустити свого викриття та падіння).

Чому невротик стурбований із приводу свого викриття та несхвалення на свою адресу?

1. Основний фактор, який пояснює страх несхвалення, – це величезна невідповідність між фасадом (персона у Юнга), який невротик показує світові й собі, та всіма тими витісненими тенденціями, які зберігаються захованими за цим фасадом. Хоча сам невротик дуже страждає від цього вдавання, але йому життєво необхідно за нього триматися. Тому що це вдавання захищає його від прихованої тривожності. Те, що йому доводиться приховувати і є основою страху викриття та несхвалення. Там ховається сильний сором. Саме нещирість відповідальна за його страх несхвалення. І він боїться виявлення саме цієї нещирості (К. Хорні).

2. Невротик хоче приховати свою «агресивність». Не тільки гнів, бажання заздрості, помсти, бажання принижувати, але також всі свої таємні претензії до людей. Він не хоче докладати зусиль, для того, щоб досягти бажаного, натомість він хоче живитися завдяки енергії інших. Це може відбуватися або шляхом застосування сили та влади, експлуатуючи людей. Або за допомогою прихильності, «кохання» та покірності іншим. Якщо його претензій торкаються, він відчуває сильну тривожність від того, що виникає загроза не отримати бажане звичним шляхом (К. Хорні).

3. Так само він хоче приховати від інших, наскільки слабкий, безпорадний і беззахисний. Як мало він здатний відстоювати свої права, наскільки сильна його тривожність. Тому він створює видимість сили. Він зневажає слабкість у собі й інших. Слабкістю він вважає будь-яку невідповідність вимогам. Оскільки він зневажає будь-яку слабкість, то припускає, що й інші, виявивши її в ньому, зневажатимуть його. Тому він живе у постійній тривожності, що рано чи пізно все розкриється (К. Хорні).

Зважаючи на це, почуття провини та самозвинувачення є не причиною, а наслідком страху несхвалення й одночасно є захистом від нього. З одного боку, ці почуття допомагають досягти заспокоєння. З іншого боку, уникнути бачення реального стану речей.

Причинами виникнення почуття невротичної провини є (К. Хорні):

- надмірні батьківські вимоги та покарання;
- сексуальні та садистичні спонукання, що є під забороною;
- інтроекція пережитого насильства. Той, хто не визнав провини, змушує свою жертву відчувати її. Реальна провина нападника стає нереальною провиною жертви. Пережите насильство перебуває у понад «Я», воно діє проти своєї особи;

- батьки утримують дитину біля себе, не даючи їй самостійності, тоді під час сепарації дитина вважає, що вона не має жодного права на власне життя;
- вітальні прагнення – коли дитина хоче мати те, що є у брата чи сестри. Конкуренція за увагу батька чи матері переходить у конфлікт суперництва. Кожен хоче мати більше, ніж інший. Діти можуть відчувати провину за те, що вони хочуть жити, радіти, насолоджуватися, що може проявлятися в допитливості, активності, непосидючості, що спричиняє несхвалення батьків;
- коли батьки незрілі, інфантильні, а дитина бере непосильну відповідальність за батьків. В такій ситуації у дитини вкладається ілюзія, що вона не має права бути слабкою та беззахисною, а має бути сильною, щоб змінювати ситуацію;
- коли батьки взагалі не хотіли дитини, тоді в неї формується базове почуття провини – я винна, що я взагалі живу;
- коли батьки роблять дитину відповідальною за свої страждання («Краще б я аборт тоді зробила!» – це одна з найжахливіших фраз, яку може сказати матір);
- переживання втрати близької, коханої людини.

Невротик впорується з ірраціональною провиною за допомогою таких крайніх екстремальних форм її подолання (К. Хорні):

- *Самопошкодження та самопокарання.* Наприклад: пірсинг, татуювання. Людина ніби показує: «Я – поранена». Не варто патологізувати. Це може бути способом висловити те, що «я в собі не розумію». Батьки мають себе запитати: «Чому це відбувається?».
- *Суїцид*. У деяких випадках почуття провини може змусити людину боятися жити. Уся агресія спрямовується проти себе. «Я настільки сильно винна, що не можу з цим залишатися, я не варта життя». При цьому близькі залишаються з величезним почуттям провини.
- *Депресія*. Провина може лютувати в нашій психіці, спричиняючи внутрішнє напруження, виснаження та депресію.
- *Нав'язливі стани* – покарання за власні сексуальні й агресивні бажання.
- *Істеричні симптоми* – в основі лежить прагнення обдурити себе й інших. Зовнішня провокація, а всередині – сором.
- *Хронічні ревнощі та заздрість.* Щоб приховати свої бажання, я їх проектую на іншу людину.

На думку Р. Ділтса, «провина завжди приносить із собою покарання». Покарання може виявлятися у багатьох формах: депресії, почуття неадекватності, відсутності впевненості у собі, низькій самооцінці, у різних фізичних розладах та нездатності любити себе й інших. Ті, хто не може прощати інших та затаює образу, так і не навчились прощати самих себе.

Спроба ігнорувати свої помилки настільки ж шкідлива, наскільки шкідливим є плекання почуття провини, породженого цими помилками. Р. Ділтс стверджує, що з помилкою треба поводитись так само, як із порошинкою в оці. Визначивши сутність проблеми, не потрібно засуджувати себе та винуватити у тому, що ви маєте цю проблему. Просто позбавтеся від неї. Чим скоріше ви це зробите, тим скоріше позбавитесь від мук, які вона

приносить. Тільки тоді ви зможете жити творчим життям та почнете реалізовувати свій безкрайній потенціал (Р. Ділтс).

Марк Бартон надає такі **поради для осіб із невротичним почуттям провини:**

1. Подумайте: «Чи не отримуєте ви вторинні вигоди від провини?».

Ну так, ви, можливо, не тільки нещасний, який страждає від своєї провини, але й ще щасливий володар вторинної вигоди від цього стану.

Наприклад, чому ви вирішили, що несете відповідальність за почуття та дії інших осіб? Звідки така впевненість у своїй значущості? (питання не актуальні лише в тому разі, якщо вас звати Ісус).

2. ***Знайдіть витоки***. Згадуємо, хто був тим важливим дорослим, який звинувачував вас. Згадуємо його послання. Чи не зміщені ролі? Хто у дитинстві ніс відповідальність у сім'ї? Чи не перекладали її на вас, коли ви були дитиною?

3. ***Адекватно оцініть свої можливості***, щоб не довелося карати себе за те, що ви не встигаєте чи не можете вирішити все. Як щодо того, аби змиритися з тим, що ви ніколи не прочитаєте всі куплені книги, не пройдете всі оплачені курси? Не намагайтеся в 24 години вписати більше, ніж можливо. Важливо реально оцінювати бажання та можливості.

4. ***Беріть на себе за себе відповідальність.*** Коли межі вашої відповідальності розмиті, тобто ви відповідаєте за все, за що в принципі не можете відповідати, це відволікає від реальних справ, за які ви маєте нести відповідальність: «Я задовольняю когось, а на свої потреби у мене не вистачить часу, але я не відчуватиму провину».

Отже, до психологів часто звертаються клієнти з важким або неадекватним відчуттям провини. Почуття провини є не завжди очевидним, іноді запит озвучено як «душевний біль», але фахівці знають, що за душевним болем часто ховається почуття провини. Робота з почуттям провини не завжди проста, але за наявності здорового базису особистості є цілком ефективною. Тому психологові треба знати основні психотехнології роботи з токсичним почуттям провини.

2. Психотехнології для роботи з почуттям провини

Варто вказати, що існує безліч методів допомоги людині, яка відчуває токсичну провину. Представники різних психологічних шкіл пропонують різноманітні психотехнології для проживання, корегування почуття провини. Розглянемо деякі з них.

Вправа «Препарація провини (сорому)» (Р. Кадиров)

Мета: когнітивний аналіз ролі провини (сорому) в житті.

Інструкція

Пропонуємо клієнтові відповісти на запитання:

Коли, у яких ситуаціях ви відчуваєте провину?

Що з вами відбувається, коли ви відчуваєте провину?

Давайте подивимося, як провина впливає на ваше життя.

1. Розглядаємо ситуації, в яких провина допомогла людині змінити ситуацію на краще.

2. Розглядаємо ситуації, коли особа змогла самостійно позбутися почуття провини і це допомогло їй виправити ситуацію чи покращити свій стан.

3. Аналізуємо ситуації, в яких особа почувається винною і при цьому логічно доводимо відсутність у її вчинках злого наміру (а отже, і провини).

4. Аналізуємо ситуації, в яких особа не змогла ухвалити рішення чи вчинити відповідно до своїх потреб через почуття провини (Табл. 1).

Таблиця 1. Аналіз корисної провини або провини-перешкоди

Провина-помічник	Провина-перешкода

Заповнення таблиці можливо виконувати з психологом або це може бути для клієнта домашнім завданням, яке обговорюють на наступній зустрічі.

Потім почуття провини аналізуємо в когнітивному ключі:

• Які внутрішні норми ви порушили?

• Які переконання посилюють ваше почуття провини?

• Чи справді ці переконання є раціональними?

• Чи корисне для вас це переконання, чи є воно джерелом негативних емоцій і напруги?

• Чи можете ви щось зробити, щоб ліквідувати джерело провини? Як саме ви це робитимете?

Вправа «Мої «винні» думки» (С. Броннікова)

Інструкція

Згадайте ситуацію – поточну, з минулого, з дитинства, яка спричинила у вас відчутне та тривале почуття провини. Коротко запишіть, що тоді сталося. Згадайте свої почуття з приводу цієї історії, витратьте трохи часу та дозвольте собі поринути у переживання провини. Коли воно поглине вас повністю, придумайте одну-єдину будь-яку причину, яка дозволить вам не почуватися настільки винним.

Можливо, вас давно вже пробачили за те, що ви тоді зробили?

Чи ви зробили якісь кроки, щоб виправити ситуацію?

Годиться будь-яка причина!

Тепер, коли ви змогли вигадати одну причину, придумайте ще дві. Ви тривалий час забороняли собі прощати себе, називаючи можливі причини не відчувати стільки провини відмовками, виправданнями, словом, використовуючи власного Внутрішнього Прокурора, безжального обвинувача. Настав час дати слово і Внутрішньому Захисникові.

Вийшло? Тепер, коли у вас вже є три причини почуватися не таким винним, придумайте останню, четверту причину не відчувати провини за цю історію зовсім.

Чи вдалося вам зменшити переживання почуття провини?

Як ви це відчуваєте?

Зауважте, як раціональне мислення допомагає вам подолати провину.

Дозвольте собі пробачити.

Вправа «Лічильник винних думок» (С. Броннікова)

Інструкція

Уявіть собі, що ви постійно носите з собою лічильник провини, який щоразу скрупульозно реєструє момент, коли ви переживаєте це почуття.

Скільки разів ви відчували провину за сьогоднішній день?

А за вчорашній день? А за минулий тиждень?

Спробуйте згадати та проаналізувати кожен випадок.

Оцініть, наскільки адекватно та заслужено ви щоразу переживали це почуття (й так щоразу!).

Коротко опишіть кожний випадок.

Що ви помітили в результаті цієї вправи?

Чи було щось нове, що ви відкрили в результаті її виконання?

Провина може сформувати звичку, як і будь-яка інша емоція.

Не піддавайтеся звичній провині та рефлексуйте щоразу, коли вона з'являється у вашій душі.

Вправа «Щоденник запису автоматичних думок» (Девід Бернс)

Інструкція

Особі пропонують заповнити таблицю.

Запишіть подію, яка викликає у вас почуття провини у стовпці «Ситуація» (Табл. 2).

Таблиця 2. Реєстрація автоматичних думок

Ситуація	**Емоції**	**Думки, що викликають почуття провини**	**Когнітивні викривлення**	**Раціональна відповідь**	**Результат**

Потім «налаштуйтеся» на голос тирана у вашій голові та запишіть конкретні звинувачення, що викликають почуття провини. Проаналізуйте ці звинувачення та виявіть когнітивні викривлення. Запишіть більш об'єктивні думки до цих когнітивних викривлень. У результаті має настати полегшення.

Вправа «Перетворення негативної установки в позитивну»

Інструкція

I. Накресліть таблицю з колонками:

1) ситуація, яка вас хвилює;

2) негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації;

3) емоція, яка виникла після появи цих думок;

4) поведінка, яка відбулася після цієї емоції.

II. Заповніть Таблицю 3.

Таблиця 3. Реєстрація й аналіз негативних думок/установок, які виникли після певної ситуації, емоцій і поведінки

ситуація, яка вас хвилює	**негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації**	**емоція, яка виникла після появи цих думок**	**поведінка, яка відбулася після цієї емоції**

III. Уявіть себе дорослою незаангажованою людиною, що дивиться на цю таблицю збоку, та проаналізуйте кожну виписану думку/установку (другий стовпчик Таблиці 3).

IV. Накресліть наступну таблицю, розбивши її на аргументи, які підтверджують цю думку й аргументи, які спростовують її (Табл. 4).

Таблиця 4. Реєстрація аргументів, що підтверджують та спростовують певну думку

негативні думки/установки, які виникли після цієї ситуації	**аргументи, що підтверджують цю думку**	**аргументи, що спростовують цю думку**

V. Максимально чесно заповніть Таблицю 4, розібравши кожну думку/установку, яку ви виписали у першу таблицю.

VI. Трансформуйте кожну негативну думку/установку на позитивну (заповніть третій стовпчик Таблиці 4). Головне, що потрібно враховувати під час трансформації думки/установки – позитивне формулювання потрібно записувати у теперішньому часі, як спонукання до дії. Тобто, не треба писати протилежне значення установки (я неуспішний – я успішний), а записати пояснення до негативної установки та способи досягнення позитивної установки.

Вправа «Прошу пробачення» (М. Полевська)

Передмова. Якщо ви відчуваєте провину стосовно певної особи та не маєте бажання чи можливості особисто поговорити та попросити вибачення, рекомендовано використати цю вправу.

Провина виникає завжди стосовно когось. І один із найефективніших способів її позбутися – це попросити прощення.

Вправа допомагає прожити ці почуття. Почути збоку, зрозуміти щось важливе для себе, про себе та про стосунки з цією людиною.

Інструкція

Уявіть людину, перед якою відчуваєте провину. Якщо ви виконуєте вправу самостійно, увімкніть диктофон і запишіть те, що говорите.

Попросіть пробачення в людини, перед якою ви винні (роль людини може виконувати порожній стілець навпроти вас або ви можете її просто уявити).

Розкажіть, за що ви відчуваєте провину, що би хотіли змінити.

Розкажіть, що ви відчуваєте та як переживаєте це.

Намагайтеся робити це максимально щиро.

Послухайте те, що записали. Постарайтеся слухати збоку, ніби сторонній спостерігач.

Що ви відчуваєте, коли слухаєте ці слова? Можливо, вам захочеться заплакати, не стримуйте себе.

Можливо, ви хотіли би, щоб ці слова сказав вам хтось інший? Наприклад, якась значуща для вас людина?

Вправа «Розділити відповідальність за подію з іншими людьми»
(Пег Стріп)

Інструкція

1. У центрі аркуша А4 намалюйте коло. Це 100% вини.

2. У правому верхньому кутку напишіть: «Хто відповідальний за те, що сталося?». У стовпчик запишіть усіх, хто прийшов на думку.

3. Далі визначте, яку частку цих 100% несе на собі кожен зі списку.

4. Перетворіть коло на діаграму, відмітивши всі частки.

5. Тепер подивіться на коло, скільки зараз залишається відсотків вашої провини?

6. Надайте відповіді на такі запитання:

Чи може бути так, що ви відчуваєте агресію, але не хочете собі в цьому зізнаватись і тому волієте відчувати провину?

Можливо, ви не дозволяєте собі злитися?

Які у вас вторинні вигоди почуватися винним?

Якою ви будете людиною, якщо не будете відчувати цю провину?

Ми часто плутаємо провину та відповідальність. Провина зациклена на нашому «Я», тоді як відповідальність сфокусована на досконалій дії та її результатах. Коли людина відчуває відповідальність, вона має можливість рухатися вперед, у неї з'являються нові можливості.

Вправа «Судове засідання» (В. Браткова)

Інструкція

Візьміть аркуш і ручку.

Уявіть свого внутрішнього критика, це може бути будь-хто (мати, батько, покійна бабуся, тварина – хто завгодно).

Вислухайте його звинувачення. Запишіть їх.

Далі запросіть у зал засідання жертв(у), яким(ій) ви нашкодили чи образили. Вислухайте їх і запишіть їхні покази.

Прочитайте ці записи.

Далі, читаючи обвинувачення, наведіть усі аргументи та контраргументи, які захищають вас. Виговоріть звинувачувачу все, що ви думаєте. Захищайте себе. Аргументуйте свою точку зору.

А тепер, зверніть увагу на ваші почуття, на ваші відчуття. Що зараз ви відчуваєте? Запишіть. Як себе зараз почуваєте?

Біоенергетична візуалізаційна вправа «Промінь» (О. Цільмак)

Призначення: використовувати за наявності ірраціональної, хронічної провини.

Інструкція

Сядьте зручно.

Розслабтеся так, начебто хотіли би поспати.

Зосередьтеся на диханні.

Ваше дихання повільне та спокійне.

Повільне та спокійне.

Уявіть те місце, де у вашому тілі живе ваша провина.

Яке це місце? Опишіть його.

Де у цьому місці живе ваша провина?

Опишіть ваші відчуття.

Розкажіть, на що схожий цей образ провини.

Яка вона?

Якого вона кольору?

Якої форми провина?

Якого вона розміру?

Яка вона на дотик?

Вона холодна чи гаряча?

Рідка, тверда, чи в'язка?

Яка вона на запах?

Вона нерухома чи ворушиться?

Вона зростає чи зменшується?

Поспостерігайте за образом провини.

Що саме вона робить у вашому тілі?

Що ви відчуваєте з цього приводу?

А тепер уявіть, що у верхній частині вашої голови виникає дуже світлий, теплий і лікувальний промінь.

Цей промінь повільно рухається вашим тілом, поступово освітлюючи, очищуючи його та зігріваючи зсередини.

Промінь спрямовується туди, де живе ваша провина.

Він огортає те місце, освітлює його, очищує його. Потрапляє всередину цього місця, де живе провина, освітлює його, очищує його, заряджає це місце енергією світла, свободи, здоров’я, спокою.

З кожним вдихом все більше світла потрапляє у ваше тіло, а з видихом напруга та хворобливе почуття провини залишають ваше тіло та випаровуються.

Світлий внутрішній промінь створює новий ваш образ – образ впевненої, стабільної, врівноваженої, спокійної людини.

З кожним видихом ваше тіло залишають напруга, хворобливе почуття провини, неспокій.

А з кожним вдихом ви заряджаєтеся енергією спокою та впевненості.

Ви спокійні та впевнені.

Відчуйте це всім своїм тілом.

Насолодіться цим.

Запам’ятайте ці відчуття.

Не поспішайте.

Коли будете готові вийти з образу, стисніть пальці у кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше. Ще сильніше.

Підійміть руки догори.

Підтягніться.

Розплющте очі. Дайте собі адаптуватися та повернутися у реальність.

Як ви себе почуваєте?

Які у вас відчуття?

Вправа «Струси з себе ірраціональну провину» (О. Цільмак)

Інструкція

1. Заплющте очі. Розслабтеся.

2. Видихніть усе повітря, що є у ваших легенях.

Рахуючи повільно до 4-х, носом вдихніть повітря.

Рахуючи повільно до 4-х, видихніть ротом усе повітря з легень.

Рахуючи повільно до 4-х, носом вдихніть повітря.

Рахуючи повільно до 4-х, видихніть ротом усе повітря з легень.

Повторити 5–7 разів.

3. Уявіть, що ваша провина – це оболонка, яка огортає ваше тіло.

Які у вас тілесні відчуття, коли образ провини огортає вас?

Що відбувається з вашим тілом?

Проскануйте ваше тіло та зафіксуйте все, що відбувається з ним.

4. А тепер прийміть ту позу тіла, яку має образ вашої провини (на мить можна відкрити очі).

Що відбувається з вашим тілом?

Що тепер?

5. А тепер уявіть, що ви поступово вивільняєтеся з оболонки вашої провини.

Намагайтеся руками зсередини розривати оболонку вашої провини та скидати її з вашого тіла.

Які відчуття?

Що відбувається тепер?

6. Почніть рухати руками, ногами, тілом. Робіть це активно.

Рухайтесь так, начебто струшуєте всю оболонку вашої токсичної провини.

Рухайтеся дотих, поки не відчуєте, що оболонки провини більше на вашому тілі немає.

Не поспішайте.

Нехай ваша інтуїція підказує, що вам варто робити далі.

7. Коли будете готові вийти з образу, стисніть пальці у кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше. Ще сильніше.

Підійміть руки догори.

Підтягніться.

Розплющте очі.

Дайте собі адаптуватися та повернутися у реальність.

Як ви себе почуваєте?

Які у вас відчуття?

Метод «Пиріг відповідальності»

(автори: Дж.Меннінг, Н. Ріджуей, модифікація методу - В.Ю.Яковенко)

Мета: зниження рівня почуття провини.

Завдання методу:

1) з’ясувати ступень реального впливу на ситуацію або подію, яка спричинила почуття провини, її учасників або її факторів;

2) допомогти клієнтові визначити його реальну відповідальність за результат певної ситуації або події;

3) допомогти клієнтові встановити, що реально було під його особистим контролем, а що - ні.

Необхідні матеріали: аркуші А4, ручки, різнокольорові олівці.

Інструкція

1. Психолог пропонує клієнту взяти аркуш А4, покласти його перед собою вертикально та у лівому верхньому кутку коротко описати ситуацію, яка викликає почуття провини (1-2 речення).

2. Пропонує клієнту проставити відсоток (від 0 до 100) власної відповідальності за ситуацію, яка викликає почуття провини.

3. Психолог пропонує клієнту накреслити таблицю, яка буде мати два стовпчики:

лівий стовпчик пропонує підписати: «Учасники».

правий - підписати: «Відповідальність - 100%».

4. У стовпчику «Учасники» психолог пропонує вписати всіх учасників, які були задіяні у ситуації/події, яка викликала почуття провини (наприклад, директор закладу, менеджер по поставкам, вантажники, комірник, прибиральниця тощо), а також всі можливі фактори, які сприяли цій ситуації (наприклад, злива, ситуація невдалого відкриття закладу харчування тощо).

Під час того як клієнт вписує у лівий стовпчик фактори та учасників, психолог запитує його:

- *А хто ще брав участь?*
- *Хто міг брати участь?*
- *Який ще фактор міг вплинути на ситуацію/подію?*

Примітка: Психолог клієнту зазначає, що себе, як учасника ситуації/події, слід вписати останнім!

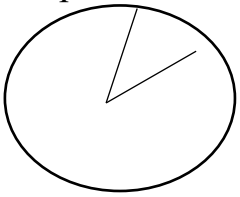
5. Після того як клієнт закінчив вписувати у лівий стовпчик учасників ситуації або події, психолог пропонує у правому стовпчику, напроти кожного учасника чи фактору, проставити відсоток (від 0 до 100) відповідальності кожного учасника та фактору. При цьому клієнтові слід підкреслити, що загальна відповідальність складає100%.

***Примітка*: Собі клієнт повинен проставити відсоток в останню чергу! Відсотки можуть змінюватися протягом виконання завдання - доти доки не вийде для всіх разом 100%.**

6. Коли таблиця повністю буде заповнена, психолог пропонує клієнту на цьому ж аркуші, намалювати коло, в якому проставити секторально відсоток та вписати в кожний сектор учасника чи фактор. Потім, психолог пропонує кожний сектор розфарбувати різними кольорами або заштрихувати (за бажанням).

Зразок бланку

Опишіть ситуацію	
Учасники	**Відповідальність%**



7. Наприкінці, підводячи підсумки вправи, психолог запитує клієнта:

- Чи змінився відсоток власної відповідальності тепер, коли відповідальність за ситуацію чи подію розподілена між її учасниками?

- Які з цього приводу виникають думки?

- Як ви себе зараз почуваєте?

Примітка:

Залежно від відповідей клієнта психолог задає клієнтові ще й інші запитання та підводить підсумки.

Рекомендації психологів під час роботи з провиною:

1. Оцініть масштаби провини. Відчувати провину за одну ситуацію і почуватись по життю винним у всьому – різні речі. Намагайтеся розмежувати, коли провина – це реакція на конкретну ситуацію, а коли це відлуння минулого (Ю. Гридасова).

2. Переконайтеся, що немає нічого, про що ще треба було би подбати (це може бути депресія, переживання травматичної події тощо). Підвищена тривожність, пережита психологічна чи фізична травма, хронічний стрес, перфекціонізм, інтенсивна самокритика, низька самооцінка, проблеми у стосунках, суперечки, накопичення проблем, невиправдані очікування – все це стає сприятливим підґрунтям для розвитку почуття провини. І впоратися тут треба не з провиною, а з цим ґрунтом. Якщо ви підозрюєте, що коріння провини глибше, зверніться за допомогою до психолога (Ю. Гридасова).

3. Оцініть ситуацію виважено. Почуватися винним – це ще не означає бути винним. Спробуйте розібратися, чи справді ви несете відповідальність за заподіяну шкоду і чи було її взагалі заподіяно. Щоб реалістично подивитися на ситуацію, поставте собі декілька запитань (Ю. Гридасова):

А. Чи є інші погляди на те, що сталося? Чи чую я альтернативні погляди чи одразу їх відкидаю?

Б. Якби моя дитина розповіла мені таку ж ситуацію і поділилася тим, що вона звинувачує себе, що б я їй сказав(ла)?

В. Якби моя рідна людина чи найкращий друг потрапили в таку ситуацію, що б я йому/їй сказав(ла)? Якою була б моя порада?

Г. Якби людина, яка любить мене, дізналася, як я звинувачую себе, що б вона мені сказала?

Д. Чи не роблю я різких висновків щодо себе, не маючи якихось конкретних доказів?

Є. Якщо я продовжу звинувачувати себе, як це позначиться на моєму житті через 5 років? Чи допоможе це відшкодувати шкоду, яку я, як мені здається, завдав(ла)?

4. Визначте, чи не берете ви зайвого на себе? Виконайте вправу «Розділити відповідальність за подію з іншими людьми» (автор Пег Стріп).

5. За потреби, відшкодуйте завдані збитки. Іноді ми справді завдаємо шкоди та болю, від цього ніхто не застрахований. Ми можемо гаряче сказати чи зробити щось, про що потім шкодуємо. Просто забути про це, закопати в собі шкідливо та неможливо. Ми маємо вміти відшкодовувати завдані збитки.

Таке вміння – ознака сили та зрілості особистості, її емоційної грамотності та вміння нести відповідальність (Ю. Гридасова):

А. Почніть із зізнання. Визнайте перед собою, що зробили помилку.

Б. Усвідомте, що ховати її та ховатися від неї – це тільки погіршить ситуацію. Внутрішній критик не має переконувати вас «не ганьбитися ще більше і залишити все, як є».

В. Скажіть людині, якій навмисне чи ні завдали шкоди, що визнаєте свою помилку та витримаєте її реакцію.

Г. Відчуйте та висловіть щирий жаль. Не применшуйте шкоду, назвіть те, за що просите вибачення.

Д. Змініть свою поведінку та, за можливості, відшкодуйте збитки.

6. Поділіться почуттями та переживаннями з кимось, хто зуміє вислухати та підтримати. З тим, хто вміє співпереживати. Це може бути ваш друг, партнер, психолог, духовний наставник. Подивіться на світ свіжим поглядом, постарайтеся побачити, що всі ми неідеальні, кожен помиляється. Важливо те, що ми робимо після помилок (Ю. Гридасова).

7. Відокремте «Внутрішнього критика» від свого «Я». Провина має внутрішні ролі. Є хтось, хто звинувачує, і хтось, хто почувається винним. А є ще хтось, хто цей процес помічає. Найчастіше ми зливаємося з першим чи другим внутрішнім персонажем. Але наше «Я» – це щось більше, ніж усі ці персонажі. Займіть позицію спостерігача, помічайте, як розгортається внутрішній діалог між частиною, що «критикує» та «винною». Не залучайтесь і не зливайтеся з ними, спостерігайте, ніби це хмари на небі. Дозвольте їм піти, коли вони захочуть піти (Ю. Гридасова).

8. Напишіть історію своєї провини. Якщо ви вже зрозуміли, що провина недоцільна, ця порада для вас. Розум розповідає «історію провини» день у день. Щоразу історія стає дедалі похмурішою. Вам вже не потрібно слухати її до кінця, щоб почати почуватись жахливо. Запишіть цю історію та дайте їй назву. Постарайтеся поглянути відсторонено. Щоразу, коли ця історія зазвучить знову, перегляньте написане і нагадайте собі, що це лише розповідь розуму і не більше. «Не годуйте не того вовка» (Ю. Гридасова).

9. Напишіть листа. Письмові техніки є дуже сильними. Існує кілька варіацій (Ю. Гридасова):

1. Напишіть листа людині (людям), перед якою відчуваєте провину. Опишіть щиро все, що ви відчуваєте, про що думаєте. Попросіть вибачення. Якщо хочеться плакати, плачте. Надсилати чи ні – ваше рішення.

2. Напишіть собі листа від імені людини, перед якою ви винні. Особливо важливо це зробити, якщо людини більше немає поряд, тому іншого способу почути щось від неї немає. Перед тим, як писати, можна поринути в уяву й уявити її, уявити діалог з нею, подумки попросити вибачення, а потім записати її відповідь-прощення.

3. Напишіть листа собі сьогоднішньому від себе з майбутнього. Нехай цей лист буде повним життєвої мудрості та добрих порад: жити далі, видихнути, відпустити.

4. Спробуйте написати офіційну пояснювальну, чому і за що ви винні, до яких наслідків це призвело. Швидше за все, вийде нелогічна маячня (М. Заволокіна).

10. Відчуйте, що там, під провиною. А під провиною дуже часто є безсилля, смуток, скорбота, навіть злість. Коктейль заборонених, непрожитих емоцій і почуттів, які ховаються від нашого усвідомлення. Дивитися на них боляче та неприємно, а проживати – тим паче. Якщо ви відчуваєте сили, постарайтеся зазирнути в очі своїй провині. Зверніться до психолога, щоб отримати допомогу та підтримку у цьому процесі (Ю. Гридасова).

11. Спробуйте знайти причини вашого токсичного почуття провини. Згадайте, як критикували вас батьки, подумайте, чому (наприклад, чому вам завжди треба було займати перше місце). Зрозумійте, що ці причини вже не мають ніякого впливу на вас у справжньому житті (М. Заволокіна).

12. Не порівнюйте себе з іншими. Пам'ятайте: не потрібно бути кращими, ніж хтось, потрібно бути кращими, ніж ви були в минулому (М. Заволокіна).

13. Перестаньте рятувати всіх «потопельників», адже ви ризикуєте самі випасти з човна. Визнайте, що кожен сам несе відповідальність за своє життя (М. Заволокіна).

14. Відкрито говоріть про те, що вам подобається, а що не подобається. Нездорове почуття провини – це невисловлена агресія, спрямована на себе (М. Заволокіна).

15. Пам'ятайте, що ***помилки – це не злочин***. Помилки – це брак знань і досвіду, які згодом ви здобудете. Не забувайте про такі істини (М. Заволокіна):

- *Ви не винні в тому, як реагує ваш співрозмовник*. Якщо він злиться на вас, це його почуття і йому вирішувати, що з ними робити.
- *Ви не винні в тому, що чогось не знаєте*. Ми не народжуємося з готовим набором знань і вмінь, ми здобуваємо їх протягом життя.
- *Ви не винні в тому, що чогось не вмієте*. Ви навчитеся всьому, якщо захочете.
- *Ви не винні в поведінці та вчинках інших осіб*. Не дозволяйте нікому «сідати собі на шию».
- *Ваші близькі не перестануть вас любити*. Від однієї помилки любов нікуди не втече.

16. Вибачте себе та почніть бажати собі добра. Нам важливо вміти прощати. І інших, і себе. Є речі, які вже не змінити, вчинки, які не переробити. Дуже часто, коли людина звинувачує себе за якусь провину в минулому теперішні стосунки страждають. Діти не отримують тієї природної та щирої уваги та любові, партнер зауважує, що ми десь не тут. Наші вчинки та голова повністю підкоряються минулому. Провина паралізує, а прощення дає змогу рухатися вперед і робити щось цінне та хороше для себе й інших (Ю. Гридасова).

Вправа «Я пробачаю тебе»

Інструкція

Заплющте очі й уявіть когось, хто втілює безумовне прощення, любов і прийняття. Це може бути Бог, якщо ви вірите в Бога, ваша бабуся, промінь світла, ваша кішка, ваша дитина, книжковий герой чи персонаж із фільму – хто і що завгодно. Уявіть його настільки, наскільки зможете, навіть якщо це просто думка про образ – вже чудово. Побудьте з цим образом.

Далі уявіть, що він ніби каже вам: «Я тебе люблю, я тебе приймаю такою, якою ти є. Я прощаю тебе і хочу тобі щастя. Я бажаю тобі бути у мирі з собою. Навіть якщо ти не віриш у те, що тебе можна пробачити, я прощаю тебе і я люблю тебе, незважаючи ні на що».

Нехай образ каже вам ці слова, а ви слухайте, вбирайте їх.

Зробіть цю вправу стільки разів, скільки вважаєте за потрібне.

17. **Хваліть себе.** Кожен день відводьте час на те, щоб згадати (а краще – записати ваші позитивні якості та заслуги. Якщо на роботі ви цілий день витратили на спілкування з клієнтом, але він не підписав контракт, це теж заслуга – ви виконували свої обов'язки, до того ж ще одна людина тепер знатиме про ваші професійні якості (М. Заволокіна).

18. Вмійте постояти за себе. У ситуаціях, коли йдеться про нав'язане почуття провини, не варто «ховати голову в пісок». Як позбутися почуття провини в таких випадках? Станьте собі адвокатом і в жодному разі не несіть відповідальності за чужі вчинки. Якщо вас у чомусь звинувачують, захищайтеся й аргументуйте свою позицію вголос і в себе в голові (Марк Бартон).

Запитання для самостійної роботи

11.Провина – це…

12.Назвіть функції провини.

13.Назвіть форми провини.

14.Ірраціональна провина – це…

15.Раціональна провина – це…

16.Невротична провина – це…

17.Які причини виникнення невротичної провини?

18.Які психотехнології для роботи з провиною ви можете розкрити?

19. Розкажіть основні рекомендації психологів під час роботи з токсичною провиною.

20. Які основні істини помилок?

Завдання

Оберіть будь-яку вправу для роботи з провиною та проведіть її.

Бібліографічний список

1. *Гирбасова Ю.* Работа с чувством вины URL: https://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/14980-rabota-s-cuvstvom-viny

2. *Малєєва О.Л.* Генезис та функції провини / О.Л. Малєєва // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2007. №7-8. С.247-256

3. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. // Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.

4. *Фройд З.* Тотем і табу / Зиґмунд Фройд; пер. з нім. В. Б. Чайковського. – Харків: Фоліо, 2019. – 267 с.

5. *Фройд З.* Тлумачення снів / Зиґмунд Фройд; пер. з нім. В. Б. Чайковського. – Харків: Фоліо, 2019. – 603 с

6. *Alexander, F.* (1938). Remarks about the relation of inferiority feelings to guilt feelings. *The International Journal of Psycho-Analysis, 19*, 41.

7. *Arimitsu, K.* (2002). The structure of the situations that call out a little fault in Japanese idioms. Japanese Journal of Psychology, 73, 148–156.

8. *Bandura A.* (1989). Social cognitive theory of moral thinking and action. In WM Kurtines & JL Gewirtz (Eds.), Moral behavior and development: Advances in theory, research, and application. Hillsdale NJ: LEA. P. 71–129.

9. *Baumeister, RF, Stillwell, AM, & Heatherton, TF* (1994). Guilt: An interpersonal approach. Psychological Bulletin, 115, 243–267.

10. *Dilts, R.* (1990). Changing beliefs with nlp. Capitola, CA: Meta.

11. Explaining the interaction of guilt and obsessive-compulsive symptoms in more than just experience. Clinic of neuropsychiatry. 2022;19(1):39-44. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8951168/

12. *Ferguson, TJ, Stegge, H, Miller, ER, & Olsen, ME* (1999). Guilt, shame and symptoms in children. Developmental Psychology, 35, 347–357.

13. *Mancini, F., Gangemi, A., Perdighe, C., & Marini, C. (*2008). Not just right experience: is it influenced by feelings of guilt?. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 39(2), 162-176.

14.*Sekowski M, Gambin M, Cudo A, etc*. The relationship between childhood maltreatment, shame, guilt, depression, and suicidal ideation in hospitalized adolescents. J Affect Disord. 2020; 276: 667-677. doi:10.1016/j.jad.2020.07.056. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32871699/

15.*Tangney, J.P.* (1998). How does guilt differ from shame? In J. Bybe (Ed.), Wine and children. New York: Academic Press. P. 1–17.

16. *Tangney, J.P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H.* (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1256–1269. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256

17. *Tilghman-Osborne C, Cole D, Felton J.* Inappropriate and Excessive Guilt: Instrument Validation and Developmental Differences in Relation to Depression. J Abnormal Child Psych. 2011;40(4):607-620. doi:10.1007/s10802-011-9591-6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4119797/

5.8. СОРОМ І СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЬ

«І завжди, завжди носи свіжу спідню білизну, тому що неможливо заздалегідь передбачити, коли тебе затопче шалений кінь, зате, якщо люди потім підберуть твоє бездиханне тіло і побачать, що на тобі несвіжа спідня білизна, ти просто помреш із сорому»

Сер Террі Пратчетт «Відьми за кордоном»

1. Поняття сорому та сором'язливості

Слово «сором» походить від індоєвропейської основи та має значення «ховати», «приховувати». Дійсно, сором спонукає людину ховати та переборювати в собі те, що могло б зганьбити її в очах інших людей.

Певні дослідження сорому здійснювали ще стародавні філософи. Так, Аристотель зазначав, що сором є відомим неприємним почуттям, що належить до такого зла, яке, за нашим уявленням, веде до поганої слави, а Платон наголошував, що сором – це страх поганого поголосу.

Дослідження сорому було здійснено в рамках різних теорій:

- загальної теорії емоцій і почуттів (К. Ізард, Ю. Сидоренко, П. Якобсон);
- теорії морально-соціального розвитку (В. Малахов, С. Якобсон, В. Щур);
- комплексної теорії сорому, яка розкриває соціальний контекст причин виникнення сорому (Є. Ільїн, К. Муздибаєв).

У зарубіжній психології дослідження сорому висвітлено в рамках таких підходів:

- психоаналітичного (Е. Нойман, В. Райх, Ф. Тайсон, Р. Тайсон, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон та ін.);
- екзистенційного (М. Бубер, В. Франкл, І. Ялом та ін.);
- когнітивного (Л. Первін, Д. Олівер, А.Т. Бек, Б. Вейнер та ін.).

Більшість сучасних дослідників розглядають сором як соціальне явище, формування якого обумовлено включенням людини у суспільство. У дослідженнях основну увагу приділяють загальним характеристикам сорому як емоції, особливостям його переживання, а також причинам і ситуаціям, в яких він виникає.

Сучасні науковці визначають **сором** як:

- переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої чи різко негативної оцінки від оточення на свою адресу (К. Ізард);
- сильне збентеження від усвідомлення скоєння поганого вчинку чи потрапляння у принизливу ситуацію, у результаті чого людина почувається зганьбленою, знечещеною (Є. Ільїн);

- негативне самоосудження, приниження власної гідності, бачення себе нікчемною людиною [11];
- емоцію найвищої рефлексії, коли стирається грань між суб'єктом і об'єктом сорому й людина занурюється в болісне самоусвідомлення та саморозуміння (С. Томкінс);
- втрату ситуаційної самоповаги (А. Модільяна);
- момент, в якому індивід або група відчувають дискомфорт і збентеження, свідоме чи несвідоме когнітивно-афективне усвідомлення погляду «Іншого» стосовно себе чи своєї групи (К. Тарнопольські);
- почуття сильного зніяковіння, збентеження, незручності від усвідомлення своєї поганої поведінки, недостойних дій, вчинків та ін. [10];
- емоцію, що виникає в результаті усвідомлення невідповідності, реальної чи уявної, своїх вчинків або деяких індивідуальних проявів нормам чи вимогам моралі, що прийняті у певному суспільстві та які поділяє сама людина [16].

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

Мімічне виявлення сорому та збентеження подібне: людина ховає очі, відвертається й опускає голову. Рухи голови свідчать проте, що людина прагне стати меншою, ніж вона 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, в дорослому віці – рідко. Іноді доросла людина задирає підборіддя і замінює соромливий погляд на зневагу, намагається стати непомітною, не потрапляти на очі.

Ч. Дарвін вважав, що сором належить до великої групи емоцій, в яку, окрім сорому, входять: збентеження, провина, ревнощі, заздрість, скупість, мстивість, брехливість, підозрілість, самовпевненість, амбіційність, гордість, приниження, пиха.

Відчуття сорому веде до вироблення у гіпоталамусі великої кількості кортиколіберину. Він впливає на гіпофіз, активує вироблення кортикотропного гормону, а у відповідь на це з надниркових залоз виділяється кортизол. Результатом є стресова реакція, яка має гіпозбуджувальний ефект: людина почувається млявою, усувається від того, що відбувається навколо. Іноді виникає відчуття «віддалення» – людина ніби спостерігає за ситуацією збоку. У такому стані людина стає максимально вразливою.

Почуття сорому **формується** під впливом зверхнього ставлення батьків, відсутності необхідної інтелектуальної й емоційної підтримки, наявності постійного засудження.

На формування почуття сорому впливають такі чинники:

- розвинений емоційний інтелект;
- здатність встановлювати емоційний зв'язок із дорослими;
- вміння проявляти власні та розуміти чужі емоції;

– розвинений соціальний інтелект, особливо здатність передбачати наслідки поведінки людей, розуміти зміну їхніх реакцій, залежно від контексту ситуації;

– наявність інтерналізованих уявлень про мораль (добре та погане), стандартів і внутрішніх ідеалів;

– когнітивні здібності: здатність розуміти та запам'ятовувати стандарти, правила та цілі, здатність оцінювати власні дії та поведінку відповідно до них;

– здатність виносити судження про особисту відповідальність за успіх чи невдачі [9].

Сором'язливість визначають як:

- властивість і стан, здатність відчувати незручність, бентежитися, ніяковіти (Академічний тлумачний словник української мови);

- підкреслену самосвідомість, підвищену стурбованість людини своєю особистістю та способом сприйняття інших (Н. Кон);

- сукупність психоемоційних і вегетативних процесів, які супроводжуються почуттям сорому, провини, докорами сумління, страхом і тривогою та пов'язані з прагненням особистості до уникання соціальних контактів унаслідок невирішеної моральної дилеми. (О.В. Тихомиров);

- прояв підвищеної моральної чуттєвості, емоційної збудливості як до доброї, так і до поганої думки інших людей про суб'єкт сором'язливості (М.Я.Турчин);

- біологічно обумовлену ознаку, що пов'язана зі збудливістю нервової системи. (Р. Кетелл). Р. Кетелл зазначав, що сильне збудження нервової системи та чутливість сприяють виникненню у людини сприйнятливості до соціальних стресів.

На думку вчених, сором'язливість у тому чи іншому ступені властива всім особистостям.

Одним із перших розглядав сором'язливість у своїх роботах наприкінці XIX століття французький психіатр А. Дюга. Засоби та ступені прояву сором'язливості він пояснює розмежуванням понять «сором» і «сором'язливість». Сором А. Дюга визначає як швидкоплинний процес, кризовий стан. Сором'язливість – як хронічний стан.

Сором переходить у сором'язливість двояко, а саме: внаслідок законів асоціацій і спогадів або виникає внаслідок роздумів [12].

В. Леві та Л. Волков, досліджуючи особистісну сором'язливість у дітей, зазначали, що вона може набувати патологічної форми прояву:

– шизоїдно-інтровертована (аутистична) – негативно стійка форма сором'язливості, яка пов'язана з ізольованістю у групі однолітків, низьким рівнем взаємодії з людьми, униканням зовнішнього оцінювання тощо;

– псевдошизоїдна сором'язливість є наслідком фізичної чи соціальної неповноцінності (заїкання, фізичні дефекти, смішне прізвище тощо). Для таких дітей притаманна нестійка самооцінка, яка компенсується за допомогою надконформності чи антиповедінки, розв'язності;

– психастенічна сором'язливість – спостерігається зниження рівня прагнень, конформність поведінки, відсутність прагнення до лідерства тощо.

О.В. Тихомиров припускав, що особистісна сором'язливість властива всім без винятку людям і виокремлював декілька її форм:

1) гуманізована сором'язливість, яка складається зі скромності, совісності, сором'язливості й інших складових моральної поведінки;

2) невротична сором'язливість, яка є наслідком неврозу (невротичної реакції) та поділяється на:

– гіпертрофовану сором'язливість (невротична поведінка з патологічно вираженим почуттям сорому та провини);

– приховану сором'язливість (невротична реакція та небажані емоції приховуються за розвинутими навичками соціальної поведінки);

– ситуативну сором'язливість (межа між прихованою невротичною сором'язливістю та безсоромністю, яка проявляється невротичною реакцією) [1].

Д. Філіпс, П. Пілконіс, К. Ізард, Г. Білоусова, Л. Галігузова, І. Іщенко та інші виокремлюють такі **складові феномену особистісної сором'язливості**:

– ***фізіологічна складова*** – характеризується прискоренням серцебиття, почервонінням обличчя, важким диханням, потінням долонь тощо;

– ***афективна складова*** – включає постійне занепокоєння, стурбованість, тривогу, стан дистресу, страху, почуття самотності тощо;

– ***когнітивна складова*** – особистість постійно аналізує власну поведінку, негативно оцінює себе й очікує такої ж оцінки від інших, сором'язливість сприймає як негативну рису, яка заважає повноцінній життєдіяльності;

– ***поведінкова складова*** – проявляється у сором'язливих особистостей в уникненні зорового контакту, мовчазності, уникненні взаємодії з людьми, незграбності, хаотичності рухів тощо.

2. Причини виникнення сорому та збільшення сором’язливих людей

На причини сором'язливості по-різному дивилися представники різних психологічних напрямів. Так, прихильники ***теорії вродженої сором’язливості*** вважають, що оскільки сором'язливість є вродженою якістю, то ніщо не може змінити цей стан.

Представники ***біхевіористичного напряму*** є більш оптимістичними, вони вважають, що сором'язливість виникає тоді, коли люди не зуміли опанувати соціальні навички. Варто змінити форми спілкування, зробити їх «правильними» і зникне всяка скутість.

У ***психоаналітичному підході*** сором'язливість розцінюють як реакцію на незадоволені первинні потреби інстинкту. Її пов'язують із відхиленнями у розвитку особистості внаслідок порушення гармонії між інстинктом, пристосуванням до реальності та розумом, який «охороняє» моральні норми. Сором'язливість – це зовнішній прояв глибокого несвідомого конфлікту.

Психоаналітичні міркування базуються на прикладах патологічної сором'язливості, яку дійсно потрібно лікувати [8].

Причинами виникнення сором'язливості, на думку сучасних науковців, є:

а) детермінізм навколишнього середовища, який пояснює відсутність у особистості комунікативної компетентності впливом навколишнього середовища на сором'язливу людину (А. Адлер, Е. Еріксон, К. Юнг та ін.);

б) біологічний детермінізм, який пояснює вплив сором'язливості на емоційно-вольову регуляцію особистості (Дж. Роттер, Е. Торндайк, Д. Уотсон);

в) вроджений детермінізм, який пояснює феномен сором'язливості з позиції реактивності та механістичності чи активності та творчості (Д. Зіглер, З. Фрейд та ін.);

г) фізіологічний детермінізм, який пояснює вплив фізіологічних факторів на психологічну та соціальну сором'язливість (Г. Айзенк, Г. Гуф, А. Дєніелс, К. Ізард, Р. Кеттелл та ін.).

Серед найбільш ***впливових факторів***, що визначають збільшення сором'язливих людей Ф. Зімбардо виокремлює такі:

1) інформаційні та цифрові технології, за допомогою яких люди можуть спілкуватися дистанційно;

2) автоматизація роботи, що зменшує процес живого спілкування;

3) вплив безконтрольної криміналізації суспільства, що виховує в людях страх, який утримує їх від контактів;

4) надмірна зайнятість батьків і зменшення уваги до дітей, збільшення кількості розлучень і збільшення неповних сімей;

5) зниження цінності спільного відпочинку .

Серед причин виникнення сорому потрібно звернути увагу на почуття, думки та дії, серед яких можливо виокремити такі:

1. ***Почуття:***

– розчарування в собі;
– самоусвідомлення;
– відчуття, що зробив щось, що шкодить іншим;
– відчуття, що зробив щось, що є неправильним юридично чи морально;
– відчуття ізоляції, покину тості.

1. ***Думки:***

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

2. ***Дії:***

– юридично чи морально неправильний вчинок;
– дурний і помилковий вчинок;
– шкідливий для довколишніх вчинок;
– вчинок, який не потрібно було здійснювати, але його вже здійснено.

Є Ільїн, аналізуючи причини виникнення різноманітних емоцій, зазначав, що виникненню сорому сприяє:

1. Усвідомлення допущеної помилки під час зустрічі з незнайомою людиною.

2. Критика, презирство, глузування з боку інших чи себе самого.

3. Усвідомлення того, що сказані слова чи вчинені дії недоречні, неправильні чи непристойні у цій ситуації.

4. Надмірна чи недоречна похвала, при цьому це та похвала, яку сама людина сприймає як незаслужену.

5. Розкритий обман.

6. Брудні, аморальні думки.

7. Переживання за значущу людину, що потрапила в незручну для неї ситуацію чи вчинила провину (наприклад, сором батьків за дитину).

8. Неспроможність людини у тій чи іншій ситуації, невиконані обіцянки та зобов'язання.

9. Негативне уявлення про якусь свою особливість, яка привернула увагу інших людей, при цьому уявлення про цю одну рису легко поширюється на всю особистість загалом.

Крім того, науковці зазначають, що існують вроджені та набуті причини виникнення сорому та сором'язливості.

Вроджені:

– Тип темпераменту. Більш сором'язливими є флегматики та меланхоліки.

– Генетика. Згідно з дослідженнями, в 30 % випадків сором'язливість як риса характеру обумовлена генетично.

– Лабільність нервової системи. Висока чутливість, низька опірність навантаженням і стресам.

– Особливості організму. Наприклад, слабкий зір, поганий слух.

– Розлади аутистичного спектра. Наприклад, синдром Аспергера чи аутизм.

Набуті:

– Нерозвинена навичка соціальної взаємодії. Наприклад, сором'язлива «домашня» дитина приходить у дитячий садок і не знає, як поводитися в колективі.

– Низький емоційний інтелект.

– Несприятливе середовище проживання, наприклад, батьки, що мають алкогольну залежність.

– Травматичні події в минулому.

– Психологічні проблеми: тривожність, недовірливість.

– Проблеми адаптації. Стосується значних змін у житті, наприклад, переїзд, розлучення батьків, смерть родича.

– Недоліки у вихованні, наприклад, авторитарні батьки, гіперопіка [6].

3. Види, функції та наслідки сорому

Існує декілька підходів до класифікації видів сорому. Так, науковці поділяють сором на такі категорії:

1. ***Конфлюентний***. Від слова «конфлюенція» – злиття. Є родини, в яких все будується на злитті та єднанні. Їхній дивіз: «Щоб вижити, потрібно бути однаковими!». Якщо хтось вибивається з цього ряду – це тривожний знак, адже система може розвалитися. У конфлюентних сім'ях розвивається конфлюентний сором, тобто сором бути собою. Конфлюентний сором не дає відчуття особистої автономії. Щоб не бути відкинутими, потрібно бути такими, як інші. Інакше ми переживатимемо болісне почуття жаху від власної недоречності та страх відторгнення. Сором пов'язаний зі страхом відторгнення. Якщо людина дуже боїться бути покинутою та самотньою, то неодмінно соромитиметься власної несхожості та незручності для інших.

2. ***Інтроективний сором.*** Цей вид сорому більш локальний і пов'язаний із певними стереотипами, правилами, інтроектами (установками), яким нас навчали. Ці установки добре виявляються під словами «не можна» і «треба», які дитина достатньо часто чує у сім'ї від батьків.

Інтроективний сором завжди прив'язаний до предметів, подій, обставин. Його можна перестати відчувати, змінивши форму поведінки, тобто переставши якось «погано» поводитися чи почавши щось робити «добре» відповідати (інтроекту).

3. Проективний сором. Цей вид сорому більше пов'язаний не так зі смисловим навантаженням, як із його носіями. Тут працює механізм проекції, на якому побудовано роботу психіки. Тільки те, що є всередині нас, ми можемо бачити у зовнішньому світі. Якщо ми звідкись знаємо (інтроективний сором), що, наприклад, цілуватися в кімнаті не можна, то проектуватимемо це знання на тих, хто може зайти. І, звичайно, переживати при цьому завмирання в тілі, збій у диханні тощо.

4. ***Ретрофлексивний сором***. Від слова «ретрофлексія» – «повертання на себе», тобто надання виданої організмом енергії собі. Будь-який вид сорому можна назвати ретрофлексивним, оскільки цьому почуттю властива зупинка енергії та накопичення її в тілі. Але цей вид виокремлено для того, щоб наголосити на можливих наслідках сильного сорому, вираженого в соматизації, хворобах, а часом – дезорганізації психічної діяльності. Наприклад, панічні атаки – гарний приклад наслідків ретрофлексивного сорому, коли його настільки багато, що організм реагує сильними тілесними проявами [14].

Стефані Левін, досліджуючи особливості формування та розвитку насильницької поведінки, виокремлює два види насильства та два види сорому:

1) проективний сором, який народжується здебільшого через агресивне насильство з боку нарцисичних батьків (людина, яка зазнає цього виду сорому, перебуває в шизоїдно-параноїдній позиції, і всередині в ній інкорпоровані жертва та агресор, які влаштовують там садомазохістські взаємини);

2) шизоїдний сором, який народжується через самопоглиненість нарцисичних батьків (людина відчуває такий дифузний сором за сам факт свого існування – сором, за те що вона жива і має будь-які людські потреби).

У другому виді сорому батьківська постать, яку інтерналізує людина, – це постать порожнечі та відсутності. З цією порожнечею у людини формується дуже міцний зв'язок.

У гештальт-терапії виокремлюють ***здоровий сором***, що підтримує контакт зі світом, і ***токсичний сором***, що порушує цей контакт. ***Токсичний сором*** характеризується стійким переживанням власної нікчемності, недостатності, неспроможності, неповноцінності, неадекватності, недоречності чи дефектності.

Види сорому

М.Я.Турчин розглядала існування:

- морального сорому, коли вимоги моралі стосуються всіх людей без винятку;
- нестатевого та статевого сорому;
- істинного та помилкового сорому;
- внутрішнього та зовнішнього сорому.

Вона виокремлювала загальні ознаки морального сорому, які конкретизуються в його окремих формах.

Почуття сорому завжди супроводжують такі близькі йому форми, як ніяковіння та сором'язливість. Ніяковіння – початкова форма сорому, коли зміст ганебного є у недиференційованій формі. Збентеження не є глибоким переживанням на кшталт сорому і відрізняється від нього відсутністю будь-якого усвідомлення вини, а сором не може проявлятися без усвідомлення вини. Основна функція ніяковіння полягає у тому, щоб показати іншим «правильність» індивіда та можливість мати з ним справи завдяки його корекції власних порушень і тактичній допомозі іншим у такій корекції [14].

E.Tugendhat виокремлює:

– зовнішній або загальний сором, який поширюється на людину та її оточення;
– проміжний сором, що стосується лише дій індивіда;
– центральний або моральний сором, що зачіпає суть соціальної особистості «Я» як члена певного суспільства [21].

К.О. Дженкова розглядає:

– превентивний сором;
– сором, що засуджує;
– сором, що вмовляє;
– сором за себе;
– сором за іншого;
– «сором тіла» і «сором розуму»;
– хибний сором (сором без об'єктивної причини).

Віце-президент Європейської асоціації гештальт-терапії Жан-Марі Робін поділяє сором на «червоний» та «білий».

Червоний сором – «показовий сором». Наприклад, під час наради вашу роботу назвали бездоганною й ви зашарілися, почервоніли. Вам нібито й соромно так довго бути в центрі уваги, але почервоніння змушує людей дивитися на вас ще довше. Механізм простий: десь усередині вам хочеться заверещати: «Хваліть мене ще! Оце я крутько, еге ж? Ану ще про це поговорімо!», – але ви не можете собі цього дозволити, тому блокуєте це бажання та неусвідомлено привертаєте увагу невербально – почервонінням. Схожа реакція може трапитися під час флірту – ніяково, але виникає саме «червоний сором»: він вказує на нашу зацікавленість, привертає увагу.

Білий сором – «приховувальний сором». Пов'язаний із бажанням зникнути, «провалитися крізь землю». Уявіть, що у вашій роботі знайшли дурну, але критичну помилку та публічно це обговорюють. Людина не червоніє, а блідне, «зливається зі стіною», ніби зменшується. Білий сором добре знайомий багатьом із нас зі шкільного досвіду: «Ви тільки на нього подивіться. Погуляти він вчора не забув, поганяти на перерві не забув, а формулу біля дошки забув. Бач який!».

Крім того, у психологічній літературі ми можемо натрапити на термін «іспанський сором» – це коли вам соромно за когось іншого. Ви бачите, як людина робить щось таке, через що вам було б ніяково, незручно за себе та свій вчинок. Тобто одна людина робить безглуздий, дурний або ганебний вчинок, а соромно за це стає іншому, хто є очевидцем того, що сталося, однак не бере участі в самій події. Такій людині важко дивитися на те, що відбувається, тому хочеться якнайшвидше відвести погляд або піти з місця подій. Іспанський сором можна відчувати як стосовно близьких людей (родичів або друзів), так і стосовно зовсім сторонніх незнайомців.

Почуття сорому – це сигнальна система, що регулює поведінку людей у суспільстві. **Сором, як і інші емоції, має регуляторну функцію** – за допомогою сорому людина виявляє межі, які пропонує суспільство.

Сором робить людину сприйнятливою до емоцій і оцінок оточення; сприяє розвитку та підтриманню конформної, зручної поведінки стосовно групових норм. Крім того, сором, діючи як обмежувач егоцентризму та егоїзму, заохочує прагнення до створення довірливих міжособистісних взаємин із іншими людьми.

Маріо Якобі (юнгіанський психоаналітик) виокремлює дві функції сорому: оберігати нас від порушення громадської угоди (тобто допомагає існувати в суспільстві, де є закон, мораль, етика) та проживати почуття своєї ідентичності, пізнавати правду про себе [18].

Також серед психосоціальних функцій сорому виокремлюють такі:

- активізує самооцінку;
- підсилює «Я» та зменшує вразливість особистості;
- загострена вразливість змушує переживати сором за іншу людину;
- сором виникає у відповідь на висловлювання та вчинки довколишніх, це забезпечує певний ступінь сенситивності стосовно думок і почуттів інших людей, з якими ми емоційно поєднані та чию думку цінуємо;

– гостре усвідомлення свого «Я», виконує позитивні функції стосовно фізичного «Я»: догляд за станом тіла, одягу тощо;
– активізує мислення й уяву (про перемогу над джерелом сорому);
– загострює критику стосовно себе;
– переборення сорому – сутність ідентичності особистості та її свободи.

У дослідженні С. Мунд саме сором розглянуто як передумову формування ідентичності у всіх її проявах.

Коли функції сорому в нормі, людина швидко адаптується у соціумі, керує своїми емоціями, адекватно сприймає й оцінює себе та намагається жити та працювати відповідно до наявних соціальних норм. Патологічне почуття сорому блокує можливості та руйнує людину.

Деякі наслідки патологічного сорому описано нижче.

Почуття:
- збентеження;
- неадекватність, розчарованість і невдачі;
- пригніченість, сум, збентеження;
- самотність, ізоляція, нехтування;
- моральна неповноцінність.

Думки:
- втрата, розчарування, самозвинувачення;
- про необхідність такого вчинку;
- раціональність, небажання користуватися почуттями;
- потреба в тому, аби загладити провину, попросити пробачення.

Дії:
- прагнення бути самотнім;
- прагнення забути про неправильний вчинок;
- спроби знайти причини скоєного та зрозуміти їх;
- покарання самого себе та самозвинувачення [2].

4. Механізми захисту від сорому

Сором має деструктивний вплив на особистість людини, бо не вказує шлях виправлення, а лише наголошує на нашій неспроможності та змушує людину замислюватись над доцільністю свого існування. Тому важливо знайти спосіб його подолання.

На думку Хелен Блок Льюїс, для боротьби зі соромом людина використовує захисні механізми: заперечення, придушення та самоствердження [19].

Заперечення – людина заперечує існування чи значущість джерела сорому. Заперечення значущості джерела сорому може стати одним зі способів сховатися фізично чи психологічно від джерела свого тяжкого переживання, воно допомагає принаймні психологічно «відсунути» сором. Людина може взагалі заперечувати наявність у неї сорому. Однак при цьому вона має переконати себе в цьому.

Користуючись механізмом ***придушення***, люди намагаються не думати про найбільш бентежні ситуації, про ситуації, пов'язані з переживанням сорому або навіть із можливістю переживання сорому. Придушення, порівняно з запереченням, може мати серйозніші наслідки для психологічної адаптації та добробуту індивіда. Використовуючи механізм придушення, людина спалює всі мости, що пов'язують її з можливістю переосмислення ситуації та з самовдосконаленням, вона задовольняється своїм «Я».

Самоствердження – людина шляхом розвитку якихось сторін свого «Я» намагається зробити себе більш привабливою, щоб відвернути увагу інших від своїх недоліків (наприклад, маленького чи надто високого зросту), розвиваючи інтелект, досягаючи висот у спорті тощо.

Науковці наголошують, що аби позбутися болісних відчуттів, наша психіка винайшла потужні механізми захисту від сорому. Деякі з них дивують: на перший погляд сором тут ні до чого, але насправді саме він є рушієм певних типів поведінки.

Втеча. Доторкнувшись до гарячого, ми автоматично прибираємо руку. Так і людина може «автоматично» бігти від сорому, уникати його. Часто люди намагаються дотримуватись «безпечної дистанції» у стосунках, щоб не зіткнутися з соромом. Зворотний бік цієї стратегії – відчуття самотності, неможливість побудувати близькі, глибокі взаємини. Бо у будь-яких тривалих стосунках рано чи пізно доведеться «розкриватися».

Перфекціонізм – це риса особистості, яка насамперед характеризується дуже високими вимогами, жорсткістю стандартів і залежною від результатів самооцінкою та змушує проявляти підвищену вимогливість як до себе, так і до інших. Такі люди постійно прагнуть до ідеального результату в усьому: від роботи до зовнішнього вигляду. Якщо найменша помилка спричиняє болісну хвилю сорому, людина зробить усе, щоб ніколи не помилятися. Ці спроби перетворюють її на завзятого перфекціоніста. «Непогано» або «досить добре» таких людей ніколи не задовольнить, усе має бути бездоганно. 1978 року психолог Дон Хамачек описав два типи перфекціоністів: «нормальний» і «невротичний».

Нормальні перфекціоністи – люди, які встановлюють для себе реалістичні стандарти, отримують задоволення від копіткої праці та здатні бути менш точними у певних ситуаціях.

Невротичні перфекціоністи – люди, які вимагають від себе, як правило, недосяжного рівня продуктивності, сприймають свої зусилля як незадовільні та не можуть знизити власні стандарти.

Зверхність трактується як надмірна гордість, пиха, провідна роль кого-, чого-небудь [10, С. 467.]. Зверхня людина просто переносить свій сором на інших. Вона очікує особливих прав, особливого ставлення, підтвердження своєї унікальності. Глибоко прихована невпевненість у собі й бажання будь-що уникнути сорому – головний рушій цього механізму. Зухвалість неначе робить людину недосяжною для критики «звичайних смертних». Що сильнішим є неусвідомлений сором, то агресивніше людина вимагатиме відзнак, нагород і визнання, щоб підтримати свою недосяжність.

Ексгібіціонізм не у розумінні відхилення від норми у поведінці, що характеризується демонстрацією оголеного тіла незнайомцям, а скоріше показова провокаційна, демонстративна поведінка. Людина привертає до себе надмірну увагу. Робить те, чого інші соромляться. Поводиться так, наче повсякденних норм скромності та пристойності просто не існує. Така людина може здаватися безсоромною, але це не так. Це найпарадоксальніший захист від сорому.

Гнів, лють. Люди в гніві почуваються загнаними в кут. Думка про те, що хтось побачить їхній сором – нестерпна, тож легше лютувати, гніватися, атакувати, лише б їхній секрет не розкрили. Деякі хронічно розлючені люди можуть розглядати світ як небезпечне місце, де інші тільки й роблять, що намагаються їх засудити. На такий захист теж витрачається дуже багато енергії [15].

Психотехнології для роботи з почуттям сорому

На сьогодні існує безліч методів подолати гіперсором'язливість. Представники різних психологічних шкіл пропонують різноманітні психотехнології для подолання сорому. Розглянемо декілька з них.

Техніка «Ахіллесова п'ята» (К. Кермані, В. Ромек, інтерпретація – Н. Мілорадова)

Мета: актуалізація стану особистої сором'язливості як основа його подолання.

Інструкція

Перший етап техніки. Сідайте зручно, згадайте останню ситуацію, коли ви відчували сором.

Опишіть цю ситуацію за схемою:

– її сутність;
– мої думки;
– мої почуття;
– мої дії.

Оберіть зі згаданого щось, контроль над чим ви боїтеся втратити найбільше.

Другий етап техніки. Дозвольте собі прожити цей стан ще раз і виразити його через малювання, іграшки, предмети, МАК, із використанням пластиліну, глини, піску. Або прожити цей стан, наприклад, танцюючи, або з використанням іншої рухової активності.

Наступний крок – повертайтеся до свого стану та відчуття. Як воно змінилося, як змінилося ваше ставлення до нього та до ситуації? Проаналізуйте ці зміни.

Обговорюємо отримані результати:

- На що звернули увагу під час виконання цієї техніки?
- Чим, на ваш погляд, була корисна ця техніка?

- Чи важко було її виконувати? Чому?

Техніка «Репетиція» (М. Арнольд, В. Скіба, К. Фопель, І. Малкіна-Пих, інтерпретація – Н. Мілорадова)

Мета: розвиток впевненості, вживання в образ впевненої людини.

Інструкція

Перший етап. Тренувальний. Закрийте очі й уявіть себе саджанцем, кущем із квіткою, що починає розкриватися. Потім пройдіться, одягнувши костюм пожежника, купальник, норкове манто, вечірній наряд.

Другий етап. Констатація. Дайте відповіді на запитання: «Що означає не соромитися?», «Хто така впевнена людина?».

Опишіть:

- як виглядає (що одягає, яка постава, хода, мова, голос та ін.);
- що думає;
- що відчуває;
- як діє.

Третій етап. Примірка та репетиція. Приміряйте на себе образ впевненої людини. Як відчуття? Чи змінилося щось у думках? Зараз у цьому уявному костюмі впевненої людини потрібно пройтися піском, паркетом, брудною дорогою, тротуаром, сценою та ін.

Проаналізуйте відчуття та думки, що з'явилися під час виконання техніки.

Обговорюємо отримані результати:

- На що звернули увагу під час виконання цієї техніки?
- Чим, на ваш погляд, була корисна ця техніка?
- Чи важко було її виконувати? Чому?
- Чим відрізняється поведінка впевненої та невпевненої людини?

Техніка «Щоденник сором'язливої поведінки» (розробила Н. Мілорадова на базі техніки «Лічильник винних думок» С. Броннікова)

Мета: констатувати наявність проблеми, визначити види сорому, частоту його прояву та вплив на життя клієнта.

Інструкція

Перший етап. Кількісний.

Психолог пропонує клієнтові протягом двох тижнів фіксувати у щоденнику прояви сором'язливості як в особистому, так і в професійному житті.

Потрібно взяти блокнот та підготувати його так, як описано нижче.

На кожній сторінці:

Дата. Місяць.

Розділити лист навпіл та підписати: особисте та професійне життя.

Кожен день фіксувати час прояву та сутність сором'язливої поведінки.

В кінці дня підраховувати кількість проявів в обох колонках.

Наприкінці двох тижнів підрахувати загальну кількість проявів фактів сором'язливої поведінки.

Другий етап. Якісний.

Психолог пропонує проаналізувати ситуації сором'язливої поведінки та визначити рівень її впливу на життя:

- Спробуйте згадати та проаналізувати кожен випадок.
- Оцініть (за 10-бальною шкалою, де 10 – адекватно та заслужено, без заперечень, 0 – неадекватно та незаслужено), наскільки адекватним і заслуженим було пережите почуття (й так щоразу!).
- Коротко опишіть кожний випадок.
- Чи важко вам було виконувати цю техніку?
- Що ви помітили в результаті виконання цієї техніки?
- Чи було щось нове, що ви відкрили в результаті її виконання?

Техніка «Покарання та підкріплення альтернативної поведінки» (Г. Абрамова, М. Айві, Р. МакМалін, І. Малкіна-Пих, інтерпретація – Н. Мілорадова)

Мета: проаналізувати можливість та шляхи позбавлення від гіперсором'язливості.

Інструкція

Визначте особливість поведінки, яку ви б хотіли виправити (сором'язливість). Встановіть санкції: покарання та заохочення.

Протягом першого тижня фіксуйте та записуйте прояви сором'язливої поведінки. За кожен факт прояву сорому (небажаної поведінки) застосовуйте покарання. За тиждень перевірте показники.

Протягом наступного тижня оберіть бажану поведінку (впевнену). Позитивно підкріплюйте кожний прояв такої поведінки. За тиждень перевірте результати.

Проаналізуйте особливості поведінки:

– Чи важко було придумати способи покарання та заохочення? Що саме було найскладнішим? Чому?

– Чи є зміни у вашій поведінці?

– Які зміни з'явилися стосовно себе?

– Чи сподобався вам такий метод зміни поведінки?

– Проаналізуйте, яке значення мають для вас різні види впливу.

Техніка «Особистісні установки» (Г. Абрамова, М. Айві, Р. МакМалін, І. Малкіна-Пих, інтерпретація – Н. Мілорадова)

Мета: усвідомлення та трансформація особистісних установок

Інструкція

Запишіть три потаємні думки про особливості та прояв сором'язливості. Проаналізуйте їх по черзі:

- Наскільки твердо я в неї вірю (за 10-бальною шкалою, де 10 – вірю без заперечень, 0 – не вірю)?
- Звідки в мене з'явилася ця думка?
- Чому саме я дотримуюсь цієї думки?
- Які події могли б змусити мене змінити цю думку?
- Яка з цих думок породжує в мене дуже сильні емоції?

З’ясуйте, яку роль у формуванні кожної думки зіграли: ваші батьки та родичі; друзі; оточення; керівництво; література; ЗМІ; мистецтво; особистий досвід.

Чи змінилися б ваші погляди, якщо:

- ви жили в іншій країні;
- мали інші релігійні погляди;
- були на 20 років молодшими чи старшими;
- мали б іншу стать та ін.

Знайдіть серед своїх знайомих тих, хто думає інакше й обговоріть із ними цю думку.

Після аналізу поверніться до свої думок та проаналізуйте, чи змінився їхній рівень впливу на вас?

Визначте знову, наскільки твердо вірите в ці думки (за 10-бальною шкалою, де 10 – вірю без заперечень, 0 – не вірю).

Техніка «Сінквейн» (А. Крепсі, інтерпретація – Н. Мілорадова)

Мета: зміна небажаного стану, в який людина дуже часто впадає. Саморегуляція через розкодування мовних метафор.

Інструкція

Спочатку психолог пояснює клієнтові, що таке сінквейн.

Сінквейн – **це методичний прийом**, який передбачає складання вірша, що складається з 5 рядків. При цьому **написання** кожного з них підпорядковане певним принципам, правилам. Так відбувається коротке резюмування, підбиття підсумків.

Правила побудови *сінквейна*

Перший рядок вірша – це його тема. Представлена вона всього одним словом, обов’язково іменником.

Другий рядок складається з двох слів, які розкривають основну тему, описують її. Це мають бути прикметники. Допускається використання дієприкметників.

У третьому рядку за допомогою використання дієслів або дієприслівників описують дії, які стосуються слова, що є темою **сінквейна.** Третій рядок складається з трьох слів.

Четвертий рядок – це вже не набір із чотирьох слів, а емоції та почуття, які ви відчуєте під час виконання дії. Розкриває сутність теми.

П’ятий рядок – всього одне слово, яке становить певний підсумок, резюме. Найчастіше – просто синонім до теми вірша.

Приклад сінквейна

- *Ведмідь.*
- *Волохатий, великий.*
- *Гарчить, Ласує, Спить.*
- *Взимку спить у барлозі.*
- *Звір.*

Потім клієнт має згадати ситуацію, в якій він відчував сором’язливість. Ви б дуже хотіли позбутися цього стану або навчитися його змінювати. Назвіть цей стан одним словом. Це слово буде початком сінквейна. Далі

потрібно за наданою схемою скласти сінквейн. Соматичні стани та хвороби не можуть бути назвою сінквейна. Часто не виходить скласти останній рядок. Слово-стан змінюється на щось інше, тобто змінюється саме початковий стан, від якого клієнт намагається звільнитися. Якщо це важко, то психолог пропонує звернутися до дій – те, що можна показати фізично. Наприклад, в нашому сінквейні «*Гарчить, Ласує, Спить».*

Головна мета цієї процедури складання сінквейна – в тому, що *змінюючи дію, здійснюючи щось нове, пробуючи нові варіанти, ми спроможні змінити свій стан.*

Після складання сінквейна клієнт описує свій стан і самопочуття.

Обговорюємо отримані результати:

- На що звернули увагу під час виконання цієї техніки?
- Чим, на ваш погляд, була корисною ця техніка?
- Чи важко було її виконувати? Чому?

Техніка «В мене є таємниця» (К. Мілютіна, адаптація – Н. Мілорадова)

Мета: дослідження почуття провини та сорому.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові подумати про якийсь важливий для нього і ретельно збережений особистий секрет. Психолог просить, щоб клієнт уявив, як могли б реагувати довколишні, якби ці таємниці стали їм відомими.

Наступним кроком може бути надання клієнтові нагоди «похвалитися» перед психологом (або іншими учасниками, якщо це групова робота), «яку страшну таємницю він зберігає в собі». Досить часто виявляється, що багато хто неусвідомлено дуже прив'язаний до своїх секретів як до чогось дорогоцінного.

Психолог стимулює клієнта до проговорення та висвітлення своїх таємниць.

Обговорюємо отримані результати:

- На що звернули увагу під час виконання цієї техніки?
- Чим, на ваш погляд, була корисною ця техніка?
- Чи важко було її виконувати? Чому?
- Які емоції та думки виникли під час розповіді про особисті таємниці?

Техніка «Користь. Плата» (К. Мілютіна, адаптація – Н. Мілорадова)

Мета: знайти причини, через які сором’язлива (чи інша) поведінка не припиняється та навчитися досягати корисного результату своїм, більш прийнятним способом. Зменшення кількості й інтенсивності докорів совісті та образ.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові розділити аркуш паперу на три частини:

Поведінка	Користь	Плата

Перший крок. Психолог пропонує клієнтові записати у колонку № 1 у довільному порядку ті прояви своєї поведінки, які потребують більш пильної уваги.

Другий крок. Психолог пропонує клієнтові подумати та вказати у колонці № 2 будь-яку користь від цієї поведінки (як для себе, так і для довколишніх).

Третій крок. Психолог пропонує клієнтові у колонці № 3 перерахувати можливі наслідки від цієї поведінки.

Приклад

Поведінка	**Користь**	**Плата**
Викурюю пачку цигарок	Заспокоююсь, не хочу їсти, руки чимось зайняті	Страждаю бронхітом, складно спілкуватия з некурцями

Четвертий крок. Обговорюємо отримані результати:

- На що звернули увагу під час виконання цієї техніки?
- Чим, на ваш погляд, була корисною ця техніка?
- Чи важко було її виконувати?
- На які аспекти поведінки звернули увагу?

Після аналізу психолог пропонує клієнтові ухвалити рішення щодо цієї поведінки (дії), залежно від її користі та плати за це.

Техніка «Боюся – Хочу» (К. Мілютіна, адаптація – Н. Мілорадова)

Мета: прояснити свої бажання та позбутися набридлих страхів. Можна працювати не тільки з соромом, а й з іншими негативними та небажаними станами.

Інструкція

Психолог каже, що потрібно достатньо мужності, щоб подивитися в очі власним страхам і вступити з ними в діалог.

Психолог пропонує клієнтові розділити аркуш паперу на три частини:

Соромлюся	**Хочу**	**Хочу насправді**

У першу колонку у будь-якому порядку пишемо все, чого набридло соромитися. Коли відчувається, що список вичерпав себе, додаємо ще два-три приводи для сорому (Я соромлюся Х...). Потім (набравшись мужності) зізнаємося собі, що кожен прояв сорому – це прагнення, потреба якоїсь частини нашої душі.

Повільно, достатньо усвідомлюючи це, переписуємо:

Вид сорому у колонку № 2, представляючи у вигляді: «Я хочу пишатися Х..». А тепер уявляємо собі наслідки цього «Х...».

Яка користь від цього може бути насправді...?

Як досягти цього результату інакше, не використовуючи страх осоромитися?

Наприклад:

Соромлюся	Хочу	Хочу насправді
дивитися в очі співрозмовнику	підтримувати контакт очей та дивитися в очі	довірливих і надійних стосунків

Так опрацьовуємо всі підстави для сорому, аналізуючи кожну.

Після виконання обговорюємо з клієнтом результати практики:

– Які думки виникли під час виконання техніки?
– Які емоції виникли під час виконання техніки?
– Яку колонку було заповнити важче? Чому?

Техніка «Подивись у вічі» (інтерпретація Н. Мілорадової)

Мета: позбавлення сором'язливої поведінки та розвиток впевненості в собі.

Інструкція

Психолог пропонує навчитися дивитися людям в очі.

Завдання 1. Почніть із найбільш простого: подивіться в очі людини, долічіть до трьох і відведіть погляд.

Завдання 2. Подивіться людині в очі та подумки скажіть: «Ти мені подобаєшся». При цьому всередині вас народжуються теплі почуття, а на обличчі з'являється усмішка. Сказали про себе ці три слова і відведіть погляд. До речі, цей прийом входить в розряд кращих технік із розвитку вміння дивитися.

Завдання 3. Гру «Хто кого передивиться» також вважають одним із кращих способів, що допомагають подолати боязкість до зорових контактів. Завдяки цій грі зоровий контакт дуже швидко стає звичною справою, тому просіть родичів і друзів «пограти» з вами.

Завдання 4. Більш складний варіант «гляділок» – коли ви до погляду підключаєте розмову. Тут вам допоможе секундомір. Починайте з погляду і короткої паузи (поступово збільшуйте її тривалість до 1 хвилини). А потім підключайте розмову і продовжуйте дивитися. Саме цю техніку часто використовують на тренінгах з роботи над сором'язливістю.

Тренуйтеся і звикайте дивитися. Навчіть себе дивитися в очі пасажирів у транспорті. Потім переходьте до колег і керівників. І тільки після цього – до незнайомих людей на вулиці.

Обговорюємо отримані результати:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю вправу? На якому етапі?

Техніка «Усмішка» (інтерпретація Н. Мілорадової)

Мета: позбавлення сором'язливої поведінки та розвиток впевненості в собі.

Інструкція

Навчіться усміхатися людям, нічого їм не кажучи.

Завдання1. Відпрацювати свою усмішку і міцно закріпити цю навичку допомагає простий прийом дзен-буддизму: зробити глибокий вдих, а на видихові усміхнутися. Потренуйтеся так, а потім трохи ускладніть завдання – уявіть, що ви видихаєте не тільки через ніс, але й очима. При цьому у ваших очах теж з'являється усмішка.

Завдання 2. Почніть із тих людей, які сидять (у транспорті, на лавці в парку, на своєму робочому місці). Глянули – вдихнули, на видиху – злегка усміхнулися.

Завдання 3. Подивіться людині в очі та скажіть про себе: «Ти мені подобаєшся». На обличчі відразу з'явиться усмішка.

Завдання 4. Шукайте привід. Постарайтеся побачити в людині щось особливе, миле або приємне. Усмішка з'явиться відразу, як тільки ви помітите це. Прекрасний привід для усмішки – смішна фраза, миле маля, усмішка, яку проявляють до вас.

Завдання 5. Тренуйтеся перед дзеркалом. Ваше обличчя при цьому має бути добре освітлено. Усміхніться собі, а потім почніть зображати різні усмішки (легку, саркастичну, сексуальну, грайливу, сумну тощо).

Найголовніше при цьому – «зловити» свої відчуття. Так ви навчитеся розуміти себе, побачите, як відображаєте свої почуття. Коли зможете чітко розпізнавати свої відчуття, ви зможете керувати своєю усмішкою, вкладати в неї різні почуття. Чим частіше ви усміхатиметеся, тим легше вам буде це даватися.

Обговорюємо отримані результати:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю вправу? На якому етапі?
- Які відчуття виникли під час виконання цієї техніки?

Техніка «Коло впливів» (К. Мілютіна, адаптація – Н. Мілорадова)

Мета: з'ясувати, хто і як вплинув на формування сором'язливості.

Інструкція

Перший крок. Психолог пропонує клієнтові накреслити невелике коло в центрі листа та вписати в нього своє ім'я. Потім потрібно на окремому папері скласти список людей, які вплинули на дорослішання та виховання клієнта до 18 років.

Другий крок. Розташуйте навколо себе людей, які вплинули на ваше дорослішання та виховання до 18 років. Їхній вплив на формування сором'язливості може бути як позитивним, так і негативним. Проведіть лінії до цих людей від вашого кола. Чим їхній вплив більший, тим товщими та коротшими мають бути сполучні лінії. Чим вплив менший, тим лінія має бути довшою та тоншою.

Третій крок. Напишіть:

– імена цих людей;

– їхню роль стосовно вас (мати, батько, друг, учитель тощо);

– прикметник або коротку фразу, що описує те, як ви переживали їхній вплив.

Четвертий крок. Психолог пропонує проаналізувати малюнок.

Обговорюємо отримані результати:

- Чи важко було виконувати цю техніку? Чому?
- Які думки й емоції виникли у вас під час виконання цієї вправи?
- З ким із вашого оточення ви пов'язуєте розвиток сором'язливості?

- Чи є актуальними зараз ці переживання, що пов'язані зі впливом оточення на розвиток вашої сором'язливості?

Техніка «Хода впевненості» (К. Мілютіна, інтерпретація – Н. Мілорадова).

Мета: зняття тілесних блоків, відпрацювання впевненої ходи та поведінки.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові пройтися звичною ходою довгим коридором.

Психолог мовчки спостерігає за клієнтом, помічаючи всі особливості (асиметрія тіла, різна довжина кроку та висота плеча тощо). Психолог просить різко змінити ходу, загостривши все, ніби карикатура з посиленням напруги. Пройти так два-три рази, а потім скинути напругу та знов пройти як зручно. Якщо від цього хода стала більш гармонічною, можна пройтися ще, щоб позбавитися інших блоків.

Психолог пропонує клієнтові описати ходу впевненої людини, а потім визначити, чим, як він вважає, його хода відрізняється від ходи впевненої людини. Після цього техніку виконують ще і клієнт відстежує й аналізує наявні зміни в відчуттях, думках і тілі.

Техніку продовжують допоки клієнт не позбавиться більшості блоків і його хода не стане більш розкутою, вільною та впевненою.

Обговорюємо отримані результати:

- Чи важко було виконувати цю техніку? Чому?
- Які думки й емоції виникли у вас під час виконання цієї вправи?
- Відстежте, чи відбулися зміни у тілі та поведінці?

Техніка «Диво. Знаки позитивних змін» (Н. Мілорадова)

Мета: осмислити можливості життя без занадто високого рівня сором'язливості.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові уявити, що раптово з'явився добрий чарівник і в один момент позбавив його від проблеми (сором'язливість або якась інша проблема зникла).

Питання для обговорення:

- Що б ви відчували, думали та робили, якби ваша сором'язливість зникла?
- За якими ознаками ви б помітили, що сором'язливості більше немає?
- Як можуть помітити інші люди, що відбулася така зміна?
- Як би відреагувало оточення на зміни у вашій поведінці (батьки, чоловік/дружина, рідні, діти, друзі, керівник, колеги)?
- Що змінилося б у вашому житті, якби ваша сором'язливість зникла?
- Що не змінилося б у вашому житті, якби ваша сором'язливість зникла?

Після обговорення психолог пропонує клієнтові осмислити та проаналізувати можливості життя без занадто високого рівня сором'язливості.

Техніка «Шлях героя. Казка про себе» (К. Мілютина, інтерпретація – Н. Мілорадова).

Мета: усвідомлення особливостей особистісних життєвих стратегій і вихід за межі звичних сценаріїв.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові скласти про себе казку, відповідаючи на такі запитання:

– Якщо б ви були казковим персонажем, то про що б була ваша казка?
– Складіть і запишіть цю казку. Дайте їй назву.

Після написання казки зачитайте її та скажіть:

– Хто ви у цій казці?
– Що ви робите в цій казці?
– Що у цій казці роблять з вами?
– Яке закінчення цієї казки?
– Чи подобається вам ця казка?
– Схожа ця казка на ваше життя?
– Чи відповідає назва казки тому, що в ній відбувається?

Наступний етап техніки. Психолог пропонує клієнтові вийти зі свого образу та приміряти на себе образ інших персонажів казки. Проаналізувати думки та відчуття, що виникають і відповісти на такі запитання:

– Які життєві стратегії використовують ці персонажі?
– Коли, як і в яких ситуаціях я можу їх використовувати?
– Як це збігається з моїми цінностями?
– Чому я можу навчитися, використовуючи інші життєві стратегії?

Техніка-колаж «Мої переваги» (Н. Мілорадова)

Мета: актуалізація позитивних характеристик особистості клієнта.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові створити колаж особистих переваг. Для цього потрібно проаналізувати та записати на папері те, чим він може пишатися (дії, вчинки, вміння, знання, рідні, друзі, зв'язки, цінності, зовнішність, статки та ін.)

Для виконання клієнтові потрібно обрати старі журнали, газети, картинки чи метафоричні асоціативні карти (МАК) і вирізати чи підібрати з МАК відповідні картинки та заголовки або карти, що ілюструють його переваги, зробити з них колаж.

«Картину», що вийшла потрібно розмістити на видимому місці та, дивлячись на неї, нагадувати собі про свою унікальність, цінність і неповторність. Якщо цю картину зроблено з МАК, потрібно її сфотографувати та роздрукувати, а після цього вже розмістити у кімнаті. Також можна носити маленьке фото з собою та періодично на нього дивитись.

Психолог пропонує проаналізувати особистісний колаж:

– Які думки й емоції ви відчули під час виконання цієї техніки вдома?

– Чи важко було підібрати ілюстрацію (МАК) як символ особистої переваги?

– Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?

Техніка-колаж «Я – впевнена людина» (Н. Мілорадова)

Мета: розвиток мотивації до зміни сором'язливої поведінки.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові створити колаж на тему «Я – впевнена людина». Для цього потрібно проаналізувати та записати на папері, які характеристики притаманні впевненій людині та що означає вислів «нормальний рівень сором'язливості».

Для виконання потрібно обрати старі журнали, газети, картинки чи метафоричні асоціативні карти (МАК) і вирізати чи підібрати з МАК відповідні картинки та заголовки або карти, що ілюструють впевнену людину, зробити з них колаж.

«Картину», що вийшла потрібно розмістити на видимому місці та, дивлячись на неї, стимулювати себе до розвитку впевненості у собі. Якщо цю картину зроблено з МАК, потрібно її сфотографувати та роздрукувати, а після цього вже розмістити у кімнаті. Також можна носити маленьке фото з собою та дивитись на нього періодично.

Психолог пропонує проаналізувати особистісний колаж:

– Які думки й емоції ви відчули під час виконання цієї техніки вдома?

– Чи важко було підібрати ілюстрацію (МАК) як символ особистої переваги?

– Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?

Техніка «Накачування впевненістю» (адаптувала Н.Мілорадова)

Мета: прокачати можливість опанувати впевненість у собі.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові підібрати колір, який асоціюється зі впевненістю. І подумки «прокачати» або наповнити ним все тіло: кожну клітинку, кожен м'яз, кожний нерв.

Якщо зазвучить музика впевненості, це також добре. Психолог наголошує, що у кожного з нас є і своя «музика впевненості»: для когось це військовий марш, комусь більше до душі класика чи рок-музика. Варто прокрутити цю мелодію в голові під час «накачування».

Варто згадати і власний «запах впевненості». Для кожного з нас впевненість пахне по-різному: це може бути аромат особливих парфумів, запах мастила чи боксерських рукавичок.

Психолог пропонує використати всі можливості для наповнення себе атрибутикою впевненості.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?

Після обговорення психолог пропонує клієнтові осмислити та проаналізувати можливості життя у стані впевненості.

Техніка «Корона впевненості» (адаптувала Н. Мілорадова)

Мета: прокачати можливість опанувати впевненість у собі.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові заплющити очі й уявити себе посередині стадіону, де всі глядачі встали, щоби голосно йому поаплодувати.

Ви широко посміхаєтеся до цього шквалу оплесків, стоїте з прямою спиною, дивлячись перед собою з гордо піднятою головою, а на голові у вас красується чудова корона.

Розкрийте очі. Подивіться навколо та привітайтесь із оточенням з уявною короною на голові.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?

Після обговорення психолог пропонує клієнтові осмислити та проаналізувати можливості життя у стані впевненості.

Техніка «Сила роду» (Н. Мілорадова, Г. Попова)

Мета: актуалізація позитивної енергії роду для позбавлення гіперсором'язливості.

Інструкція

Психолог пропонує згадати своїх предків та обрати з них того, хто здається найбільш сильним і впевненим. Сконцентруйте на ньому свої думки та спробуйте з ним з'єднатися.

Подумайте, як би він поводився на вашому місці? Як би він вирішував ваші проблеми? Про що думав би, що б казав? Що відчував? Що б порадив стосовно того, як подолати сором'язливість?

Тепер проробіть те саме ще з парою прабабусь-прадідусів, які є для вас еталоном. Так потихеньку ви підживитесь енергією і відчуєте себе впевненіше. З'ясування того, що в роду були дворяни, знамениті купці, музиканти, поети, військові герої тощо підвищує відчуття гордості, гідності та впевненості.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю техніку?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Хто з ваших предків, на ваш погляд, надав вам більше ресурсів впевненості? Чому?

Техніка «Символ впевненості» (інтерпретація Н. Мілорадової)

Мета: прокачати можливість опанувати впевненість у собі.

Інструкція

Психолог пропонує клієнту відповісти на запитання:

Який предмет, дерево, квітку або тварину ви захотіли б зробити символом своєї впевненості?

Це може бути будь-що: величезна, потужна сосна, лютий ведмідь, покритий бронею танк, сувора скеля, об яку розбиваються морські хвилі…

Постарайтеся у всіх подробицях побачити цей символ своїм уявним поглядом. Назвіть характеристики впевненості, які ви бачите у цього предмета, а потім злийтеся з ним! Станьте таким же сильним, гнучким, потужним і насолоджуйтеся цим відчуттям.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?

Після обговорення психолог пропонує клієнтові осмислити та проаналізувати можливості життя у стані впевненості.

Техніка «Символ впевненості» з використанням МАК (Н. Мілорадова, Г. Попова)

Мета: візуалізувати впевненість у вигляді символу.

Інструкція

Психолог пропонує з портретних колод МАК «Персона», «Персоніта», «Образ жінки», «Вона» й інших обрати карту, що характеризує клієнта тут і зараз.

З колод «Хабітат», «Міфи», «Сага», «Морена» й інших колод, що стимулюють розповідь клієнта, психолог пропонує обрати 5 карти, що символізують впевненість і розкласти їх навколо портрета.

Потім, розглядаючи створений символ впевненості, психолог пропонує п’ять разів проговорити, користуючись картами:

«Я впевнений, коли……»

Потім клієнт фотографує цей символ впевненості для особистого користування.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?

Техніка «Портрет впевненої людини» з використанням МАК (Н. Мілорадова, Г. Попова)

Мета: актуалізація характеристик впевненості.

Інструкція

Психолог пропонує з портретних колод МАК «Персона», «Персоніта», «Образ жінки», «Вона» й інших обрати карти та створити портрет впевненої людини. Психолог пропонує проаналізувати цей портрет за такою схемою:

- Що означає бути впевненим у собі?
- В яких ситуаціях ви відчуваєте гостру потребу бути впевненим?
- Часто виникають такі ситуації чи ні?
- Чому для вас це так важливо?
- Якщо ви мали б цю рису, що тоді було б?
- Коли ви бажаєте цього досягнути?
- Який рівень впевненості був би для вас задовільним?
- Дізнавшись, що це сталося, ви стали впевненим?

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?

Техніка «Актуальний стан – Бажаний стан» із використанням метафоричних асоціативних карт (МАК) (Н. Мілорадова)

Мета: трансформація та стабілізація емоційного стану клієнта. Пошук ресурсів для подолання гіперсором'язливості.

Інструкція

Перший етап. Психолог пропонує клієнтові описати особистий стан відчуття сорому й обрати відповідні метафоричні карти, що відображають цей стан.

Клієнт обирає, розкладає перед собою й описує карти, що характеризують актуальний стан, тобто те, що є зараз. Психолог ставить запитання стосовно актуального стану, наприклад:

– В яких ситуаціях проявляється сором'язливість?

– Чи змінюються хода, голос, погляд у стані сорому?

– Наскільки часто ви відчуваєте стан сорому?

Другий етап. Психолог пропонує клієнтові описати те, чого він бажає досягти (стати впевненим, позбутися сором'язливості) й обрати карти, що характеризують бажаний стан.

Клієнт обирає, розкладає перед собою й описує карти, що характеризують бажаний стан. Психолог ставить запитання, наприклад:

– Як ви зрозумієте, що позбулися зайвої сором'язливості?

– Як ви будете виглядати, ходити, говорити, спілкуватися, коли позбудетеся зайвої сором'язливості?

– Що ви зробите, коли станете впевненим у собі?

– Чи зміниться ваше коло спілкування, коли ви станете впевненим у собі?

Третій етап. Психолог пропонує клієнтові ще раз подивитися на карти, що символізують актуальний і бажаний стани. Відчути та побачити відстань між ними та відповісти на запитання психолога: «Що може вам допомогти перейти з актуального стану в бажаний? Що може вам бути у нагоді на цьому шляху?».

Клієнт обирає метафоричні карти, що символізують відповідь на ці запитання та розкладає їх між картами актуального стану та картами бажаного стану.

Психолог стимулює розповідь клієнта про обрані ресурси для здобуття бажаного стану. Потрібно проаналізувати й описати кожну карту. Психолог ставить запитання, наприклад:

- Що символізує обрана карта?
- В яких ситуаціях вам стане у нагоді цей ресурс?
- Як часто ви будете застосовувати цей ресурс?

- Скільки вам знадобиться зусиль, щоб отримати цей ресурс?

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?

Техніка «Шлях героя» з використанням метафоричних асоціативних карт (МАК) (Н. Мілорадова)

Мета: усвідомлення особливостей особистісних життєвих стратегій, вихід за межі звичних сценаріїв та опанування нових.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові скласти казку про себе з використанням МАК за схемою:

1. Герой з'являється.
2. Герой їде у подорож для виконання завдання (місія героя, боротьба зі злом та ін.).
3. Герой зустрічає помічників.
4. Герой стикається з перешкодами.
5. Герой долає перешкоди.
6. Кінець казки.

Для виконання завдання психолог пропонує клієнтові використати МАК (метафоричні асоціативні карти). Клієнт обирає з портретних колод МАК («Персона», «Персоніта», «Вона», «Портрети», «Емоційні портрети», «Особи» та ін.) карту, яка символізує саме його відповідно до першого пункту зазначеної схеми «Герой з'являється» та кладе її перед собою. Далі, згідно зі схемою, клієнт обирає карти, що ілюструють наступні складові зазначеної схеми. Для цього використовують як карти ресурсних колод, так і базової лінійки, залежно від запиту клієнта і його бачення особистої ситуації.

Після обрання карт клієнт розкладає їх перед собою відповідно до схеми та розповідає казку.

Психолог ставить запитання стосовно кожного пункту зазначеної схеми, залежно від запиту клієнта і ситуації.

Наприклад:

1. Які особистісні якості притаманні герою?
2. В яких ситуаціях він їх проявляє?
3. Яке коло спілкування має герой?
4. Як він себе поводить у різних ситуаціях (у спілкуванні з однолітками, в магазині, у транспорті та ін.)?
5. Чому герой йде у подорож?
6. Яка проблема штовхнула його до мандрівки?
7. Кого герой зустрічає під час подорожі?
8. Які якості вони мають?

Після розповіді й аналізу кожної карти психолог пропонує клієнтові обговорити результати зазначеної історії.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?
- Щоб змінили у ході казки після її аналізу?
- Які події казки перетинаються з особистою ситуацією?

Техніка «Афірмація» (Е. Куе) з використанням метафоричних асоціативних карт (МАК) (інтерпретація Н. Мілорадової, Г. Попової)

Мета: активізація особистісних ресурсів, розвиток і підтримування впевненості в собі, блокування негативних думок.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові обрати метафоричні карти-символи та карти-слова з колоди ОН, що символізують впевненість (4 карти-слова та 4 карти-символи).

Розкласти їх перед собою та написати на листі слова-характеристики впевненої людини. Далі психолог пропонує створити особисту афірмацію впевненої людини, орієнтуючись на карти, характеристики та правила написання афірмації.

Приклади афірмацій:

– *Я заслуговую лише на найкраще.*
– *Я вже багато вмію і щодня навчаюсь чогось нового.*
– *Я привертаю увагу приємних людей.*
– *Я подобаюся чоловікам і жінкам, які оточують мене.*
– *Я зберігаю спокій і врівноваженість у будь-яких ситуаціях.*

Афірмації – це формули самонавіювання, які допомагають людині налаштувати свою свідомість на позитивну хвилю. Коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка під час багаторазового повторення закріплює потрібний образ.

Правила написання афірмації:

1. Афірмація має бути короткою і водночас яскравою, образною. Уникайте неоднозначних слів і розмитих понять.
2. Конкретизуйте. Для цього запитайте себе, ким ви хочете стати, щоб відчувати щастя та любов.
3. Потрібно обирати афірмацію, яка підходить вам особисто. Ще краще самому її сформулювати.
4. Вірте в те, що кажете. Щоб посилити віру, потрібно фіксувати будь-які перемоги.
5. Наприкінці афірмацій можна додати: «Я отримую набагато більше, ніж очікую».
6. Твердження має містити напрямок і не мати заперечення.

Психолог пропонує скласти декілька афірмацій і промовити їх вголос. Відчути, яка саме дає позитивний заряд і залишити її.

Після написання афірмації психолог ознайомлює клієнта з вимогами до застосування афірмацій.

Еміль Куе був першим, хто розробив чітку техніку самонавіювання. У Куе були чотири основних вимоги для роботи з формулами самонавіювання:

1) Обов'язково вимовляти їх у ліжку (вранці після пробудження та ввечері перед сном).

2) Обов'язково вимовляти вголос (проговорювати), до того ж так, щоб ви могли чути себе.

3) Повторити формулу кілька разів (Еміль Куе наполягав на 20 повтореннях).

4) Промовляти зосереджено, але без емоцій, абстрактно, щоб слова суто механічно потрапляли у підсвідомість.

Значно посилює ефект навколишня обстановка. Дуже сильно працюватимуть афірмації, вимовлені перед дзеркалом, коли людина дивиться прямо в очі самій собі.

П'ять головних помилок у роботі з афірмаціями:

– використання майбутнього часу;
– використання слів «можу» і «буду»;
– нерегулярна робота з афірмаціями;
– своєрідний «вінегрет» із фраз: сьогодні – одна, завтра – інша;
– використання декількох тверджень одночасно.

Техніка «Житійна ікона». (Н. Мілорадова, Г. Попова)

Мета: активізація особистісних ресурсів, актуалізація цінностей особистого життя й усвідомлення того, що в житті є підстави для гордості за себе.

Інструкція

Перший етап техніки: психолог пропонує обрати з будь-якої портретної колоди («Персона», «Персоніта», «Портрети», «Емоційні портрети», «Вона», «Особи» та ін.) карту, яка буде символізувати клієнта тут і зараз і покласти її в центр білого листа паперу, розміром не менше А-4.

Другий етап: психолог пропонує подумати про своє життя, пригадати та написати у хронологічному порядку на окремому листі максимальну кількість позитивних подій, починаючи з дитинства.

Третій етап: робота з картами ресурсних колод («Saga», «Mythos», «1001», «SHEN HUA», «Morena», «Habitat», «Ecco» та ін.). Психолог пропонує обрати на кожну подію карту, що буде її символізувати та зробити невеличкі коментарі-пояснення до них.

Четвертий етап: клієнт розміщує карти-символи позитивних подій зліва направо у хронологічному порядку біля центральної карти (образу себе) на листі паперу.

П'ятий етап – це обговорення, тобто «читання» житійної ікони. Читання сюжетів, розташованих навколо центральної карти-портрета, починають із лівого верхнього кута (перша подія), продовжують верхнім полем і закінчують у правому куті нижнього поля (сучасні події).

Осмислення особистого життя, послідовне проговорення життєвих історій і поєднання окремих подій у послідовність сприяє розгортанню й

осмисленню особистого життя під кутом набуття досвіду та розуміння цінності кожної миті.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Які пригадані події викликали у вас відчуття гордості за себе?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?
- Чи були тілесні реакції на виконання цієї техніки? Які?

Техніка «Кайдзен – маленькі кроки на шляху до великої мети» (І. Масаакі, інтерпретація – Н. Мілорадова)

Мета: плануй – дій – перевіряй – впливай.

Інструкція

Психолог розповідає клієнтові про особливості використання техніки «Кайдзен». Техніка «Кайдзен» або принцип однієї хвилини полягає в тому, що людина виконує певну справу рівно одну хвилину, але день у день і в той самий час. Техніка невеликих кроків до великої цілі базується на двох постулатах – дисципліна та послідовність. Її сутність полягає в тому, що шлях до мети – це поступовий процес, який потрібно розбивати на невеличкі етапи, результати кожного аналізують, оцінюють і беруть до уваги під час здійснення наступного кроку. В «Кайдзен» є два напрями: удосконалення та підтримка.

Виконання систематичної дії спочатку протягом однієї хвилини з поступовим зростанням у подальшому має більший ефект, ніж виконання короткочасне та напружене. Якщо обирати високий темп, то його дуже важко втримати, а після зриву ще важче почати.

Після наданої інформації психолог пропонує клієнтові використати результати техніки «Щоденник сором'язливої поведінки». Розглянути ситуації, в яких клієнт відчував сором. Обрати першу ситуацію, з якою клієнт готовий працювати. Проаналізувати ситуацію та побудувати стратегію просування у напрямку подолання сорому. Наприклад:

- обрати, що я можу робити кожного дня о 17:00 протягом від 10 с до 1 хв для подолання сорому (наприклад, дивитися в очі брату);
- почати завтра це робити та фіксувати свої думки та відчуття;
- робити це протягом тижня та перевіряти свій сором у «польових умовах»;
- збільшувати термін виконання та додавати нові випробування (подивитися в очі або посміхнутися незнайомій людині);
- щотижня відстежувати свій стан за допомогою шкали від 0 до 10, де 10 – максимальне відчуття сорому, 0 – відсутність сорому;
- під час кожної зустрічі з психологом оцінювати наявні результати та переходити до роботи з іншими ситуаціями сорому.

Техніка «Яким я бачу своє майбутнє» (Н. Мілорадова, Г. Попова)

Мета: активізація особистісних ресурсів, розвиток і підтримування впевненості в собі, мотивація до особистісних змін.

Інструкція

Ведучий пропонує проаналізувати свій стан і особливості тут і зараз. Для цього з портретних колод («Персона», «Персоніта», «Портрети», «Емоційні портрети», «Вона», «Особи» та ін.) клієнт обирає карти, що характеризують його й описує себе.

Потім психолог пропонує з використанням карт колод «Хабітат», «Єкко» та інших ресурсних колод відповісти на такі запитання:

- Що я візьму з собою у майбутнє?
- Що я не візьму з собою у майбутнє?
- З чим я прийду в нього?
- Яким я бачу своє майбутнє?
- Чого я хочу у майбутньому?

Психолог пропонує взяти на кожне запитання одну карту в закритий спосіб та одну у відкритий.

Після осмислення карт і знаходження в образах відповідей на запитання психолог пропонує по черзі прокоментувати отримані карти та спробувати перенести результати метафоричної роботи в життя.

Питання для обговорення:

- Чим корисною, на ваш погляд, була ця техніка?
- Чи важко було виконувати цю вправу?
- Що ви відчули або які думки виникли під час виконання цієї техніки?

Техніка «Якір підтримки» (Н. Мілорадова, Г. Попова)

Мета: візуалізація впевненості.

Інструкція

Психолог пропонує клієнтові взяти одну карту з колоди «Кларо» та намалювати карту-символ-підтримку для підтримування впевненості в собі.

Цю карту клієнт забирає з собою. Вона має розмір ігральної карти і клієнт поміщає її так, щоб вона завжди була з ним.

Подолання сором'язливості у «польових умовах»:

– зав'язування розмови з незнайомою людиною на зупинці, з пішоходом (наприклад, запитання, як пройти на якусь вулицю);

– в магазині ви запитуєте у продавця про якийсь товар (ціна, виробник, складові), а потім запитуєте так само про інший товар;

– в кафе ви починаєте розмову з людиною за сусіднім столиком;

– в ресторані ви запитуєте у офіціанта про різні страви, склад, спосіб приготування, а потім кажете, що це вам не потрібно;

– ви не погоджуєтеся з думкою опонента та відстоюєте свою позицію до останнього;

– ви заходите в кабінет керівника за власною ініціативою та починаєте ділову розмову;

– ви промовляєте другові свої критичні зауваження на його адресу (поведінка, спілкування, одяг, будь-що);

– ви промовляєте близьким про незадоволення стилем спілкування з вами та ін.;

– мотиваційна хода чи пробіжка: проти вітру, через болото, проти натовпу;

– спитайте, як пройти на вулицю, на якій ви зараз перебуваєте;

– попросіть у людей на вулиці телефон, щоб терміново передзвонити;

– погуляйте вулицею в черевиках, шкарпетках різного кольору, декламуючи вірші або співаючи.

Рекомендації психологів під час роботи з соромом:

1. Гумор. Згідно з Хелен Льюїс, один із найкращих способів впоратися з соромом – це гумор. Людина може доброзичливо сміятися зі власних недоліків і невдач, коли вона розуміє, що вони не уособлюють її цілісне «Я». Якщо така внутрішня організація особистості ще не сформувалася, немає й умов полегшення, запропонованого гумором. Тоді сором буде тільки посилюватися й це означатиме ще більшу втрату «Я» й інших людей. Це також справедливо для дітей, які поки не розуміють гумор і не в змозі його осмислити.

2. Легалізація та прийняття. Сором «лікує» легалізація та прийняття. Легалізація – це коли в колі людей (або навіть перед однією людиною) я говорю про те, що для мене соромно, і при цьому опиняюся у своїх переживаннях. Важливим є те, що не можна звірятися з першою-ліпшою людиною. Потрібно обирати людей, з якими особисті теми можна легалізувати. При цьому можна і потрібно вчитися покладатися на свою чутливість – зазвичай ми непогано відчуваємо, хто може засудити нас, а хто підтримати в тій чи іншій ситуації. Для когось такими стають терапевтичні групи або клієнт-терапевтичні взаємини, де високий рівень прийняття різниці всіляко підтримується.

3. Відділення свого «Я» від вчинків. Це робота з опрацювання помилок і переведення їх у площину досвіду та цінності, а не в засіб самокатування.

4. Самопідтримка та самоприйняття. Потрібно вчитися звертати увагу на інші почуття, які виникають окрім сорому та можуть бути підтримкою, наприклад, інтерес, азарт, збудження. Дуже часто сором стає «кришкою» саме для переживань, що виникають зі збудження. Крім того, коли людина «відрощує» себе і стає цілісною, їй стає легше впоратися з соромом, тому що її чутливість працює більш прицільно та якісно розпізнає й опрацьовує ситуації, пов'язані з реальним чи токсичним соромом, у хід йде напрацьований досвід узгодження з такими ситуаціями.

5. Навчіться чути свій внутрішній голос. Навчіться відокремлювати його від себе.

6. Проаналізуйте свої первинні реакції на ситуацію. Чи справді ви відчуваєте гнів? Може ви відчуваєте сум? Сором? Неповагу?

7. Поставте собі запитання: чи дійсно інша людина критикувала вас, чи, може, вона конструктивно коментувала вашу роботу чи поведінку, а будь-які коментарі з дитинства викликають у вас відчуття провини? Вам стає соромно за те, який ви?

8. Якщо ви схильні погано говорити про інших і знаєте цей «грішок» за собою, зупиніться і запитайте себе, чому так є. Можливо, так спрацьовують «зашиті» з дитинства механізми: кращий той, хто говорить погано про інших, тому що інші відчувають сором, а відтак вони – погані?

9. Змініть стандарти, які ви встановили для себе. Вам не потрібно бути досконалим. Вам треба бути собою. Собою бути не соромно.

10. Захистіть себе від «чужого» почуття сорому. Будьте свідомими у своїх стосунках і поважайте свої кордони та кордони інших людей. Ви – це ви, вони – це вони. Ви всі різні. Бути іншим – нормально.

11. Пробачайте собі за погані (на ваш погляд) вчинки. Через аналіз вчинків ви стаєте кращим. Іншим. Один вчинок не визначає вашу «хорошість» чи «поганість». Кожен має право на помилку.

12. Не соромтесь помилок. Не соромтесь бути справжнім.

Рекомендації психолога з подолання сором'язливості у дитини:

1. Не потрібно загострювати увагу на сором'язливості. Цим батьки тільки можуть додати комплексів.

2. Не обговорюйте недоліки дитини в присутності інших дорослих, особливо сторонніх.

3. Приділяйте дитині якомога більше уваги, залучайте до справ і розваг усіх членів сім'ї.

4. Низька самооцінка – вірний супутник сором'язливості. Потрібно працювати й у цьому напрямку, наприклад, хвалити дитину, давати їй можливість проявляти свої найкращі якості та таланти.

5. Навчайте навичкам спілкування на практиці. Тобто буквально пояснюйте, що і в який момент потрібно говорити.

6. Ніколи не змушуйте дитину робити те, чого вона боїться.

7. Поступово розширюйте коло спілкування, вчіть знайомитися з людьми, робити компліменти.

8. Прищеплюйте дитині самостійність, щоб підвищити її самооцінку. Чим більше вона вмітиме й краще справлятиметься з завданнями, тим швидше відчує впевненість у своїх силах.

9. Гуртки та спортивні секції дуже корисні для сором'язливої дитини. Краще починати їх відвідувати не пізніше, ніж у віці 6–7 років.

10. Цікавтеся, які ситуації за день спричинили страх і збентеження у сина чи доньки. Програвайте їх вдома, знаходьте оптимальні варіанти поведінки.

11. Підтримуйте дитину під час адаптації до будь-яких умов, які змінилися. Наприклад, перехід в інший клас, переїзд, поїздка на відпочинок.

12. Спілкуйтеся в чаті, листуйтеся в соцмережах або месенджері з підлітком протягом дня. Ви маєте бути доступними для екстреної підтримки.

13. Розповідайте про свій досвід спілкування з протилежною статтю. Висловлюйте розуміння почуттів підлітка, який соромиться перед симпатичною дівчинкою або хлопчиком.

14. Запасіться терпінням і не соромтеся демонструвати любов і прийняття. Сором'язливим дітям вони життєво важливі.

Запитання для самостійної роботи

21.Сором – це…

22.Назвіть функції сорому.

23.Сором’язливість – це…

24.До складових особистісної сором'язливості належать …

25.Визначте причини виникнення сором’язливості.

26.Назвіть види сорому.

27.Визначте функції сорому.

28.Які психотехнології для роботи з соромом ви можете розкрити?

29. Розкажіть основні рекомендації психологів під час роботи з соромом.

Завдання

Оберіть будь-яку вище описану вправу та проведіть її.

Бібліографічний список

1. Бондарчук О. Психологічні особливості сором'язливості у дітей дошкільного віку. Вісник Київськ*ого національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 1(11). С. 10-14 (2020).

2. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина ІІ). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.

3. Лазуренко О.О. Психологія емоцій. Підручник. Київ: Книга Плюс. 2018. 264 с.

4. Милорадова Н., Попова Г. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога : методика и практика. Изд. 3-е, перераб. и дополн. Харьков : ФОП Бровин А.В., 2018. 286 с.

5. Мілорадова Н.Е. Життя після війни - техніки відновлення особистісних ресурсів (техніка «Житійна ікона»). Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві: тези доп. Всеукраїнської наук.- практ. конф. (Харків, 28 жовтня 2022 р) / МВС України, Львів. державний університет внутрішніх справ Харків, 2022. С. 223-225.

6. Мілорадова Н.Е., Доценко В.В. Використання техніки «Кайдзен» для повернення відчуття безперервності життя після травматичної події. Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф., (30 травня 2023 р.) Харків: НА НГУ. 2023. С. 27-30.

7. Мілютіна К.Л., Колодич Д. М., Лагута А. О.,Тренінговий матеріал для роботи з підлітками, батьками та викладачами в системі інформальної освіти. Методичні рекомендації. Київ : Ярочéнко Я. В., 2020. 107 с.

8. Причини сором’язливості http://psychologis.com.ua/prichiny_zastenchivosti.htm

9. Сидоренко О.Б. Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці. https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2022/02/httpsdoi.org10.31174SENDPP2021259IX10118.pdf

10. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. К.: Наукова думка, 1970—1980. Т. 3. С. 467.

11. Сором та почуття провини: що корисно, а що ні. https://narkosumy.lic.org.ua/statti/sorom-ta-pochuttya-provyny-shho-korysno-a-shho-ni/

12. Степаненко І. М. Проблема визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2017. Вип. 5. С. 212-218. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_5_32.

13. Турчин М.Я. Форми вияву морального сорому: системний аналіз. *Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія*. 2015. № 1 (21). С.131-135

14. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 260 с.

15. Червоний, білий, іспанський»: як влаштований людський сором https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/simple-words/278459-chervoniy-biliy-ispanskiy-yak-vlashtovaniy-lyudskiy-sorom

16. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

17. Як допомогти дитині побороти сором'язливість: причини виникнення https://sobor.com.ua/news/dopomogti-ditini-poboroti-sorom-yazlivist

18. Jacoby M. Longing For Paradise. Inner City Books. 2006. 240 p.

19. Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis.New York: InternationalUniversities Press.

20. Tarnopolsky, C. Prudes, Perverts, and Tyrants: Plato and the Contemporary Politics of Shame. Political Theory, 32 (4). 2004. P. 468–494.

21. *Tugendhat E*. Die Rolle der Identitat in der Konstitution der Moral. Zur Philosophie der Gefuhle. Frankfurt a. M. Suhrkamp. 1993. S. 354–372.

22. Zimbardo, P. G., & Leippe, M. R. (1991). The psychology of attitude change and social influence. New York: McGraw-Hill. P.370

ПІСЛЯМОВА

Теоретико-методичні та практичні положення реалізації психотехнологій у процесі психологічного консультування ґрунтуються на основних принципах, правилах та умовах їх застосування.

Якість, надійність та результативність застосування під час психологічної допомоги тих чи інших психологічних технологій ґрунтується на:

1) якісному та надійному психологічному інструментарії,
2) основних принципах, правилах та умовах їх застосування;
3) професійно-важливих здібностях, уміннях та характеристиках (якостях, рисах, ознаках, властивостях, особливостях) консультанта;
4) компетентності консультанта;
5) креативності консультанта;
6) професійній чуйці консультанта;
7) мотивації клієнта до особистісних трансформацій, готовності до особистісних змін та тощо.

Емоції – це складний психологічний феномен, що проявляється у вигляді емоційної реакції, емоційного стану й емоційного ставлення. Емоції лежать в основі почуттів. Виникнення та розвиток почуття виражає формування стійкого емоційного ставлення людини до іншої людини, об'єкта чи процесу.

Межа між емоціями та почуттями неймовірно тонка. Великий психологічний словник визначає почуття як «вищий продукт розвитку емоційних процесів у суспільних умовах». Тобто почуття – це складні, багатоскладові емоції. За кожною емоцією стоїть почуття. Але водночас кожне почуття може бути джерелом різних емоцій. Так, любов проявляється у радості, гніві, інтересі, байдужості тощо (І. Васильєва).

Емоції та почуття можуть бути адекватними, неадекватними, суперечливими (амбівалентними), очевидними, прихованими, контрольованими тощо. Тому їх треба вміти розпізнавати, оцінювати, коригувати, безпечно й екологічно проживати. З ними треба вміти компетентно працювати. Зважаючи на це, розвиток у здобувачів вищої психологічної освіти фахової психологічної компетентності є дуже важливим завданням освітнього процесу у закладі вищої освіти.

Для цього, у контексті навчальної дисципліни «Психологія емоцій та почуттів», у здобувачів вищої психологічної освіти потрібно розвивати певні професійно важливі вміння. Зокрема:

І. Професійно важливі вміння, які обумовлюють інтрапсихологічну компетентність консультанта:

a) вміння усвідомлювати та визначати свої почуття й емоції;
b) вміння регулювати, коригувати, внормовувати, безпечно й екологічно проживати власні емоційні реакції, емоційні стани й емоційне ставлення;
c) вміння не заражатися емоціями клієнта, емоційно абстрагуватися;

d) вміння емоційно налаштовуватися на процес психологічного консультування;

e) вміння підтримувати здорові особистісні межі;

f) вміння впорядковувати хід надання психологічної допомоги у найскладніших ситуаціях, ґрунтуючись на впевненості у собі та своїх знаннях, на інтуїції;

g) вміння здійснювати активний пошук новаторських підходів та інноваційних психотехнологій роботи з емоціями та почуттями;

h) вміння систематично самовдосконалюватися, підвищувати рівень власної компетентності;

i) вміння турбуватися про себе;

j) вміння користуватися методами самодопомоги у разі необхідності;

k) вміння своєчасно сказати «Ні», щоб зберегти здоровий баланс у своєму житті та професійних взаєминах.

II. Професійно важливі вміння, які обумовлюють соціально-психологічну компетентність консультанта стосовно клієнтів:

- вміння приєднуватися (joining) до клієнта (клієнтів) – для створення робочого альянсу та від'єднуватися – для переключення на власне життя «тут і зараз»;
- вміння розпізнавати і визначати емоції та почуття клієнта (клієнтів);
- вміння чуйно сприймати внутрішній світ клієнта (клієнтів) з усіма його змістовими й емоційними нюансами;
- вміння адекватно співчувати та співпереживати клієнту (клієнтам), компетентно доводити до нього (них) власну емпатійну позицію;
- вміння усвідомлювати реакції клієнта (клієнтів) та розуміти, чому він (вони) реагує (реагують) саме так;
- вміння без осуду приймати почуття й емоції клієнта (клієнтів);
- вміння виявляти та долати негативні почуття, які впливають на клієнта (клієнтів);
- вміння інтегративно, компетентно та креативно використовувати психотехнології для полегшення психоемоційного стану клієнта (клієнтів);
- вміння будувати з клієнтами якісні та безпечні професійні взаємини;
- вміння взаємодіяти без оцінок і ярликів, засудження й ідеалізації;
- вміння розпізнавати порушення чи розлади емоцій або почуттів у клієнта (клієнтів);
- вміння дивитися, бачити та побачити;
- вміння слухати, чути та почути;
- вміння бути об'єктивним;
- вміння швидко переключати свою увагу, адекватно реагувати;
- вміння йти на виправданий ризик під час роботи з певними негативними емоціями чи почуттями клієнта (клієнтів);
- вміння здійснювати контроль контрперенесення;
- вміння вчасно зупинитися у роботі з клієнтом, грамотно завершити цю роботу та скерувати його до іншого фахівця тощо.

Підручник «Психологія емоцій та почуттів» – це практично орієнтоване навчальне видання, в якому синергійно поєднано психологічну теорію та практику, концептуально розглянуто загальнотеоретичну характеристику різноманітних емоційних реакцій, емоційних станів і почуттів; розкрито психотехнології їхнього регулювання, коригування, внормування, безпечного й екологічного проживання.

Зрозуміло, що підручник не охоплює усе різноманіття психологічних технологій при психологічній допомозі та не є «готовим рецептом» для роботи консультанта з клієнтами. Однак, він:

- по-перше, допоможе розширити арсенал практичного інструментарію консультантів, особливо початківців;
- по-друге, посприяє розвитку та формуванню у здобувачів вищої психологічної освіти методичної та психотехнологічної психологічної компетентності;
- третє, слугуватиме певним підґрунтям для розробки нових методів, вправ, технік та вдосконалення існуючих;
- четверте, забезпечить якість практичного навчання;
- п’яте, сприятиме більш впевненому та безболісному входженню психологів-початківців у психологічну діяльність та ін.

Підручник «Психологія емоцій та почуттів» адресований здобувачам вищої психологічної освіти, науково-педагогічним працівникам ЗВО, психологам, психотерапевтам та всім пересічним громадянам, які цікавляться питаннями екологічного та безпечного проживання емоцій та почуттів, коригування та унормування негативних емоцій та емоційних реакцій та ін.

ПРО АВТОРІВ

Цільмак Олена Миколаївна – доктор юридичних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Шмаленко Юлія Іванівна – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри соціології Національного університету «Одеська юридична академія».

Мілорадова Наталя Едуардівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ.

Гарькавець Сергій Олексійович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Доценко Вікторія В'ячеславівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ.

Лісовенко Анна Федорівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Ташматов В'ячеслав Абдулайович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Короход Ясміна Джанівна – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Корнута Людмила Миколаївна – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Лазор Катерина Петрівна – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Третьякова Тетяна Миколаївна – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Бакуридзе Ніна Григорівна – психолог, нейропсихолог, викладач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Папінян Вікторія Валентинівна – викладач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Онішкевич Анастасія Дмитрівна – психолог.

Яковенко Вікторія Юріївна – психолог.

Навчальне видання

Серія «Психотехнології»

ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

Підручник

за загальною редакцією О.М. Цільмак

ГЕЛЬВЕТИКА
ВИДАВНИЧИЙ ДІМ
WWW.HELVETICA.UA

Підписано до друку 20.03.2024 р. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 4,07. Наклад 300. Замовлення № 0324п-034
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво: Видавничий дім «Гельветика» 65101,
Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
.ДК № 6424 від 04.10.2018 р.

Друкарня: Типографія «Айс Принт»
Тел: +38 (099) 192-00-33, +38 (048) 706-92-82
Site: www.ice-print.com.ua
E-mail:info@ice-print.com.ua