

Аліме Османова

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

ПСИХОЛОГІЯ
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ:



ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

**ПСИХОЛОГІЯ
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ:
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ**

Навчальний посібник

Київ, 2026

УДК 159.942:316.6]:37.015.3(075.8)

П 86

*Рекомендовано до друку
Вченою радою Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля
(протокол № 8 від 27 березня 2026)*

Рецензенти:

- Бегеза Л.Є.,** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;
- Поджинська О.О.,** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Відкритого міжнародного університету «Україна».

П86 Психологія соціально-емоційного інтелекту: теорія та практика розвитку: Навчальний посібник / Уклад. А.М. Османова. – Київ: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2026. – 190 с.

ISBN 978-617-11-0264-4

Навчальний посібник **«Психологія соціально-емоційного інтелекту: теорія та практика розвитку»** спрямований на формування соціально-емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти та фахівців, діяльність яких пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією. Зміст посібника поєднує сучасні наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту з практично орієнтованими тренінговими методами.

У виданні розкрито закономірності емоційних процесів, різновиди емоційних станів і почуттів, психологічну природу базових переживань та їхню роль у міжособистісних стосунках, професійній діяльності й життєвих стратегіях особистості. Особливу увагу приділено складним екзистенційним переживанням (утрата, розчарування, приниження, безсилля, прощання) як важливим чинникам психологічної зрілості та емоційної стійкості.

Посібник орієнтований на використання у закладах вищої освіти, системі підвищення кваліфікації, а також у тренінговій, консультативній та просвітницькій практиці.

DOI: [https://doi.org/10.33216/TutorialSNU\(978-617-11-0264-4\)-2026-190](https://doi.org/10.33216/TutorialSNU(978-617-11-0264-4)-2026-190)

УДК 159.942:316.6]:37.015.3(075.8)

© А. М. Османова, 2026

ISBN 978-617-11-0264-4

© СНУ ім. В. Даля, 2026



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПСИХОЛОГІЇ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, МОДЕЛІ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ...	6
Тема 1. Емоційний та соціальний інтелект як предмет вивчення психології. Історія розвитку емоційного інтелекту в психології.....	6
Тема 2. Закони емоцій в емоційному інтелекті	34
Тема 3. Емоції та почуття в контексті розвитку соціально-емоційного інтелекту	44
РОЗДІЛ 2. АФЕКТИВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	71
Тема 4. Афективні стани напруження та самоконтролю: Тривога. Страх. Сором. Провина. Злість.....	71
Тема 5. Психологічне осмислення афективних станів у міжособистісній взаємодії. Образа. Гордіня. Нудьга. Ненависть	104
Тема 6. Емоції оцінювання та відмежування як внутрішні маркери загрози Я: Заздрість. Сумнів. Відраза.....	128
Тема 7. Досвід утрати та зламаних очікувань: Розчарування. Приниження. Горе і втрата. Прощання	146
Тема 8. Мовчазна буря емоцій: Безсилля. Ревнощі і холод відштовхування.....	168
ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА.....	179
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ НА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ	182
Список використаної та рекомендованої літератури	184



ВСТУП

У ХХІ столітті емоційна сфера людини дедалі частіше опиняється в центрі наукової уваги психології, педагогіки, соціальних наук, медицини, управління та інших галузей, пов'язаних із роботою з людьми. Соціальні трансформації, прискорення темпу життя, хронічна невизначеність, досвід втрат, криз і тривалого стресу актуалізують питання не лише когнітивної ефективності, а й здатності особистості усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти емоції інших людей та регулювати емоційну взаємодію в складних життєвих і професійних обставинах. У цьому контексті соціально-емоційний інтелект постає як ключовий ресурс адаптації, психологічної стійкості, самозбереження та особистісного розвитку.

Поняття емоційного інтелекту пройшло складний шлях наукового становлення – від перших уявлень про соціальний і міжособистісний інтелект до сучасних багатовимірних моделей, що інтегрують когнітивні, емоційні та регуляторні компоненти. Дослідження Дж. Мейєра і П. Селовея, Г. Гарднера, Р. Бар-Она, Д. Гоулмана та інших науковців заклали теоретичні основи розуміння емоційного інтелекту як системної здатності, що забезпечує включення емоційного досвіду в процеси мислення, прийняття рішень, поведінки та міжособистісної взаємодії.

Сучасна наука дедалі більше підкреслює розмежування між емоційним інтелектом як психічною здатністю та емоційною компетентністю як формою її практичної реалізації в повсякденному та професійному житті. Емоційна компетентність передбачає не лише знання про емоції, а й уміння усвідомлено проживати складні афективні стани, розпізнавати їхній вплив на власні рішення та дії, зберігати


контакт із собою й іншими в умовах напруження, конфлікту, втрат або невизначеності.

Навчальний посібник **«Психологія соціально-емоційного інтелекту: теорія та практика розвитку»** спрямований на системне формування цих умінь у здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, фахівців допомагаючих професій, освітян, управлінців, соціальних працівників, медичних працівників, а також усіх, чия діяльність пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією. Його зміст поєднує сучасні наукові підходи до розуміння соціально-емоційного інтелекту з практично орієнтованими методами, що дозволяють інтегрувати теоретичні знання в особистий досвід учасників.

У посібнику послідовно розкриваються закономірності емоційних процесів, різновиди емоційних станів і почуттів, психологічна природа базових афективних переживань, а також роль емоцій у формуванні міжособистісних стосунків, професійної ефективності та життєвих стратегій особистості. Особливу увагу приділено темам утрати, розчарування, приниження, безсилля та прощання – переживанням, які часто залишаються поза межами формальної освіти, проте мають визначальне значення для психологічної зрілості, емоційної стійкості та етичної відповідальності у взаємодії з іншими.

Злість, сором, провина, заздрість, тривога, гордіня, ненависть, розчарування, ревності, приниження, горе, утрата, прощання постають у посібнику як фундаментальні людські переживання, що осмислюються крізь призму психології, культурології, релігійної традиції та міфологічних уявлень. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє глибше зрозуміти універсальність емоційного досвіду та його значення для розвитку особистості й суспільства.

Посібник може бути використаний у навчальному процесі закладів вищої освіти, у системі підвищення кваліфікації, освітній, консультативній та просвітницькій практиці.



РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ У ПСИХОЛОГІЇ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, МОДЕЛІ ТА СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ

Тема 1. Емоційний та соціальний інтелект як предмет вивчення психології. Історія розвитку емоційного інтелекту в психології

***Мета:** Ознайомлення з історією становлення концепції емоційного та соціального інтелекту, аналіз ключових моделей та визначення їх значення для психологічної науки та практики.*

Зміст заняття:

1. Розвиток уявлень про емоційний інтелект у філософський та психологічній науці.
2. Основні історичні етапи формування концепцій емоційного та соціального інтелекту.
3. Теоретичні моделі емоційного інтелекту та їх структурні компоненти.
4. Емоційний інтелект як фактор управління станом та поведінкою особистості.

1. Розвиток уявлень про емоційний інтелект у філософській та психологічній науці

Проблема взаємодії розуму та емоцій належить до фундаментальних у філософській і психологічній традиції та супроводжує розвиток наукової думки від античності до сучасності. Уже

в ранніх філософських системах емоційна сфера розглядалася не як вторинна або хаотична, а як невід’ємний компонент цілісної структури особистості, що перебуває у складній взаємодії з пізнавальними та мотиваційними процесами.

В античній філософії закладено концептуальні основи інтегративного підходу до психіки. Так, Платон, аналізуючи будову душі, виокремлював у ній три начала — розумне, афективне та потягливе, підкреслюючи їхню взаємозалежність. Він розрізняв тілесні й духовні переживання, вважаючи останні пов’язаними з пізнанням істини та внутрішньою гармонією особистості. У цих положеннях уже простежується інтуїтивне усвідомлення того, що емоції не протистоять розуму, а перебувають із ним у діалектичному зв’язку, впливаючи на мислення, вибір і поведінку людини.

Подальшого розвитку ці ідеї набули у працях Аристотель, який розглядав емоції як стани, що істотно змінюють душевний стан людини, впливають на її судження та супроводжуються переживаннями задоволення або страждання. Він наголошував, що емоції не лише супроводжують мислення, а й беруть безпосередню участь у процесах пізнання та морального вибору. Таким чином, ще в античній традиції було закладено уявлення про регулятивну функцію емоцій у діяльності розуму.

Значний внесок у розуміння емоційної саморегуляції зробила філософія стоїцизму. Представники цього напрямку — Сенека, Епіктет та Марк Аврелій — розглядали емоції крізь призму внутрішнього контролю, моральної стійкості та досягнення душевної рівноваги. Розроблені ними практики усвідомленого керування почуттями можна вважати філософськими прообразами сучасних підходів до емоційної саморегуляції.

У Новий час проблема співвідношення раціонального й емоційного отримала нове осмислення. Рене Декарт аналізував емоції як

особливі стани свідомості, що впливають на пізнання, волю та поведінкові рішення. Водночас Жан-Жак Руссо підкреслював вирішальну роль емоційного розвитку у процесі виховання, наголошуючи на значущості природності, свободи та автентичного самовираження у формуванні моральної зрілості особистості.

В епоху Просвітництва дискусії щодо ролі почуттів і розуму в пізнанні набули системного характеру. У цей період сформувалися провідні напрями — емпіризм і раціоналізм, а також ірраціоналістичні течії, які акцентували увагу на значенні емоційно-моральних установок як регуляторів людської поведінки. Ці ідеї отримали подальший розвиток у філософії життя XIX – початку XX століття (А. Бергсон, В. Дільтей, Г. Зіммель), де переживання розглядалося як первинна форма досягнення дійсності.

У XX столітті проблема єдності когнітивного й афективного вимірів психіки набула наукового втілення в психології. Саме в цей період сформувалася теорія соціального інтелекту, яка зосередилася на здатності людини розуміти емоційні стани інших, інтерпретувати міжособистісні ситуації та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі. Ці підходи стали концептуальним підґрунтям для переходу від філософських узагальнень до системного психологічного аналізу емоцій як особливої форми інтелектуальної діяльності.

2. Основні історичні етапи формування концепцій емоційного та соціального інтелекту

У XX столітті поняття соціального інтелекту набуло чіткого наукового оформлення завдяки працям ряду дослідників. Зокрема, **Едвард Лі Торндайк** (1937) визначав соціальний інтелект як сукупність розумових здібностей, пов'язаних із обробкою соціальної інформації, розумінням поведінки людей та ефективною

міжособистісною взаємодією. За його концепцією, саме ці здібності забезпечують успішну адаптацію індивіда в соціальному середовищі.

Паралельно **Гордон Віллард Олпорт** (1937) трактував соціальний інтелект як особливу здатність, або своєрідний «соціальний дар», що виявляється в умінні адекватно оцінювати інших людей, прогнозувати їхні реакції та будувати ефективну взаємодію. Він включав соціальний інтелект до системи особистісних якостей, які забезпечують розуміння міжособистісних відносин, розглядаючи його як відносно самостійну психологічну здатність.

Вагомий внесок зробив **Девід Векслер** (1939 р.), котрий обґрунтував ідею багатовимірності інтелекту та припустив існування різних типів мислення, що становлять окремі компоненти загального інтелекту і не зводяться до показників традиційного IQ. Ці положення сприяли відходу від вузько когнітивного трактування інтелекту й відкрили шлях до інтеграції емоційних характеристик у його структуру.

Суттєвий імпульс розвитку проблематики дала когнітивно-фізіологічна теорія емоцій **Стенлі Шехтера** (1962 р.), в межах якої було посилено інтерес до вивчення взаємодії емоцій і мислення. У цей період з'являється уявлення про «когнітивне коло», що поєднує емоційний стан, настрій і процеси судження. Учені починають розглядати емоції як одну з підсистем свідомості.

В когнітивній концепції **Річард Лазаруса** (1966–1970 рр.) ключовою є ідея пізнавальної детермінації емоцій: саме когнітивна оцінка ситуації виступає необхідною передумовою виникнення емоційного переживання. У той же час **Л. Шпіц** підкреслив, що певна емоційна налаштованість може передувати когнітивним процесам і визначати фонові стани свідомості, що акцентує первинність афективної сфери у регуляції психічної діяльності.

Подальший розвиток проблематики емоційного та соціального інтелекту отримав експериментальне підґрунтя завдяки роботам **Джо**

Пол Гілфорда (1967), який започаткував дослідження соціального інтелекту як автономної системи інтелектуальних здібностей, відмінної від загального інтелекту. У межах своєї структурної моделі він наголошував на важливості здатності розпізнавати невербальні сигнали — міміку, жести, пози — тобто інтерпретувати «мову тіла» як джерело інформації про емоційні стани та наміри інших людей.

Водночас значний внесок у розуміння емоційних труднощів зробили клініко-психологічні дослідження. Так, у 1973 р. П. Сіфнеос увів термін «алекситимія» для позначення стану, що характеризується труднощами в усвідомленні та вербалізації емоцій, розглядаючи його як протилежний полюс високого рівня емоційного інтелекту.

Подальший етап розвитку концепцій багатовимірного інтелекту пов'язаний із працями **Говарда Гарднера**. У 1983 р. він запропонував концепцію множинного інтелекту, у якій виокремив різні типи інтелектуальних здібностей, зокрема внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект. Г. Гарднер виділив сім форм інтелекту: лінгвістичний, логіко-математичний, просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний, міжособистісний та внутрішньоособистісний. Він підкреслював, що інтелект не є єдиною унітарною здатністю, а постає як складна система взаємопов'язаних компетентностей, що дозволяє інтегрувати когнітивні та емоційні характеристики у його структуру.

У 1993 р. у праці «Множинність виявів інтелекту» Г. Гарднер фактично заклав підґрунтя для сучасного розуміння емоційного інтелекту, визначивши його у двох формах: внутрішньоособистісній (здатність усвідомлювати власні емоції, мотиви та стани) та міжособистісній (здатність розуміти емоції інших і ефективно взаємодіяти з ними).

Паралельно Р. Стенберг розвинув концепцію «практичного інтелекту», трактуючи його як здатність особистості адаптуватися до реальних життєвих умов, змінювати їх або переосмислювати відповідно

до власних цілей. Ця ідея розширила уявлення про інтелект як інструмент не лише пізнання, так і емоційно-соціальної регуляції поведінки.

Подальший розвиток цих ідей у межах теорій емоційного інтелекту призвів до усвідомлення того, що вміння спостерігати за емоціями інших, інтерпретувати їх та регулювати міжособистісні стосунки є ключовою характеристикою зрілої особистості та важливим чинником лідерства. Таким чином, міжособистісний інтелект у концепції Г. Гарднера став теоретичним підґрунтям для сучасного розуміння емоційного інтелекту як інтегративної якості, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію та управління емоційними процесами.

Слід зазначити, що концепція множинного інтелекту Г. Гарднера значною мірою спиралася на попередні дослідження Д. Векслера (1940-ті рр.), який розглядав інтелект як складне структурне утворення, що поєднує інтелектуальні та неінтелектуальні компоненти. Він поділив розумові здібності на вербальні та невербальні, підкреслюючи можливість домінування тієї чи іншої групи в індивідуальній структурі інтелекту. Важливим теоретичним підґрунтям також стала концепція самоактуалізації А. Маслоу (1950-ті рр.), у межах якої особистість розглядалася як цілісність когнітивних та афективних процесів, що стимулювало комплексні дослідження взаємозв'язку пізнання й емоцій.

Спираючись на наявні емпіричні та теоретичні дані, Г. Гарднер висунув припущення, що внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект за своєю значущістю не поступаються загальному інтелекту (IQ), вимірюваному традиційними психометричними методами. Ці форми інтелекту набувають особливої ваги у сферах професійної діяльності, пов'язаних з інтенсивною міжособистісною взаємодією та підвищеною відповідальністю, зокрема в управлінні. Розвинений міжособистісний інтелект, що виявляється в ефективній комунікації, розумінні емоційних станів інших і здатності будувати конструктивні

стосунки, відіграє провідну роль як у повсякденному житті, так і в професійному функціонуванні.

Узагальнюючи, можна констатувати, що уявлення про співвідношення емоцій і розуму формувалися протягом тривалого історичного розвитку в межах філософії, психології, соціології та інших гуманітарних наук. У різні епохи визнавалася складна, опосередкована природа їх взаємодії та визначальний вплив на поведінку людини й комунікативні процеси. Багатовікові дискусії привели до усвідомлення необхідності інтеграції когнітивної та афективної сфер і систематизації їх ролі в регуляції діяльності та міжособистісної взаємодії.

Лише у ХХ столітті ці напрацювання були концептуалізовані в теорії соціального інтелекту, яка підкреслила єдність розуму й емоцій як провідний чинник адаптації до соціального середовища та ефективної комунікації. Подальші дослідження особистості, що інтегрували когнітивні й емоційні компоненти, а також уявлення про інтелект як багатовимірну структуру, створили підґрунтя для формування теорії множинного інтелекту.

Г. Гарднер, розвиваючи ці ідеї, обґрунтував положення про те, що успішність людини зумовлюється наявністю різнобічного, множинного інтелекту, який охоплює широкий спектр здібностей. Виокремлений ним міжособистісний інтелект — здатність розпізнавати емоційні стани інших, інтерпретувати їх і використовувати ці знання для прогнозування поведінки — був згодом визнаний однією з ключових характеристик ефективного лідера та отримав подальший розвиток у межах сучасних теорій емоційного інтелекту.

3. Теоретичні моделі емоційного інтелекту та їх структурні компоненти

У 1985 р. **Рувен Бар-Он** запропонував поняття «коефіцієнта емоційності» (EQ) та розробив інструмент його вимірювання — EQ-і

(Emotional Quotient Inventory), що стало важливим кроком до операціоналізації емоційного інтелекту.

Змішана модель емоційного інтелекту Бар-Она посідає особливе місце в сучасних дослідженнях, оскільки поєднує когнітивні, емоційні, особистісні та соціальні характеристики. У ній емоційний інтелект розглядається не лише як ментальна здатність, а як комплексна система психологічних ресурсів адаптації особистості. На відміну від «чистих» когнітивних моделей, ця концепція акцентує увагу на функціональності емоційного інтелекту в реальному житті та його ролі у психологічному благополуччі, стресостійкості й ефективній соціальній взаємодії.

Наукова цінність моделі Бар-Она полягає у її здатності інтегрувати в структуру інтелекту такі компоненти, як самоповага, емоційна самосвідомість, емпатія, соціальна відповідальність, імпульсний контроль, гнучкість та оптимізм. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як багатовимірне утворення, що опосередковує зв'язок між особистісними рисами, емоційною регуляцією та поведінковими стратегіями в умовах невизначеності та стресу.

Особливою перевагою змішаної моделі є її операціоналізація у вигляді стандартизованого психодіагностичного інструменту — EQ-і, який дозволяє оцінювати емоційне та соціальне функціонування особистості за п'ятьма узагальненими доменами:

1. *Внутрішньоособистісний* — емоційна самосвідомість, асертивність, самоповага, незалежність, самоактуалізація.
2. *Міжособистісний* — емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність.
3. *Адаптивність* — вирішення проблем, перевірка реальності, гнучкість.
4. *Управління стресом* — стресостійкість, імпульсний контроль.
5. *Загальний настрій* — оптимізм, відчуття благополуччя.

З точки зору психологічної діагностики, модель Бар-Она дозволяє не лише визначати рівень розвитку окремих емоційних здібностей, а й скласти *профіль емоційної компетентності особистості*, визначаючи сильні сторони та потенційні зони вразливості. Це особливо важливо при роботі з клієнтами, які переживають хронічний стрес, емоційне виснаження, труднощі у міжособистісних стосунках або кризові життєві ситуації.

Практична значущість моделі також проявляється у її прогностичному потенціалі. Показники EQ-і корелюють із рівнем психологічного благополуччя, ефективністю копінг-стратегій, адаптацією до змін, професійною успішністю та якістю соціальних взаємодій. Це робить модель Бар-Она цінною у сфері освіти, управління персоналом, професійного консультування, коучингу та тренінгової роботи.

Важливою рисою змішаної моделі є ресурсна спрямованість: вона фокусується не на патології чи дефіцитах, а на розвитку внутрішніх можливостей особистості. У цьому сенсі модель добре інтегрується з гуманістичною та позитивною психологією, а також з підходами, орієнтованими на розвиток психологічної стійкості, саморегуляції та життєздатності.

Разом із тим, у науковій дискусії модель Бар-Она інколи критикують за включення до структури емоційного інтелекту особистісних рис і мотиваційних характеристик, що ускладнює чітке розмежування між інтелектуальними здібностями та рисами характеру. Проте саме ця особливість забезпечує її високу прикладну цінність, дозволяючи працювати з емоційним інтелектом як із цілісною системою психологічного функціонування людини.

Таким чином, змішана модель Р. Бар-Она є важливим інструментом сучасної психологічної діагностики, що поєднує *теоретичну глибину та практичну застосовність*. Її використання у

навчальному процесі та практичній роботі сприяє формуванню цілісного уявлення про емоційний інтелект як ресурс адаптації, саморозвитку та ефективної взаємодії у складному соціальному середовищі.

У 1986 р. термін «емоційний інтелект» уперше був використаний у дисертаційному дослідженні **В. Л. Пейна**, який підкреслював принципове положення про те, що почуття мають статус психологічних фактів і підлягають науковому аналізу.

Методологічними передумовами формування так званих «змішаних моделей» емоційного інтелекту стали концепція самоефективності А. Бандури, теорія самоактуалізації А. Маслоу, а також клієнтцентрований підхід К. Роджерса. У межах цих теорій акцентується значущість усвідомлення власних емоційних і особистісних ресурсів, прийняття своїх сильних і слабких сторін та здатності до свідомої саморегуляції поведінки, що безпосередньо пов'язує розвиток емоційного інтелекту з особистісною зрілістю і психологічною компетентністю.

В історії становлення наукових уявлень про емоційний інтелект зарубіжні дослідники (зокрема Джон Мейер 1990) виокремлюють кілька послідовних етапів, пов'язаних із розвитком ідей про соціальну природу інтелекту, єдність емоційних і когнітивних процесів та роль емоцій у свідомості.

Початковим етапом вважається формування поняття соціального інтелекту. Психолог Дж. Майєр акцентував увагу на «емоційному» як особливому вимірі психіки, у якому провідну роль відіграють потреби, почуття та вольові процеси.

Ключовим етапом інституалізації поняття емоційного інтелекту в науковій психології став 1990 рік, коли *Дж. Мейєр і П. Селовей* опублікували першу фундаментальну працю, у якій запропонували наукове визначення терміна «емоційний інтелект» та окреслили

підходи до його емпіричного вимірювання (EQ). Саме з цього моменту емоційний інтелект починає розглядатися як самостійний психологічний конструкт, що поєднує емоційні й когнітивні процеси в єдину систему.

Модель емоційного інтелекту, запропонована П. Мейєром та Дж. Селовеєм, посідає фундаментальне місце в сучасній психологічній науці та розглядається як одна з найбільш теоретично обґрунтованих концепцій у цій галузі. Вона ґрунтується на розумінні емоційного інтелекту як *когнітивної здатності*, що інтегрує емоційні процеси з мисленням і поведінкою людини, а не лише як сукупності особистісних рис чи соціальних навичок.

Базовим у цій концепції є виокремлення *чотирьох взаємопов'язаних компонентів*, які утворюють ієрархічну структуру розвитку емоційного інтелекту та визначають логіку його формування.

Першим компонентом є *сприйняття та ідентифікація емоцій*, що передбачає здатність розпізнавати власні емоційні стани та емоції інших людей за вербальними й невербальними ознаками (міміка, жести, інтонація, тілесні реакції). Саме цей рівень є базовим, оскільки без усвідомлення емоцій неможливі їх подальше осмислення та регуляція. У контексті професійної підготовки психологів і педагогів цей компонент має особливе значення для розвитку емпатії, чутливості до емоційного стану іншого та формування етичної взаємодії.

Другим компонентом виступає *емоційна фасилітація мислення*, яка полягає у здатності використовувати емоції як ресурс для когнітивної діяльності. Емоції в цій моделі розглядаються не як перешкода раціональному мисленню, а як чинник, що може сприяти концентрації уваги, креативності, прийняттю рішень та глибшому осмисленню досвіду. Усвідомлення цього аспекту дозволяє формувати навички конструктивного використання емоційних станів у навчальній, професійній та життєвій діяльності.

Третій компонент — *розуміння емоцій* — охоплює здатність інтерпретувати емоційні переживання, усвідомлювати причини їх виникнення, динаміку розвитку та можливі наслідки. Йдеться про розуміння складних емоційних станів, амбівалентних почуттів, переходів від однієї емоції до іншої (наприклад, від розчарування до гніву чи від втрати до прийняття). Цей рівень є ключовим для формування рефлексивної позиції особистості та глибшого самопізнання.

Четвертий, найвищий компонент моделі — *управління емоціями*, що передбачає свідоме регулювання власних емоційних реакцій і вплив на емоційні стани інших людей без їх придушення чи ігнорування. Управління емоціями включає розвиток самоконтролю, емоційної гнучкості, здатності до самопідтримки та підтримки інших у складних життєвих ситуаціях. У контексті сучасних соціальних викликів цей компонент набуває особливої значущості для формування внутрішньої стійкості та психологічного благополуччя.

Таким чином, модель Мейєра – Селовея є базовою теоретичною основою для формування емоційної компетентності, оскільки вона поєднує емоційні та когнітивні процеси в єдину систему й дозволяє вибудовувати послідовну логіку навчання: від усвідомлення емоцій — до їх осмисленого використання та регуляції. Її застосування в освітніх і тренінгових програмах сприяє розвитку здатності розпізнавати та адекватно виражати емоції, глибше розуміти себе й інших, а також підтримувати психологічну рівновагу в умовах особистісних і соціальних криз.

Диспозиційна модель емоційного інтелекту, розроблена К. Петрідесом та А. Фурнемом, концептуально відрізняється від здатнісних підходів і пов'язує емоційний інтелект передусім зі *структурою особистості*. У межах цієї моделі емоційний інтелект розглядається не як когнітивна здібність, а як *стійка система емоційно-*

поведінкових диспозицій, що визначає характерні способи переживання, усвідомлення та регуляції емоцій у повсякденному житті.

На відміну від моделей Мейєра – Селовея та Р. Бар-Она, які акцентують увагу на здібностях або соціально-емоційних компетентностях, диспозиційна модель трактує емоційний інтелект як *сукупність особистісних рис*, тісно інтегрованих у загальну структуру характеру. Саме тому цей підхід часто позначають як *trait emotional intelligence* (рисовий або диспозиційний емоційний інтелект).

До структури диспозиційного емоційного інтелекту входять такі ключові характеристики, як емоційна самосвідомість, емоційна експресивність, саморегуляція, здатність до емпатії, оптимізм, стресостійкість, упевненість у власних емоційних можливостях та схильність до конструктивної міжособистісної взаємодії. Ці характеристики формуються в процесі індивідуального розвитку особистості та відносно стабільно проявляються в різних життєвих і професійних контекстах.

Важливим методологічним положенням моделі Петрідеса – Фурнема є те, що оцінка емоційного інтелекту здійснюється через самоописові методики, оскільки йдеться про суб'єктивне сприйняття людиною власних емоційних ресурсів і стилів реагування. Такий підхід дозволяє досліджувати, як особистість сама усвідомлює та інтерпретує свої емоційні можливості, що має особливе значення для психологічного консультування, психотерапії та особистісно орієнтованих освітніх програм.

Наукова та практична цінність диспозиційної моделі полягає в її здатності пояснювати індивідуальні відмінності у переживанні емоцій, стресостійкості, міжособистісній поведінці та суб'єктивному благополуччі. Вона дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий чинник особистісної адаптації, що впливає на здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, будувати стосунки та

ефективно функціонувати в умовах соціальної напруги й невизначеності.

Таким чином, диспозиційна модель К. Петрідеса та А. Фурнема доповнює здатнісні та змішані підходи, розширюючи уявлення про емоційний інтелект як багатовимірне явище, що охоплює не лише навички та компетентності, а й глибинні особистісні характеристики. Її інтеграція в навчальні посібники з психології сприяє формуванню цілісного бачення емоційного розвитку особистості та підкреслює значення емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості.

Вагомою передумовою розвитку цієї проблематики стало введення у 1909 р. американським психологом Е. Титченером поняття «емпатія», під яким розумілося глибинне емоційно-когнітивне проникнення у внутрішній світ іншої людини, здатність до співпереживання, розуміння її психічних станів, переживань і способу сприйняття дійсності. Саме емпатія згодом стала однією з центральних складових емоційного інтелекту.

Таким чином, упродовж ХХ століття відбулося поступове концептуальне зближення понять соціального, практичного та емоційного інтелекту, що підготувало ґрунт для формування цілісної теорії емоційного інтелекту як інтегративної здатності, необхідної для успішної адаптації, саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Популяризація емоційного інтелекту значною мірою пов'язана з книгою **Д. Гоулмана «Емоційний інтелект»**, яка вийшла друком у середині 1990-х років. Завдяки його працям та роботам послідовників ЕІ став не лише науковим поняттям, а й широким соціокультурним явищем, яке активно інтегрувалося у сферу освіти, бізнесу та публічної політики. Було розроблено численні методики вимірювання емоційного інтелекту, створено психологічні агенції та тренінгові програми, що спрямовані на розвиток емоційних компетенцій у професійному та

навчальному середовищі. У наукових і практичних колах обговорювалися також шляхи удосконалення концепції ЕІ та впровадження нових підходів до його оцінювання.

На сьогодні, за словами Дж. Мейєра, у науковій та популярній літературі існують два підходи до емоційного інтелекту. Перший – «популярний» ЕІ, який визначається по-різному, швидко набуває широкого вжитку та використовується як предиктор успіху в житті й професійній діяльності. Другий – науковий ЕІ, який розглядається як строго окреслений психологічний феномен і є об'єктом систематичних досліджень, заснованих на емпіричних даних і теоретичних моделях. Таким чином, сьогодні емоційний інтелект поєднує практичну привабливість із науковою строгою методологією, що дозволяє одночасно розвивати його як соціально-практичну компетенцію та об'єкт систематичного наукового аналізу.

Цей поділ створює підґрунтя для розвитку більш комплексних підходів до емоційного інтелекту, серед яких помітне місце займає теорія емоційної розумності, запропонована Е. Носенко. Вона концентрується на інтеграції когнітивних та афективних процесів у межах психічної діяльності особистості. На відміну від традиційних моделей, що акцентують на здатності розпізнавати та регулювати емоції, **Е. Носенко** підкреслює цілісну здатність людини усвідомлювати себе у власних емоціях і в емоціях інших, а також трансформувати це розуміння у ефективні дії у соціальному та життєвому контексті.

Ключовою специфікою цієї теорії є:

1. *Емоційна рефлексія* – здатність не лише відчувати емоції, а й осмислювати їх походження, динаміку та вплив на поведінку. Це дозволяє людині формувати усвідомлені стратегії саморегуляції та адаптації.
2. *Інтеграція емоцій і когнітивних процесів* – емоційна розумність розглядається як здатність використовувати

емоційні сигнали для ефективного прийняття рішень, планування діяльності та оцінки соціальних ситуацій.

3. *Соціальний аспект емоційної розумності* – підкреслюється роль емпатії, розуміння соціальних норм та здатності передбачати реакції інших людей, що сприяє побудові ефективних міжособистісних взаємин.
4. *Превентивна та адаптивна функція* – емоційна розумність дозволяє не лише реагувати на емоційні стани, а й попереджати конфлікти, регулювати стрес та підтримувати психологічну стійкість.
5. *Розвиток через практичний досвід* – теорія Носенко акцентує на формуванні емоційної розумності через тренування самостереження, рефлексію, моделювання життєвих ситуацій та навчання соціальній взаємодії.

Таким чином, теорія Е. Носенко поєднує науковий та практичний підхід, визначаючи емоційну розумність як багаторівневу здатність, що охоплює усвідомлення, регуляцію та соціальну реалізацію емоцій. Це створює міцну основу для розвитку емоційної компетентності у психологічній освіті та практиці допоміжних професій.

На цьому підґрунті логічно продовжує дослідження емоційного інтелекту концепція **О. Власової**, у якій емоційне самоусвідомлення виступає центральним компонентом. Через нього формується здатність особистості розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати їхню природу та вплив на поведінку й мислення. Самоусвідомлення розглядається як внутрішня структура емоційного інтелекту, що об'єднує кілька взаємопов'язаних складників:

1. *Ідентифікація емоцій* – уміння визначати конкретні емоційні стани, що виникають у внутрішньому досвіді, та розпізнавати їхні прояви й сигналізацію організму.

2. *Розуміння причин емоцій* – усвідомлення тригерів і внутрішніх механізмів, що породжують емоції, а також аналіз того, як ці стани впливають на поведінку та взаємодію з іншими.
3. *Регуляція самосприйняття* – здатність відокремлювати власні емоції від зовнішніх впливів, контролювати емоційні реакції та використовувати їх як ресурс для мислення, прийняття рішень і творчості.
4. *Рефлексивна інтеграція* – формування внутрішнього діалогу з власними емоціями, що сприяє глибинному самопізнанню та розвитку психологічної стійкості.

Таким чином, емоційне самоусвідомлення за О. Власовою виступає першопочатковим ядром емоційного інтелекту, через яке реалізуються інші його компоненти: емоційна регуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Розвиток цієї здатності забезпечує високий рівень емоційної компетентності, сприяє ефективній взаємодії з іншими та допомагає адаптуватися до складних життєвих обставин.

Отже, уявлення про емоційний інтелект формувалися впродовж тривалого історичного розвитку – від філософських роздумів про єдність розуму й почуттів до сучасних психологічних моделей, що інтегрують когнітивні, емоційні та особистісні компоненти. Сьогодні емоційний інтелект розглядається як багатовимірний психологічний конструкт і водночас як ключовий ресурс адаптації, психологічної стійкості та ефективної соціальної взаємодії.

4. Емоційний інтелект як фактор управління станом та поведінкою особистості

Емоційний інтелект є одним із провідних психологічних чинників управління емоційним станом і поведінкою особистості. Він забезпечує здатність людини усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції, а

також адекватно сприймати емоційні стани інших людей і ефективно взаємодіяти з ними у різних життєвих і професійних ситуаціях. *Розвинений емоційний інтелект сприяє психологічній стійкості, адаптивності, конструктивному вирішенню складних ситуацій та усвідомленому вибору поведінкових стратегій.*

Одним із базових компонентів емоційного інтелекту є **самоусвідомлення**, що полягає у здатності розпізнавати та ідентифікувати власні емоції, усвідомлювати їх причини, динаміку та вплив на поведінку. Самоусвідомлення дозволяє людині краще розуміти власні потреби, мотиви, цінності та внутрішні конфлікти, а також помічати ранні сигнали емоційного напруження чи дезадаптації. У контексті психології соціально-емоційного інтелекту розвиток цього компонента спрямований на формування навичок рефлексії, емоційної грамотності та відповідального ставлення до власного емоційного досвіду.

Не менш важливим аспектом є **саморегуляція**, яка передбачає здатність керувати власними емоційними реакціями, імпульсами та поведінкою. Саморегуляція не означає пригнічення або ігнорування емоцій, а полягає у вмінні свідомо обирати адекватні способи їх вираження та конструктивного опрацювання. Розвинена саморегуляція допомагає знижувати рівень стресу, запобігати імпульсивним рішенням, підтримувати емоційну рівновагу у складних або конфліктних ситуаціях, а також сприяє гнучкості та адаптивності поведінки. У тренінговій роботі цей компонент розвивається через освоєння технік емоційної стабілізації, самоконтролю та усвідомленої паузи між емоцією і дією.

Важливою складовою емоційного інтелекту є **мотивація**, яка проявляється у здатності використовувати емоції як внутрішній ресурс для досягнення цілей, подолання труднощів і підтримання особистісного зростання. Емоційно мотивована поведінка характеризується наполегливістю, відповідальністю, здатністю

відкладати миттєве задоволення заради довгострокових результатів та збереженням внутрішньої залученості навіть у ситуаціях невизначеності або фрустрації. У межах психології розвитку соціально-емоційного інтелекту мотиваційний компонент сприяє формуванню цілеспрямованості, самопідтримки та позитивного ставлення до особистісних і професійних викликів.

Емпатія є ключовим соціальним виміром емоційного інтелекту та полягає у здатності розуміти емоційні стани, переживання й потреби інших людей. Вона включає як емоційний аспект – співпереживання та емоційний відгук, так і когнітивний – усвідомлення причин і контексту емоцій іншого. Розвинена емпатія сприяє встановленню довірливих міжособистісних стосунків, зниженню рівня конфліктності, підвищенню якості комунікації та формуванню атмосфери психологічної безпеки. У тренінговому процесі емпатія розглядається як навичка, що піддається розвитку через активне слухання, децентрацію, усвідомлення меж власних і чужих переживань.

Соціальні навички як складова емоційного інтелекту забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми та реалізацію емоційної компетентності у поведінці. Вони включають уміння чітко й екологічно виражати власні почуття, будувати конструктивний діалог, вирішувати конфлікти, працювати в команді, враховувати соціальний контекст і дотримуватися етичних норм взаємодії. Розвинені соціальні навички дозволяють особистості адаптувати свою поведінку до різних соціальних ролей і ситуацій, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність та емоційну автентичність.

Так, емоційний інтелект виступає інтегративним фактором управління емоційним станом і поведінкою особистості, поєднуючи внутрішні процеси саморозуміння та саморегуляції з ефективною соціальною взаємодією. Його розвиток у межах психології соціально-емоційного інтелекту спрямований на формування усвідомленої,

адаптивної та відповідальної поведінки, що є основою психологічного благополуччя, особистісної зрілості та професійної ефективності.

Емоційний інтелект відіграє провідну роль у регуляції функціональних психічних станів особистості, оскільки забезпечує усвідомлення, контроль і конструктивне використання емоцій у процесі діяльності та взаємодії з оточенням. Завдяки розвиненому емоційному інтелекту людина здатна ефективніше адаптуватися до стресових і невизначених ситуацій, підтримувати психологічну рівновагу, запобігати дезадаптивним станам і підвищувати результативність професійної та навчальної діяльності. Регуляція функціональних психічних станів відбувається через механізми самоусвідомлення, саморегуляції, емоційної гнучкості та здатності до відновлення внутрішніх ресурсів.

Функціональні психічні стани розглядаються як тимчасові, динамічні особливості психічної діяльності, що відображають рівень активності особистості, її енергетичний потенціал, готовність до дії та здатність ефективно виконувати завдання. Вони безпосередньо пов'язані з емоційною сферою та змінюються під впливом зовнішніх умов, внутрішніх переживань, мотивації та рівня розвитку емоційного інтелекту. Залежно від характеру впливу на діяльність і психологічне благополуччя, функціональні психічні стани умовно поділяються на оптимальні, проміжні та дезадаптивні.

Оптимальні функціональні психічні стани характеризуються високим рівнем працездатності, емоційної стабільності та когнітивної ясності. До них належать робочий стан, активність, натхнення, зосередженість і концентрація уваги. У цих станах емоції виконують підтримувальну та мобілізуючу функцію, сприяючи ефективному прийняттю рішень, творчості та стійкості до навантажень. Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині усвідомлювати умови виникнення

таких станів, підтримувати їх тривалість і відновлювати після періодів напруження.

Проміжні функціональні психічні стани відображають зниження або коливання рівня психічної активності та можуть проявлятися у формі втоми, емоційної напруженості, внутрішньої невизначеності або зниження концентрації. Ці стани не є патологічними, однак за відсутності належної емоційної саморегуляції можуть переходити у дезадаптивні форми. Емоційний інтелект у цьому випадку виконує превентивну функцію, дозволяючи своєчасно розпізнавати сигнали перевантаження, коригувати темп діяльності, використовувати ресурси відновлення та змінювати стратегії поведінки.

Дезадаптивні функціональні психічні стани характеризуються порушенням психологічної рівноваги та зниженням ефективності діяльності. До них належать стрес, апатія, емоційне вигорання, підвищена тривожність, агресивність та емоційне виснаження. У таких станах емоції втрачають регулятивну функцію та стають дезорганізуючим чинником поведінки. Низький рівень емоційного інтелекту ускладнює усвідомлення причин цих станів і сприяє закріпленню деструктивних реакцій. Натомість розвинений емоційний інтелект забезпечує можливість усвідомленого опрацювання негативних переживань, зниження інтенсивності емоційної напруги, відновлення внутрішнього балансу та повернення до адаптивних форм функціонування.

Емоційна поінформованість виступає базовим компонентом емоційного інтелекту, оскільки саме вона забезпечує здатність особистості усвідомлювати, ідентифікувати та інтерпретувати як власні емоційні стани, так і емоції інших людей. Вона є вихідною ланкою у формуванні навичок саморегуляції, емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії. Емоційна поінформованість передбачає вміння розпізнавати актуальні емоції у конкретний момент часу,

визначати причини їх виникнення та вплив на поведінку, диференціювати відтінки емоційних переживань і розуміти їх динаміку, а також усвідомлювати роль емоцій у процесах мислення, оцінювання ситуацій і прийняття рішень. Розвиток емоційної поінформованості створює підґрунтя для становлення ключових складових емоційного інтелекту: самоусвідомлення, що забезпечує розпізнавання власних емоційних реакцій; саморегуляції, яка знижує рівень імпульсивності та сприяє контрольованій поведінці; мотивації, що дозволяє використовувати емоційні стани як ресурс для досягнення особистісно значущих цілей; емпатії, яка ґрунтується на здатності переносити досвід усвідомлення власних емоцій на розуміння переживань інших; а також соціальних навичок, ефективність яких визначається чутливістю до емоційної динаміки міжособистісного спілкування.

Емоційна поінформованість є першочерговою умовою розвитку емоційного інтелекту, адже без усвідомлення власних емоційних станів неможливе їхнє цілеспрямоване регулювання та конструктивне використання. Сформована здатність розпізнавати й інтерпретувати власні емоції сприяє підвищенню емоційної стійкості, розвитку саморегуляції та ефективної комунікації, що набуває особливої значущості у професійній діяльності та системі міжособистісних взаємин. Розвиток емоційної поінформованості може здійснюватися за допомогою цілеспрямованих методів, зокрема ведення *емоційного щоденника*, який дозволяє фіксувати та аналізувати емоційні реакції у різних життєвих ситуаціях; *практик усвідомленості (майндфулнес)*, спрямованих на підвищення чутливості до внутрішніх переживань у поточному моменті; *рефлексії після значущих подій*, що забезпечує глибше осмислення емоційного досвіду; отримання зворотного зв'язку від інших людей як джерела додаткової інформації про власні емоційні прояви; а також *цілеспрямованого розширення емоційного словника*,

яке підвищує точність і диференційованість емоційного самовираження та самоусвідомлення.

Сімейне середовище є одним із провідних чинників формування емоційної поінформованості та усвідомлення емоцій у дитини, оскільки саме в родині закладаються первинні моделі емоційного реагування, самовираження й міжособистісної взаємодії. Емоційна атмосфера в сім'ї істотно впливає на готовність дитини розпізнавати та відкрито виражати власні почуття: гармонійне, підтримувальне середовище сприяє розвитку довіри, емоційної безпеки та здатності до рефлексії, тоді як хронічна напруженість, конфліктність або емоційна холодність можуть формувати страх прояву емоцій, пригнічення почуттів або агресивні способи реагування.

Важливу роль у цьому процесі відіграє *стиль виховання*. *Авторитетний стиль*, що поєднує емоційну підтримку з чіткими межами й послідовним контролем, створює оптимальні умови для розвитку емоційної усвідомленості та саморегуляції. *Авторитарний стиль*, який характеризується жорстким контролем і низьким рівнем емоційної чутливості, може обмежувати здатність дитини ідентифікувати, називати й адекватно виражати власні почуття. Натомість *ліберальний стиль виховання*, за якого відсутні чіткі правила та межі, часто призводить до труднощів у регуляції емоційних станів і формуванні внутрішнього контролю. Окреме значення має роль батьків у становленні емоційної грамотності дитини: демонстрація дорослими конструктивних способів вираження емоцій, здатність до саморефлексії, активне слухання та емоційна підтримка сприяють глибшому розумінню дитиною власних переживань. Водночас дефіцит емоційної підтримки або ігнорування почуттів дитини може зумовлювати труднощі в емоційному самовираженні та побудові стабільних міжособистісних відносин.

Значущий вплив має і рівень емоційного інтелекту самих батьків: дорослі з високою емоційною обізнаністю здатні цілеспрямовано навчати дитину розпізнавати, інтерпретувати та регулювати емоції, тоді як низький рівень емоційного інтелекту батьків часто призводить до засвоєння дитиною неадаптивних моделей емоційного реагування й поведінки.

Окрім сімейного середовища, суттєвий вплив на розвиток емоційної обізнаності особистості мають соціальні чинники, які розширюють і ускладнюють емоційний досвід дитини та формують її здатність орієнтуватися в емоціях інших людей. Взаємодія з ровесниками виступає важливим простором для набуття навичок емпатії, розуміння емоційних станів інших, розвитку комунікативної компетентності та вміння регулювати власні емоційні реакції у соціальній взаємодії. Водночас досвід соціальної ізоляції, відторгнення або булінгу може мати деструктивний вплив на емоційну усвідомленість, сприяючи формуванню тривожності, заниженої самооцінки, емоційної замкненості або агресивних форм реагування.

Значну роль у розвитку емоційної обізнаності відіграють педагоги та вихователі, які можуть виконувати функцію емоційних наставників, допомагаючи дітям усвідомлювати, вербалізувати та рефлексувати власні почуття, а також навчатися конструктивних способів їх вираження. Освітні програми, що інтегрують розвиток емоційного інтелекту у навчальний процес, створюють умови для формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та відповідальної поведінки.

Важливим соціокультурним чинником є культурний контекст, у межах якого відбувається соціалізація дитини: у різних культурах існують відмінні норми щодо сприйняття, інтерпретації та вираження емоцій, зокрема в одних культурах заохочується відкрите емоційне самовираження, тоді як в інших цінується стриманість і контроль емоційних проявів. Окрему увагу слід приділити впливу масмедіа,

зокрема телебачення, кіно та соціальних мереж, які формують уявлення про соціально прийнятні способи переживання й демонстрації емоцій. Викривлене або стереотипізоване подання емоцій у засобах масової інформації може призводити до спрощеного чи неадекватного розуміння емоційної обізнаності, що підкреслює необхідність розвитку критичного мислення та емоційної рефлексії у процесі соціалізації.

Емоційна грамотність визначається як здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати, інтерпретувати та конструктивно виражати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей і адекватно взаємодіяти з ними. Провідну роль у становленні цієї здатності в дитячому віці відіграють батьки, оскільки саме вони є першими значущими дорослими, які моделюють способи емоційного реагування, інтерпретації переживань і регуляції емоційних станів. Через щоденну взаємодію батьки формують у дитини базові уявлення про те, що таке емоції, чи є вони прийнятними та яким чином з ними можна справлятися. Одним із ключових аспектів цього процесу є розвиток саморозуміння, який відбувається тоді, коли батьки відкрито вербалізують власні емоційні стани та пояснюють їхні причини. Таке моделювання емоційної відкритості навчає дитину не лише розпізнавати власні почуття, а й усвідомлювати зв'язок між емоціями, подіями та внутрішніми потребами.

Важливим продовженням цього процесу є формування емоційної саморефлексії: спостерігаючи за тим, як дорослі аналізують свої переживання та роблять з них висновки, дитина поступово засвоює навички осмислення власних емоційних реакцій, що становить основу зрілої емоційної грамотності. Не менш значущим чинником є активне слухання з боку батьків, яке передбачає не лише уважне ставлення до слів дитини, а й емпатійне прийняття її емоцій без знецінення чи осуду. Така форма взаємодії створює для дитини психологічно безпечний

простір, у якому вона може відкрито висловлювати свої почуття, поступово навчаючись їх розпізнавати й називати.

Підтримувальні висловлювання з боку дорослих, що визнають емоційний стан дитини як зрозумілий і допустимий, сприяють формуванню позитивного ставлення до власних переживань і знижують ризик емоційного пригнічення. У межах такого безпечного середовища відбувається й навчання емоційній регуляції: за допомогою батьків дитина опановує соціально прийнятні та психологічно здорові способи вираження інтенсивних емоцій, зокрема злості, страху чи розчарування.

Таким чином, послідовна емоційна підтримка, демонстрація усвідомленого ставлення до почуттів і розвиток навичок рефлексії з боку батьків створюють необхідні умови для становлення емоційної грамотності як важливої складової емоційного інтелекту дитини.

Емоційна компетентність (ЕК) розглядається як здатність людини усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції й емоції інших для ефективної взаємодії та досягнення особистих і професійних цілей. Компетентність розглядається як здатність особистості контролювати власне життя, подолати проблеми, здійснювати зміни у поведінці та оточенні, а також мати репертуар навичок і вміти застосовувати їх у конкретних ситуаціях.

Розвиток емоційної компетентності є процесом, що формується під впливом соціального середовища та навчання. Інтеграція тренінгів і програм розвитку ЕК у освітні системи сприяє підвищенню соціально-емоційної компетентності, формує гнучкість і адаптивність особистості, підвищує соціальну ефективність і професійну реалізацію. ЕК виступає ключовим механізмом, що забезпечує не лише успішну взаємодію з оточенням, а й підтримку психічного благополуччя та стійкості у стресових умовах.

Практичні вправи

1. Знайомство "Мій настрій у кольорах"

Мета: усвідомити власний емоційний стан, розвинути навички самовираження через творчість та проаналізувати вплив емоцій на себе й групу.

Інструкція учасникам:

Намалюйте свій настрій так, як ви його відчуваєте зараз.

Малюнок може бути конкретним (наприклад: «сонце», «дощ», «квіточка») або абстрактним (лінії, форми, кольори).

Під малюнком обов'язково напишіть своє ім'я.

Презентація: по черзі називайте своє ім'я та, за бажанням, пояснюйте значення свого малюнка.

Обговорення (рефлексія):

1. Які думки або відчуття виникають, коли ви бачите малюнки інших учасників?
2. Який настрій переважає в групі?
3. Як настрій однієї людини може впливати на інших?
4. Чи впливає настрій на події в житті? Якщо так, то як?
5. Чи можна навчитися керувати власним настроєм? Яким чином?

2. Роль та значення емоційного інтелекту в професійній діяльності психолога

Мета: розвинути усвідомлення впливу емоційного інтелекту на професійну діяльність психолога та ефективність взаємодії з клієнтами.

Завдання: самостійно проаналізуйте та дайте короткі відповіді на наступні запитання:

1. Як усвідомлення власних емоцій може впливати на якість психологічної консультації?
2. У яких професійних ситуаціях психологу особливо необхідна здатність до саморегуляції?
3. Яким чином емпатія сприяє налагодженню довірливих стосунків із клієнтом?
4. Чи може внутрішня мотивація психолога визначати прогрес клієнта?

Аргументуйте свою відповідь.

Питання для обговорення

1. Які ідеї античної та новочасної філософії (Аристотель, стоїки, Декарт, Руссо) можна розглядати як концептуальні передумови сучасної теорії емоційного інтелекту?
2. Як теорія множинних інтелектів Г. Гарднера вплинула на переосмислення структури інтелекту та виокремлення емоційної складової?
3. У чому полягає внесок Е. Торндайка та Р. Стернберга у формування концепції соціального й емоційного інтелекту?
4. У чому принципова відмінність між здібнісною моделлю емоційного інтелекту Мейєра–Селовея та змішаними моделями (Гоулман, Бар-Он)?
5. Який із компонентів моделі Мейєра–Селовея можна вважати базовим для формування інших і з яких психологічних причин?
6. Чи можна розглядати модель Д. Гоулмана як повноцінну психологічну теорію, чи радше як прикладну компетентнісну концепцію?
7. Як диспозиційна модель К. Петрідеса та А. Фурнема пов'язує емоційний інтелект зі структурою особистості та рисами «Великої п'ятірки»?
8. У чому специфіка теорії емоційної розумності Е. Л. Носенко порівняно з західними моделями ЕІ?
9. Як поняття «емоційне самоусвідомлення» у концепції О. І. Власової розкриває внутрішню структуру емоційного інтелекту?
10. Чи є емоційний інтелект складовою загального інтелекту, чи самостійним психологічним конструктом?

Тема 2. Закони емоцій в емоційному інтелекті

*Мудрість – це вміння не лише відчувати емоції,
та й розуміти їх закон*

Мета: ознайомити із основними законами емоцій, їхніми механізмами та роллю у формуванні емоційного інтелекту.

Зміст заняття:

1. Закон ситуативного змісту.
2. Закон причетності.
3. Закон очевидної реальності.
4. Закони зміни, звикання і порівняння почуттів.
5. Закон гедонічної асиметрії.
6. Закон збереження емоційної цінності, значущості, рушійної сили емоційного впливу.
7. Закон прагнення до завершеності переживання.
8. Закон урахування наслідків.
9. Закон полегшення навантаження і збільшення ефекту.

1. Закон ситуативного змісту в емоційному інтелекті

Закон ситуативного змісту передбачає, що виникнення та інтенсивність емоцій завжди визначаються конкретним контекстом і обставинами, у яких перебуває особистість. Тобто одна й та сама емоція може проявлятися по-різному залежно від зовнішніх умов, соціальної ситуації, взаємодії з іншими людьми або внутрішніх психологічних факторів.

Наприклад, відчуття радості у людини може бути пов'язане з досягненням професійного успіху, отриманням підтримки від близьких або приємною несподіванкою в повсякденному житті. У кожному випадку причина, вираження та поведінкові наслідки емоції відрізнятимуться. Так само емоції, що виникають у стресовій ситуації, можуть мати інтенсивніший прояв і впливати на прийняття рішень, порівняно з тією ж емоцією в безпечному та передбачуваному контексті.

Для психолога розуміння цього закону є критично важливим: дозволяє коректно інтерпретувати емоційні реакції клієнтів, враховувати ситуаційні детермінанти поведінки та розробляти ефективні стратегії емоційної підтримки. Закон ситуативного змісту підкреслює, що емоції не є універсальними або відокремленими від контексту – вони завжди інтегровані у конкретну життєву ситуацію.

2. Закон причетності в емоційному інтелекті

Закон причетності полягає в тому, що емоції людини не виникають у вакуумі, а формуються та проявляються в контексті соціальної взаємодії та належності до певних груп або спільнот. Емоційний стан одного індивіда здатний впливати на емоційні реакції інших, створюючи своєрідний «емоційний резонанс» у групі. Наприклад, радість чи ентузіазм одного члена команди може підвищити мотивацію та настрій інших, тоді як тривога або негативні емоції здатні знижувати ефективність колективної роботи.

Приналежність до соціальної групи, спільноти або команди відіграє ключову роль у регуляції емоцій: люди адаптують свої емоційні прояви до норм і очікувань групи, що сприяє гармонізації міжособистісних взаємин і підтримці соціальної когезії. Для психолога цей закон підкреслює необхідність враховувати соціальний контекст при оцінці емоційних реакцій клієнта та плануванні втручань, адже зміни в

груповій динаміці можуть безпосередньо впливати на індивідуальні емоційні процеси.

3. Закон очевидної реальності в емоційному інтелекті

Закон очевидної реальності полягає в тому, що емоційні реакції людини визначаються не об'єктивними подіями чи фактами, а її суб'єктивним сприйняттям і оцінкою ситуації. Іншими словами, емоції виникають не від того, що сталося насправді, а від того, як індивід це сприймає, інтерпретує і значуще для себе оцінює.

Це означає, що одна й та сама подія може викликати у різних людей абсолютно різні емоції. Наприклад, публічний виступ для однієї людини може бути джерелом гордості та радості, а для іншої – тривоги та страху, залежно від її попереднього досвіду, переконань і очікувань.

Для психолога розуміння цього закону є критично важливим, оскільки дозволяє працювати з клієнтськими емоціями через дослідження їхнього власного сприйняття та інтерпретації подій. Вміння відокремлювати об'єктивні факти від суб'єктивної оцінки допомагає коректно інтерпретувати емоційні реакції, формувати емпатичну позицію та обирати адекватні стратегії психологічного втручання.

4. Закони зміни, звикання та порівняння почуттів в емоційному інтелекті

Ці закони описують динаміку емоційних переживань людини та механізми їхньої трансформації під впливом часу, адаптації та порівняння з іншими емоційними станами. Вони демонструють, що емоції не є статичними, а постійно змінюються залежно від обставин, індивідуальної оцінки ситуації та внутрішніх процесів.

Закон зміни почуттів

Емоції мають динамічний характер: навіть інтенсивні переживання з часом слабшають або трансформуються. Тривалість та сила емоційного стану залежать від його значущості та інтенсивності. Людина може свідомо впливати на зміну емоцій через рефлексію, зміну фокусу уваги, нові враження або практики емоційної саморегуляції. Наприклад, почуття тривоги перед публічною подією може з часом зменшитися завдяки підготовці та освоєнню нових навичок.

Закон звикання до почуттів

Людина поступово адаптується до певних емоційних станів, і навіть найсильніші емоції з часом втрачають свою інтенсивність. Радість від досягнення значущої мети з часом зменшується, що стимулює пошук нових викликів. Негативні переживання стають менш болісними завдяки психологічній адаптації. Якщо емоційний стан підтримується тривалий час (наприклад, хронічний стрес або стабільний комфорт), людина може майже перестати його помічати.

Закон порівняння почуттів

Людина оцінює свої емоції через порівняння з іншими станами або переживаннями інших людей. Емоційна оцінка завжди контекстуальна: після сильного стресу навіть помірна напруга здається незначною, а враження від досягнення успіху можуть бути більш цінними, якщо порівняти їх із невдачами інших. Порівняння може викликати як позитивні емоції (вдячність, задоволення), так і негативні (закиди, заздрість). Цей механізм підкреслює соціальний аспект емоційного інтелекту та його залежність від контексту й соціального середовища.

Розуміння цих законів дозволяє психологу прогнозувати динаміку емоцій клієнта, працювати з їхньою адаптацією та порівнянням з іншими станами, а також формувати ефективні стратегії емоційної саморегуляції. Це підвищує точність психологічної діагностики та ефективність втручання.

5. Закон гедонічної асиметрії в емоційному інтелекті

Закон гедонічної асиметрії описує різницю у динаміці змін позитивних і негативних емоцій. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення чи захоплення, зазвичай швидко згасають через процес звикання та психологічної адаптації. Негативні емоції, навпаки, можуть тривати довше, оскільки вони активують когнітивні механізми аналізу, оцінки ситуації та пошуку способів вирішення проблеми.

Цей закон пояснює психологічну тенденцію: люди швидше адаптуються до приємних подій, тоді як неприємні переживання залишаються значущими протягом тривалого часу. Усвідомлення цієї особливості емоційної динаміки дозволяє ефективніше керувати своїм емоційним станом, підтримувати емоційний баланс і уникати надмірного фокусування на негативних або позитивних переживаннях.

Розуміння гедонічної асиметрії допомагає психологу передбачати тривалість та інтенсивність емоцій клієнта, планувати втручання та використовувати стратегії, які зменшують негативний вплив тривалих неприємних переживань і підтримують стійкість позитивних емоцій.

6. Закон збереження емоційної цінності, значущості та рушійної сили емоційного впливу

Цей закон описує, що емоції не втрачають свого впливу на поведінку людини навіть після того, як минув час або змінилися обставини. Навіть якщо подія сталася давно, пов'язані з нею емоційні переживання можуть залишатися у вигляді спогадів, мотивацій, внутрішніх установок або несвідомих реакцій.

Емоції зберігають свою цінність і значущість для особистості, продовжуючи впливати на рішення, дії та міжособистісну взаємодію. Наприклад, сильний позитивний досвід може мотивувати людину до

подальших успіхів, а травматична подія може формувати обережність або уникання певних ситуацій протягом багатьох років.

Розуміння цього закону допомагає психологу оцінювати довгостроковий вплив емоцій на клієнта, планувати інтервенції та підтримувати розвиток емоційної саморефлексії. Усвідомлення того, що емоції зберігають свою рушійну силу, дозволяє ефективніше працювати з минулим досвідом клієнта та спрямовувати його ресурси на особистісний розвиток і адаптацію.

7. Закон прагнення до завершеності переживання

Цей закон пояснює, що емоційні переживання мають внутрішню тенденцію до логічного та психологічного завершення. Якщо емоція не була повністю усвідомлена, виражена або опрацьована, вона може залишатися у психіці у вигляді внутрішнього напруження, тривоги або несвідомих реакцій, впливаючи на поведінку, самопочуття та міжособистісні стосунки.

Людська психіка прагне до того, щоб кожне переживання отримало своє завершення: емоції «просить» бути прожитими, осмисленими і інтегрованими у свій життєвий досвід. Наприклад, невирішена образа або тривога може призводити до повторюваних конфліктів, втрати концентрації або психологічного дискомфорту.

Розуміння цього закону допомагає психологу підтримувати клієнта у безпечному опрацюванні емоцій, надавати можливості для їх вираження та інтеграції. Усвідомлене проживання та аналіз емоцій дозволяє зменшити їхній негативний вплив і сприяє психологічному відновленню та розвитку адаптивних стратегій поведінки.

8. Закон урахування наслідків

Цей закон описує здатність емоційного інтелекту враховувати можливі наслідки емоційних реакцій та дій, які вони спричиняють. Ефективне управління емоціями передбачає не лише усвідомлення власного емоційного стану, а й аналіз того, як конкретна реакція або

поведінка вплине на події у майбутньому, на стосунки з іншими та на власний психологічний стан.

Людина, яка дотримується цього закону, здатна балансувати між миттєвими емоційними імпульсами і раціональним оцінюванням ситуації. Наприклад, замість того, щоб миттєво виражати гнів, вона може зважити, як така реакція вплине на стосунки з колегою або близькою людиною, і вибрати більш конструктивну стратегію поведінки.

Розуміння цього закону допомагає психологу навчити клієнта передбачати наслідки своїх емоційних реакцій, розвивати навички передбачливого самоконтролю та прийняття зважених рішень. Це сприяє формуванню відповідальної поведінки, підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії та зменшенню ризику конфліктів.

9. Закон полегшення навантаження і збільшення ефекту

Цей закон описує принципи емоційної регуляції, відповідно до яких людина прагне зменшити негативне емоційне навантаження та водночас підсилити позитивний ефект своїх переживань. Він пояснює, чому люди шукають способи зняття стресу, відпочинку, розваг або інших ресурсів, що допомагають відновити емоційний баланс, і одночасно прагнуть посилити приємні емоції через повторення приємних досвідів або їх рефлексію.

Людина намагається мінімізувати негативні емоції, знаходячи способи відновлення та розвантаження, наприклад, через релаксацію, фізичну активність, спілкування або творчість.

Одночасно вона прагне закріпити позитивні переживання: радість, задоволення, гордість, вдячність. Це може відбуватися через свідоме відтворення приємних спогадів, подяку, святкування досягнень або повторення корисних практик.

Ефективне управління цим процесом дозволяє зберігати психологічний баланс, підтримувати емоційне благополуччя та зміцнювати стійкість до стресу. Для психолога розуміння цього закону є важливим інструментом у навчанні клієнтів саморегуляції, формуванні здорових стратегій подолання стресу та розвитку здатності посилювати позитивні емоції у повсякденному житті.

Практичні вправи

1. Вправа: Ситуаційна рефлексія

Мета: Розвинути здатність усвідомлювати, як емоції пов'язані з конкретними ситуаціями.

Інструкція: Виберіть кілька ситуацій з вашого життя, які викликали сильні емоції. Для кожної ситуації запишіть:

Які емоції ви відчували?

Яка була ситуація (що відбувалося)?

Як емоції змінили ваші дії чи рішення?

Як ви могли б по-іншому реагувати, знаючи це зараз?

2. Вправа: Зв'язок емоцій із особистими цінностями

Мета: Розвинути здатність розуміти зв'язок між емоціями і власними переконаннями чи цінностями.

Інструкція: Напишіть список ситуацій, у яких ви відчували сильні емоції (як позитивні, так і негативні). Для кожної ситуації:

Які ваші особисті цінності чи переконання були порушені або підкріплені в цій ситуації?

Як це вплинуло на ваші емоції?

Як ви можете використовувати цей досвід для кращого розуміння своїх реакцій у майбутньому?

3. Вправа: Перевірка фактів

Мета: Навчитися відокремлювати емоції від фактів і об'єктивно оцінювати ситуації.

Інструкція: Оберіть ситуацію, в якій ви відчували сильні емоції. Напишіть, що сталося (факти) і які емоції ви відчували. Потім подумайте, чи є

альтернативні пояснення або інтерпретації ситуації, які не викликають таких сильних емоцій.

4. Вправа: Порівняння емоцій у різних ситуаціях

Мета: Зрозуміти, як зміни в емоціях залежать від контексту та порівнянь.

Інструкція: Згадайте два різні моменти вашого життя, коли ви переживали схожі емоції (наприклад, радість, розчарування). Порівняйте ці переживання:

Які обставини були різними?

Як ці обставини змінили інтенсивність емоцій?

Які думки ви мали в той час?

5. Вправа: Баланс емоцій

Мета: Навчитися балансувати між позитивними і негативними емоціями для досягнення емоційної стабільності.

Інструкція: Напишіть список ваших найбільших радощів і найбільших розчарувань. Для кожної з емоцій напишіть, як ви можете компенсувати або «збалансувати» її. Наприклад, якщо ви пережили невдачу на роботі, як можна компенсувати це позитивними емоціями (підтримка друзів, фізична активність)?

6. Вправа: Рефлексія емоційних досвідів

Мета: Розвинути здатність усвідомлювати, як емоції впливають на ваш розвиток і прийняття рішень.

Інструкція: Згадайте емоційно значущі моменти з вашого життя (щасливі чи важкі), які мали великий вплив на ваше майбутнє.

Запишіть:

Як ці події змінили вас?

Як вони вплинули на ваші рішення чи ставлення до певних ситуацій?

7. Вправа: Прогнозування наслідків емоційних реакцій

Мета: Розвинути здатність прогнозувати наслідки своїх емоційних реакцій.

Інструкція: Перед прийняттям емоційно забарвленого рішення (наприклад, відповісти на грубе зауваження, проявити обурення) зупиніться на кілька хвилин і подумайте:

Як це рішення вплине на мої стосунки?

*Чи приведуть мої емоції до конструктивного результату?
Які будуть наслідки, якщо я не виявлю ці емоції?*

8. Вправа: Стратегії зниження стресу

Мета: Розвинути здатність зменшувати негативний емоційний вплив і збільшувати позитивні емоції.

Інструкція: Напишіть два списки:

Способи, які допомагають вам знизити стрес.

Способи, які допомагають вам посилити позитивні емоції.

Питання для обговорення

1. Як конкретний контекст ситуації впливає на інтенсивність ваших емоцій?
2. Чи завжди одна й та сама подія викликає однакові емоції у різних людей? Чому?
3. Як особиста залученість до події змінює силу емоційного переживання?
4. Чи можна навчитися контролювати емоції, якщо суб'єктивне сприйняття сильно відрізняється від реальності?
5. Як ви помічаєте процес звикання до емоцій у повсякденному житті?
6. Чи буває так, що негативна емоція триває довше за позитивну? Як це пояснює закон гедонічної асиметрії?
7. Як минулі емоційні переживання впливають на ваші нинішні рішення?
8. Чи можна «залишити незавершену емоцію» і як це відображається на поведінці?
9. Як передбачення наслідків ваших дій змінює силу емоційного реагування?
10. Які способи допомагають зменшити негативне емоційне навантаження у складних ситуаціях?
11. Як можна підсилити позитивні емоції без додаткового стресу?
12. Чи однаковий ефект цих законів для всіх культур і вікових груп?
13. Чи можна свідомо використовувати закони емоцій для покращення міжособистісної взаємодії?
14. Як розуміння цих законів може допомогти психологу у роботі з клієнтом?
15. Чи можна передбачити, яка емоція виникне у конкретній ситуації, використовуючи ці закони?



Тема 3. Емоції та почуття в контексті розвитку соціально-емоційного інтелекту

Мета: *Сформуванати цілісне розуміння природи емоцій і почуттів, їх структури, форм, властивостей та психофізіологічних основ, а також засвоїти механізми емоційного реагування й стани, що лежать в основі соціально-емоційного інтелекту.*

Зміст:

1. Поняття емоцій, їх структура, форми та властивості у контексті розвитку соціально-емоційного інтелекту.
2. Психофізіологічні основи емоцій.
3. Класифікація емоцій.
4. Основні форми емоційного реагування.
5. Компоненти емоційного реагування.
6. Поняття, ознаки та різновиди емоційних реакцій у розвитку соціально-емоційного інтелекту.
7. Характеристика емоційних станів.
8. Психологічна характеристика почуттів.

1. Поняття емоцій, їх структура, форми та властивості у контексті розвитку соціально-емоційного інтелекту

Термін «емоція» увійшов у науковий обіг на початку XIX століття завдяки Томас Браун. Формування сучасного розуміння цього поняття в англійському науковому просторі відбулося орієнтовно у 1830-х роках. Як зазначає Tiffany Watt Smith (2015), до цього періоду внутрішній досвід людини описувався через інші категорії — *пристрасті, моральні*

почуття, душевні стани, які осмислювалися інакше, ніж емоції у сучасному психологічному розумінні.

Незважаючи на тривалу історію наукового осмислення, у психології й досі відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття *емоція*, що зумовлено складністю, багатовимірністю та міждисциплінарним характером цього феномену. У науковій літературі емоція розглядається як суб'єктивний психічний стан людини або вищої тварини, що виникає у відповідь на дію внутрішніх чи зовнішніх стимулів і проявляється у формі переживань; як психічний процес середньої тривалості, що відображає індивідуальне оцінне ставлення до реальних або можливих життєвих ситуацій; як активна форма переживання організмом власної життєдіяльності; як психічна реакція на задоволення або фрустрацію актуальних потреб; а також як безпосереднє, короткочасне й відносно поверхнєве переживання, актуалізоване у конкретний момент часу. Більш глибокі, узагальнені та стійкі форми емоційного ставлення до дійсності в психології традиційно позначаються поняттям *почуттів*.

Емоції є складними багатокомпонентними утвореннями. Згідно з підходом О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська та З.В. Огороднійчук, у структурі емоції виокремлюють три взаємопов'язані компоненти: *суб'єктивно-переживальний*, який охоплює усвідомлюване або частково усвідомлюване відчуття емоції; *фізіологічний*, що проявляється у змінах діяльності нервової, ендокринної, дихальної, серцево-судинної та інших систем організму; а також *експресивний*, який виявляється у зовнішніх формах емоційного реагування — міміці, жестах, інтонаціях мовлення, позах і рухах. Усвідомлення структури емоцій має принципове значення для розвитку соціально-емоційного інтелекту, оскільки створює підґрунтя для формування навичок самоспостереження, регуляції та соціально прийняттого вираження емоцій.

У сучасній психологічній теорії існує кілька підходів до співвідношення понять *емоції* та *почуття*: від їх ототожнення — до розгляду як принципово різних психічних процесів. Серед основних позицій виокремлюють уявлення про почуття як різновид емоцій; як родове поняття, що об'єднує різні емоційні прояви; а також еволюційний підхід, відповідно до якого емоції розглядаються як первинні форми психічного реагування, що передують формуванню почуттів, властивих істотам з вищим рівнем свідомості. Ці підходи формують теоретичну основу аналізу емоційної сфери особистості у процесі розвитку соціально-емоційного інтелекту.

У психічному житті людини емоції представлені у вигляді кількох взаємопов'язаних, але відносно самостійних форм, які відрізняються за тривалістю, стійкістю, глибиною та функціональним призначенням.

Емоційні реакції є безпосереднім перебігом будь-якої емоції. Вони виникають як швидка відповідь на актуальні внутрішні або зовнішні стимули, здебільшого ґрунтуються на первинних потребах і тісно пов'язані з конкретними обставинами «тут і тепер». Для емоційних реакцій характерні короткочасність, інтенсивність і оборотність. Типовими прикладами є переляк у відповідь на раптовий звук або радість під час несподіваної зустрічі.

У тренінговій роботі саме емоційні реакції найчастіше стають початковою точкою усвідомлення власних емоцій і розвитку навичок саморегуляції.

Почуття (англ. *sentiments*) — це відносно стійкі, узагальнені емоційні переживання, що формуються в процесі соціального розвитку, виховання та індивідуального життєвого досвіду людини. На відміну від емоційних реакцій, почуття не зводяться до миттєвих переживань, а відображають тривале емоційне ставлення до значущих об'єктів, людей, ідей або цінностей.

Почуття реалізуються через конкретні емоції, які змінюються залежно від ситуації, у якій опиняється об'єкт цього ставлення. Так, почуття любові може проявлятися через радість, тривогу, сум або ніжність залежно від обставин.

Емоційні стани є більш тривалими та стійкими, ніж емоційні реакції. Вони виконують регулятивну функцію, узгоджуючи потреби, прагнення та можливості людини з її актуальними ресурсами. Для емоційних станів характерні зміни нервово-психічного тону, що впливають на працездатність, увагу, мотивацію та характер соціальної взаємодії.

У межах розвитку соціально-емоційного інтелекту особлива увага приділяється вмінню розпізнавати власні емоційні стани та усвідомлювати їхній вплив на поведінку й міжособистісні стосунки.

Емоційні особливості є найбільш стійкими характеристиками емоційної сфери особистості. Вони зумовлюють індивідуальний стиль емоційного реагування та пов'язані з темпераментом, характером і життєвим досвідом людини. До таких особливостей належать емоційна стійкість, збудливість, лабільність, в'язкість, чуйність, емоційне огрубіння, монотонність та інші.

У тренінговому форматі робота з емоційними особливостями спрямована не на їх зміну, а на розвиток усвідомлення та адаптивного використання власних емоційних ресурсів.

Емоції також характеризуються низкою фундаментальних властивостей, що визначають їхню динаміку та роль у поведінці й міжособистісній взаємодії. До них належать *універсальність, динамічність, пластичність, активність, сумація, адаптація, суб'єктивність, заразливість, іррадіація, перенесення, амбівалентність, переключення, полярність, інтегральність, інтенсивність, тривалість, глибина, генералізація, ситуативність, предметність і мнестичні властивості, пов'язані з емоційною*

пам'яттю. Сукупність цих характеристик підкреслює складність емоційної сфери та її визначальну роль у регуляції поведінки, прийнятті рішень і побудові соціальних взаємин.

2. Психофізіологічні основи емоцій

Психофізіологічні механізми емоцій відображають складну взаємодію мозкових структур, вегетативної нервової системи, гормональної регуляції та вищої нервової діяльності. Питання мозкової організації емоційної сфери залишається недостатньо розробленим. У наукових дослідженнях виділяють два основні підходи: вузький локалізаціонізм і системний підхід.

Згідно з локалізаціоністськими концепціями, кожна базова емоція має власні мозкові центри. Експериментальні дані на тваринах та клінічні спостереження показали, що емоційні реакції пов'язані насамперед із підкірковими структурами. Передні відділи острівця, задні частини гіпоталамуса, склепіння та мигдалеподібне тіло відповідають за страх; мигдалина й серединні ядра таламуса — за гнів; передній гіпоталамус, мигдалина та медіальні ядра таламуса — за тривогу; вентромедіальні ядра таламуса, зона перегородки та лобові відділи кори — за переживання задоволення. Водночас локалізовані подразнення викликають обмежену кількість емоцій, а більшість складних емоцій формується як умовно-рефлекторні поєднання базових емоцій у процесі соціального навчання та індивідуального досвіду.

Емоційні реакції можуть виникати мимовільно або довільно. Мимовільні емоції мають безумовно-рефлекторну або умовно-рефлекторну природу. Так, навіть новонароджені діти реагують виразною гримасою відрази на певні смакові стимули. У подальшому розвитку емоції набувають умовно-рефлекторного характеру під впливом когнітивних оцінок і соціального досвіду. Довільне виникнення

емоцій пов'язане з оцінкою людиною можливості та ступеня задоволення потреб, а також із роботою уяви й емоційної пам'яті.

Важливу роль у формуванні емоцій має вища нервова діяльність. Механізми емоцій розглядаються крізь призму умовно-рефлекторної діяльності, де порушення динамічного стереотипу — усталеної системи умовних рефлексів — може запускати емоційні процеси, особливо у складних життєвих ситуаціях.

Емоційні переживання тісно пов'язані з діяльністю вегетативної нервової системи: негативні емоції супроводжуються активацією симпатичного відділу, тоді як позитивні — парасимпатичного. Активаційна теорія підкреслює роль ретикулярної формації стовбура мозку, неспецифічні активації якої формують емоційний фон.

Гормональна регуляція безпосередньо впливає на емоції. Зниження рівня серотоніну асоціюється з тривогою, дефіцит норадреналіну — з переживанням туги, тоді як підвищення серотоніну поліпшує настрій. Вегетативно-гуморальна теорія акцентує різні патерни гормональної активації для емоцій гніву, страху, депресії та їхніх позитивних полюсів — безтурботності й піднесеності.

Модель трьох мозкових систем виділяє: систему поведінкового гальмування, пов'язану з тривожністю; систему боротьби та втечі, що відповідає за гнів і страх; систему передбачуваної поведінки, активація якої зумовлює переживання радості, надії та задоволення. Баланс активності цих систем визначає індивідуальні особливості емоційності.

Об'єктивне вивчення емоцій базується на психофізіологічних індикаторах: шкірно-гальванічній реакції, серцево-судинній та дихальній діяльності, м'язовій активності, міміці, рухах очей, температурі шкіри та електроенцефалографічних показниках. Лімбічна система, ядром якої є «коло Папеца», забезпечує інтеграцію суб'єктивного емоційного переживання з вегетативними та поведінковими реакціями.

Сучасні нейропсихологічні дослідження з використанням функціональної МРТ та ПЕТ підтверджують, що емоції реалізуються через динамічні нейронні мережі, які залучають різні структури залежно від типу емоції та контексту. Лобові частки кори відповідають за усвідомлення, регуляцію та соціальну модифікацію емоційних реакцій, функціональна асиметрія півкуль головного мозку визначає переважну проявність позитивних і негативних емоцій.

Таким чином, психофізіологічні основи емоцій мають системний, мережевий характер і відображають взаємодію нейронних, вегетативних, гормональних та когнітивних механізмів, що є основою розвитку емоційної усвідомленості та саморегуляції.

3. Класифікація емоцій

Емоції є складним психічним явищем, що відображає ставлення людини до навколишнього світу та до власних потреб. Вони включають взаємопов'язані когнітивні, фізіологічні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Емоційне переживання формується через координацію цих процесів і є важливим ресурсом для соціальної адаптації та розвитку особистості.

За впливом на активність і енергію організму емоції поділяють на *стенічні*, що підвищують активність і стимулюють до дії (*радість, захоплення*), та *астенічні*, що знижують активність і енергію (*смуток, пригніченість*). Деякі емоції, наприклад страх, можуть проявлятися як стенічні або астенічні залежно від індивідуальних особливостей нервової системи та контексту.

За філогенетичним розвитком розрізняють нижчі (протопатичні) емоції, пов'язані з інстинктами та фізіологічними потребами (голод, спрага, сексуальні відчуття), та вищі (епікретичні) емоції або почуття, що формуються у соціальному середовищі, пов'язані з інтелектуальною, моральною, естетичною та соціальною сферою. Вищі емоції, як правило,

переважають у життєвій діяльності людини та визначають її соціальну поведінку.

Емоції можуть виникати реактивно, як відповідь на зовнішні стимули (радість від приємної події, смуток від втрати), або вітально, у зв'язку зі змінами біотонусу та фізіологічним станом організму. Вони формуються як на основі внутрішніх потреб (ендогенний шлях), так і через сприйняття зовнішніх подій та їхнє оцінювання (екзогенний шлях).

Залежно від суб'єктивного тону емоції поділяють на позитивні, що супроводжуються задоволенням, радістю, щастям та сприяють активності, розвитку і досягненню цілей, та негативні, що пов'язані з дискомфортом, стресом, гнівом, горем чи страхом, і стимулюють подолання перешкод та адаптацію.

Емоції також поділяють на первинні, закладені в людини з народження і безпосередньо пов'язані з виживанням (страх, тривога, радість, гнів), та вторинні, що формуються в процесі соціального розвитку й усвідомлення власного «Я» (образа, провина, сором, заздрість, гордість). Вторинні емоції часто є комбінаціями первинних, формуючи складні емоційні стани, які забезпечують адаптацію у соціальному середовищі.

Сучасні підходи до класифікації емоцій виділяють також їхню соціальну та функціональну спрямованість. Зокрема:

Альтруїстичні емоції – турбота та підтримка інших;

Комунікативні емоції – потреба у спілкуванні та соціальній взаємодії;

Емоції самоповаги та слави – прагнення до визнання, гордості за власні досягнення;

Праксичні емоції – пов'язані з діяльністю, успіхом або невдачею в роботі;

Пугнічні емоції – бажання долати небезпеку, ризик або гострі відчуття;

Романтичні емоції – прагнення до незвичного, містичного, чарівного;

Гностичні емоції – потреба у пізнанні та розумінні явищ;

Естетичні емоції – тяжіння до краси та гармонії;

Гедоністичні емоції – задоволення фізичних та душевних потреб;

Акзигитивні емоції – інтерес до накопичення, володіння або колекціонування.

Емоції виконують функцію відображення життєвої значущості явищ та стимулюють адаптивну поведінку. Вони дозволяють усвідомлювати важливість об'єктів та подій, спрямовують діяльність людини на задоволення потреб, розвиток навичок та ефективну взаємодію з соціальним середовищем. Тому розвиток соціально-емоційного інтелекту вимагає усвідомлення, розпізнавання та керування власними емоційними станами, а також здатності реагувати на емоції інших людей конструктивно.

4. Основні форми емоційного реагування

Емоційне реагування – це інтегральна реакція організму на впливи зовнішнього та внутрішнього середовища, яка проявляється у трьох взаємопов'язаних компонентах:

- 1. Суб'єктивні переживання** – внутрішнє відчуття радості, любові, страху, гніву, суму та інших емоцій, що відображають ставлення людини до значущих ситуацій. Вони проявляються у когнітивному оцінюванні подій як приємних чи неприємних, безпечних чи небезпечних, корисних чи шкідливих. Реальна функція переживань полягає в сигналізації особистісного сенсу події. Суб'єктивні переживання формують прагнення або відразу до об'єкта залежно від його значущості для особистості.

2. **Рухові реакції (експресія емоцій)** – це міміка, пантоміміка, жести, поза, сміх, плач та зміна інтонації голосу, що дозволяють демонструвати емоційні стани. Вони більш-менш піддаються контролю та є «мовою емоцій». За словами Ч. Дарвіна, міміка і рухи м'язів обличчя є азбукою цієї мови, а прояв емоцій у жестах і міміці є результатом еволюційного процесу.

Психомоторні засоби експресії включають цілісні рухові акти: підстрибування від радості, ритуальні рухи спортсменів після успіху, обійми, пестощі, погладжування, закривання обличчя руками під час радості, сорому чи плачу. Такі дії слугують для розрядки емоційної напруги і демонстрації ставлення до інших. Дослідники намагалися систематизувати ці прояви, створюючи «граматику тілесної мови» та каталоги типових рухів (Weits, 1974; Курбатова та ін., 1977).

3. **Фізіологічний компонент** – зміни в діяльності внутрішніх органів, спричинені активізацією вегетативної нервової системи. Вони проявляються у зміні частоти серцебиття, артеріального тиску, дихання, кровообігу, м'язової активності, терморегуляції, травлення та виділень. Біохімічні зміни, пов'язані з адреналіном, норадреналіном і серотоніном, впливають на психофізіологічний стан людини, а тривала негативна емоційна активність може знижувати імунітет і призводити до психосоматичних розладів.

Емоційне реагування має низку характеристик: знак (позитивні чи негативні переживання), модальність, вплив на поведінку, реактивність, динамічність, тривалість, предметність, ступінь іррадіації, усвідомленість і контроль, виконувані функції, інтенсивність і характер перебігу. Наприклад, високий рівень позитивного емоційного реагування проявляється у відчутті блаженства або екстазу – стані, коли людина переживає надзвичайну радість, яка охоплює свідомість і тілесність, іноді позбавляючи її відчуття часу і простору.

Виділяють специфічні форми емоційного реагування:

Емоційний тон відчуттів – найпростіша (вроджена) форма, що виникає під впливом сенсорних подразників (приємний/неприємний запах, смак, звук). Виконує орієнтувальну функцію, забезпечує зворотний зв'язок і регулює поведінку до досягнення мети.

Емоційний тон вражень – складові емоцій, що відображають естетичне задоволення чи невдоволення. Має ознаки узагальненості і може виникати без безпосереднього фізичного подразника (наприклад, при спогадах про приємні події).

Емоції як реакція на ситуацію чи подію – більш високий рівень реагування, що включає завчасну оцінку ситуації, мобілізацію психічної та фізичної енергії, диференційоване оцінювання та закріплення позитивного чи негативного досвіду.

Кожна людина має власний тип емоційного реагування, який визначається такими характеристиками:

Емоційна стійкість – здатність протистояти стресу і швидко відновлювати рівновагу;

Емоційна збудливість – схильність швидко реагувати на зовнішні впливи;

Емоційна лабільність – мінливість емоційного стану;

Емоційна в'язкість – фіксація уваги на певних об'єктах чи темах;

Емоційна чутливість (сензитивність) – здатність відчувати й реагувати на подразники;

Емоційна ригідність – жорсткість, обмеженість діапазону реакцій;

Емоційне огрубіння – втрата такту та стриманості у прояві емоцій;

Емоційна монотонність – одноманітність реакцій, відсутність відлуння на події.

Знання цих особливостей дозволяє прогнозувати та коригувати емоційне реагування, а також розвивати більш конструктивні способи взаємодії з людьми.

5. Компоненти емоційного реагування

Емоційне реагування є комплексним психофізіологічним явищем, що включає взаємопов'язані фізіологічні, імпресивні та експресивні компоненти. Фізіологічний компонент проявляється через вегетативно-соматичні реакції та біохімічні зміни організму, які регулюються симпатичною та парасимпатичною нервовими системами.

Симпатична система активує виділення адреналіноподібних речовин, що спричиняє прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць, збільшення м'язової активності та глюкози в крові, а *парасимпатична* – через ацетилхолін уповільнює пульс, розширює судини, посилює перистальтику та шлункову секрецію, сприяє рясному потовиділенню та зниженню метаболізму.

Компонент	Основна суть	Приклади проявів
Фізіологічний	Вегетативні та біохімічні зміни організму у відповідь на емоційні стани	- Прискорене серцебиття, підвищення / зниження тиску- Розширення / звуження зіниць - Зміни дихання (швидкість, глибина, співвідношення вдих/видих) - Потовиділення, перистальтика, гормональні зміни
Імпресивний (внутрішнє переживання)	Суб'єктивне відчуття значущості події для особистості, осмислення власних станів	- Відчуття радості, тривоги, страху, смутку - Усвідомлення важливості або небезпеки події - Сигналізація особистісного сенсу події
Експресивний (зовнішня поведінка)	Прояв емоцій у поведінці, міміці, жестах, мовленні	- Міміка: усмішка, нахмурені брови, здивування - Жести: обійми, підстрибування, закривання обличчя руками - Мовлення: зміна темпу, гучності, інтонації, використання слів-паразитів - Пантоміміка: рухи всього тіла, ритуальні дії

Дослідження показують, що негативні емоції викликають більш виражені фізіологічні зміни, ніж позитивні, а гормональні порушення,

зокрема дефіцит норадреналіну та серотоніну, пов'язані з проявами депресії та тривожних станів. Вегетативно-соматичні реакції включають зміни пульсу, кров'яного тиску, дихання, розміру зіниць, секреції шлунково-кишкового тракту та потовиділення. Дихання під час емоцій забезпечує потребу м'язів у кисні та вібрацію голосових зв'язок, змінюючи швидкість та глибину вдиху й видиху відповідно до емоційного стану, тоді як циркуляторні зміни забезпечують адекватне кровопостачання органів і м'язів. Індивідуальні реактивні стереотипи демонструють, що різні люди реагують на однакові емоційні подразники по-різному, наприклад, підвищенням або зниженням пульсу чи артеріального тиску.

Імпресивний компонент емоційного реагування відображає внутрішні переживання, які сигналізують про значущість події для особистості. Переживання пов'язане зі свідомістю, відображає суб'єктивне ставлення до подій, оцінюючи їх корисність, небезпеку або значущість, і може бути несвідомим чи усвідомленим. Різні підходи визначають переживання як безпосереднє відображення станів суб'єкта, діяльність із осмислення подій або емоційний стан, викликаний значущими подіями чи спогадами. Основною функцією переживань є сигналізація про особистісний сенс події та формування його осмислення.

Експресивний компонент проявляється у зовнішній поведінці через міміку, пантоміміку, жести, мовлення та звукові прояви. Міміка дозволяє відтворювати широкий спектр емоцій завдяки координації рухів очей, брів, губ та інших частин обличчя, при цьому вираз обличчя є основним каналом пізнання емоцій у інших людей. Психомоторні прояви включають підстрибування від радості, обійми, ритуальні дії та рухові реакції, що сприяють розрядці емоційної напруги та відображенню ставлення до об'єкта емоцій. Мовленнєва експресія проявляється через зміни гучності, темпу, тембру, логічного наголосу,

частоту пауз, спрощення мови, використання слів-паразитів і семантичних узагальнень, що допомагає розпізнавати емоційний стан співрозмовника.

Таким чином, емоційне реагування є цілісним феноменом, що проявляється одночасно через фізіологічні зміни, внутрішні переживання та зовнішню експресію, забезпечуючи адаптивну реакцію людини на різноманітні життєві події та сприяючи розвитку соціально-емоційного інтелекту.

5. Поняття, ознаки та різновиди емоційних реакцій у розвитку соціально-емоційного інтелекту

Людина реагує на життєві події й обставини як усвідомлено, так і несвідомо, раціонально або ірраціонально, безпосередньо або опосередковано. У психології ці процеси визначають двома ключовими поняттями: *емоційне реагування та емоційна реакція*. Емоційне реагування охоплює комплекс емоційних переживань, які супроводжують життя людини та можуть тривати від коротких моментів до годин і днів.

Емоційна реакція визначається як короткочасна відповідь на конкретний подразник, що спрямована на розрядку психоемоційного напруження. Основними ознаками емоційної реакції є: психофізіологічне збудження, спрямованість на об'єкт або особу, оцінкове ставлення (позитивне, негативне або нейтральне) та модальність емоції (подив, радість, тривога, сум тощо).

Емоційні реакції характеризуються кількома ключовими проявами: *лабільність*, або зміна інтенсивності переживань; *монотонність*, яка проявляється одноманітністю реакцій; *чуйність* та емпатія, що відображають здатність оперативно реагувати на зовнішні впливи та співпереживати; *в'язкість*, що полягає у фокусуванні на тривалих переживаннях; *огрубіння*, проявляючися у відсутності

стриманості й делікатності; *алекситимія*, або складність розпізнавання власних емоцій; та ригідність, що обмежує діапазон реагування.

Емоційні реакції можна класифікувати за функцією та змістом: *реакції очікування* (тривога, страх), *реакції ставлення* (задоволення, огида, туга, агресія, гнів, ненависть, презирство), психофізіологічні реакції (плач, сміх, афективні прояви), *когнітивні* (подив, зацікавленість) та *комунікативні* (радість, сором, збентеження). Короткочасні реакції можуть переростати у довготривалі емоційні стани, якщо людина зафіксувала реакцію та «застрягла» на ній.

Прояви емоцій можна умовно поділити на три форми: емоційний відгук, який є оперативною реакцією на зміни в середовищі і визначає емоційний тонус людини; емоційний сплеск (виплеск), що представляє скидання накопиченого емоційного напруження через плач, істерику або агресивну поведінку; та емоційний вибух (афект), короткочасну інтенсивну реакцію з ослабленням волі та можливим переходом до дії.

Емоційні реакції також поділяються на оперативні – автоматизовані, засвоєні реакції з реальною або умовною вигодою, та реактивні – спонтанні, несвідомі реакції. Реактивні емоційні реакції у свою чергу поділяються на рефлексорні (вроджені), заякорені (асоційовані з певними стимулами або подіями) та прищеплені (результат навчання, виховання або соціального підкріплення).

Якщо людина не може оволодіти емоційною ситуацією, виникають **афекти** – особливий вид емоційної реакції, що супроводжується бурхливою реакцією (страх, гнів), над якою свідомість контролю має обмежений вплив. При цьому ефективне управління емоціями можливе лише за умови розвитку емоційної грамотності, здатності розпізнавати й усвідомлювати власні реакції, а також тренування навичок стримування деструктивних проявів.

Важливо відзначити, що розлади емоційних реакцій можуть проявлятися у формі експлозивності, в'язкості, монотонності, огрубіння,

емоційної тупості, втрати резонансу, парадоксальності або патологічного афекту. В основі таких проявів часто лежить зміна загальної афективної установки, наприклад дисфорія або пригніченість.

Таким чином, емоційні реакції забезпечують адаптивне реагування на позитивні й негативні ситуаційні подразники. Для розвитку соціально-емоційного інтелекту важливо знати психологічні характеристики цих реакцій та їхні прояви, навчитися відрізняти короточасні реакції від довготривалих станів і формувати навички емоційної регуляції, самоконтролю та усвідомленого управління емоціями, що є основою ефективної взаємодії в соціальному середовищі та адаптації до складних життєвих ситуацій.

6. Характеристика емоційних станів

Емоційні стани супроводжують практично всю діяльність людини та визначають якість її життя, стан здоров'я, сімейні й соціальні взаємодії, а також ефективність професійної діяльності та взаємодії з оточенням. Зміни емоційного стану відбиваються на поведінці, сприйнятті світу і внутрішньому самопочутті. Емоційні стани визначаються як психічні явища, що виникають у процесі життєдіяльності особистості та відображають рівень її інформаційно-енергетичного обміну і спрямованість поведінки. Вони є відносно стійкими переживаннями, що відображають ставлення людини до себе, інших людей, власної діяльності та подій. На відміну від миттєвих емоційних реакцій, які виникають безпосередньо у відповідь на стимул, емоційні стани характеризуються тривалістю та комплексним впливом на психіку й поведінку.

Емоційний стан формується за рахунок взаємодії фізіологічної, експресивної, когнітивної та поведінкової складових. Фізіологічна складова відображає зміни в організмі, такі як прискорене серцебиття, зміни дихання або напруження м'язів; експресивна включає власне

переживання емоцій, наприклад радість, гнів або сум; когнітивна визначає оцінку та аналіз ситуацій, що впливають на емоції; поведінкова проявляється зовнішньо через міміку, жести, дії, активність або апатію. Таким чином, внутрішній стан складається з фізіологічних, емоційних і когнітивних компонентів, а поведінкова складова демонструє його зовнішньо.

Емоційні стани можуть проявлятися у різних формах: *тривалий настрій*, який забарвлює життєвий досвід; *стрес*, що виникає у складних умовах діяльності; *дистрес*, як дезадаптивна реакція на стресові ситуації; *фрустрація*, що з'являється через невідповідність очікувань і реальності; *тривога*, яка відображає переживання можливих негативних наслідків; *страх* як реакція на реальну загрозу; *образ*, що поєднує когнітивну оцінку та емоційне переживання; *apatія*, яка проявляється у байдужості та відчуженості.

Класифікація емоційних станів може проводитися за стійкістю: відносно стійкі та довготривалі, ситуативні, обумовлені конкретними подіями, та періодичні, пов'язані з темпераментом або акцентуацією характеру. Дослідження М.Д. Левітова дозволяє оцінювати емоційні стани за тривалістю, усвідомленістю причин, експресивністю, динамікою та взаємодією з іншими психічними станами. Основні характеристики включають полярність (позитивні, негативні, нейтральні або змішані), енергетичний заряд (стенічні, активізуючі, та астеничні, виснажуючі) і цілісність, тобто вплив на психіку та тіло в цілому.

Емоційні стани виконують численні функції:

комунікативну – через передачу емоційної інформації під час спілкування; *альтруїстичну* – стимулюючи прагнення допомагати іншим; *практичну* – сприяючи ефективній діяльності;

глицьну – задовольняючи потребу у самоствердженні;

естетичну – взаємодіючи з мистецтвом та творчістю.

Їх формування визначається зовнішніми факторами, такими як фізичні та інформаційні стимули та значущість завдань, а також внутрішніми, зокрема особливостями нервової системи, темпераментом, мотивацією, установками та рівнем прагнень. Дисгармонія емоційних станів виникає при порушенні внутрішньої рівноваги особистості і проявляється негативними переживаннями, внутрішніми конфліктами та почуттям неповноцінності.

Фізіологічна основа емоційних станів визначається складною взаємодією кори та підкіркових структур головного мозку. Лімбічна система активує серцево-судинну, дихальну та травну системи, регулюючи інтенсивність переживань, а центри задоволення та страждання гіпоталамуса і інших підкіркових структур відповідають за позитивні й негативні переживання, формуючи умовні рефлекси та стереотипи поведінки. Лобові частки забезпечують усвідомлення емоцій і планування поведінки, тоді як тім'яно-скроневі відділи правої півкулі регулюють рівень емоційної напруги. Лімбічна система, або «коло Папеца», включає гіпоталамус, таламус, поясну звивину, гіпокамп та мигдалеподібне тіло і відповідає за формування та прояв емоцій, а ретикулярна формація регулює активність і увагу.

Важливу роль відіграють нейромедіатори: дофамін забезпечує позитивні емоції та ейфорію, норадреналін підтримує стабільність емоційних реакцій, нестача якого призводить до депресії, а надлишок – до стресових станів. Функціональна асиметрія півкуль мозку визначає специфіку переживання: права півкуля відповідає переважно за негативні емоції, ліва – за позитивні та адаптивні реакції на поточні події.

Таким чином, емоційні стани є комплексними психофізіологічними процесами, які забезпечують адаптацію, оцінку подій, регуляцію поведінки та взаємодію з оточенням, а їх розуміння є ключовим елементом розвитку соціально-емоційного інтелекту.

7. Психологічна характеристика почуттів

Емоційне життя людини відзначається багатством і різноманіттям, оскільки включає емоційні реакції, стани та почуття. Слово «**почуття**» походить від старослов'янської мови та зустрічається в багатьох слов'янських мовах, таких як українська, польська, болгарська, у значеннях «*слухати*», «*чути*», «*відчувати*», «*розуміти*», що свідчить про його походження від поняття сприйнятливості й усвідомлення об'єкта.

Почуття мають суб'єктивний характер і відображають внутрішню оцінку об'єктів, подій або явищ, на відміну від об'єктивних фактів, а їхнє усвідомлення може бути частково або повністю несвідомим. У психологічній науці поняття «почуття» визначають різними способами: як емоційний процес, що відображає суб'єктивне оцінне ставлення до об'єктів (Леонтьєв О.М.), як продукт розвитку емоцій у соціальних умовах, як внутрішні відносини людини до її досвіду та діяльності (Петровський А.В.), або як цілісний комплекс емоційно та тілесно пережитих ставлень до явищ дійсності (Козлов М.І.). Таким чином, почуття є специфічною формою відображення дійсності, що поєднує потреби, мотиви та оцінки людини і є інтегрованими з пізнавальними процесами й вольовою регуляцією поведінки.

Формування почуттів відбувається протягом розвитку й виховання людини та відображає значущість явищ, подій і об'єктів для її внутрішнього світу, потреб і мотивів. Основними характеристиками почуттів є валентність, інтенсивність і стенічність. Валентність відображає тон почуття і може бути позитивною, негативною або амбівалентною. Позитивні почуття приносять задоволення, радість і щастя, прикладами є симпатія, захоплення, закоханість. Негативні почуття спричиняють незадоволення, смуток, образу, тугу. Нейтральні почуття, як-от подив, інтерес, не впливають безпосередньо на поведінку. Інтенсивність визначає силу впливу почуття на фізіологічні реакції та

поведінку, при цьому слабкі почуття легко пригнічуються іншими, помірні керуються свідомістю, а сильні значно впливають на дії й важко контролюються. Стенічні почуття активізують діяльність і енергію (наприклад, радість), тоді як астенічні спричиняють пригнічення, занепад сил і втому (сум, розчарування).

Почуття виконують численні функції:

мотиваційну – спрямовують поведінку на задоволення потреб;
сигнальну – повідомляють про значущість потреб;

оцінювальну – допомагають визначити важливість подій і явищ;

синтезувальну – об'єднують різноманітні подразники у цілісні образи; експресивну – забезпечують невербальну комунікацію.

Класифікація почуттів охоплює модальність (позитивні, негативні, амбівалентні), інтенсивність (сильні, помірні, слабкі), тривалість, глибину переживання, усвідомленість, складність, умови виникнення (реальні, уявні, надумані), активність (стенічні, астенічні), предметний зміст (конкретні, узагальнені) та спрямованість (моральні, правові, естетичні, соціальні, інтелектуальні, релігійні тощо).

Почуття виявляються індивідуально, залежно від особистісних рис і досвіду людини. Вони можуть проявлятися як: почуття-відчуття – тілесні або фізичні відчуття стану організму; почуття-переживання – суб'єктивне відчуття фізичного та душевного стану; почуття-сприйняття – усвідомлення станів інших людей; почуття-ставлення – оцінка подій або людей; почуття-бажання – вираження прагнень та намірів. Одне й те ж почуття може проявлятися через різні емоції залежно від ситуації, а одна й та сама емоція може виявлятися в різних почуттях. Наприклад, радість може виникати як у почутті любові, так і у почутті ненависті, а дружба – супроводжувати різні емоції: радість, інтерес, образу, сором, роздратування.

Почуття та емоції мають спільні риси, але відрізняються за низкою ознак: емоції пов'язані з тілом і виникають миттєво, часто несвідомо,

мають ситуативний характер і важко контролюються; почуття формуються на основі досвіду, пов'язані з мисленням, ставленням і переконаннями, мають стабільне мотиваційне значення, усвідомлюються і можуть піддаватися контролю. Вони визначають ставлення особистості до праці, інших людей, подій і самої себе та відображають систему цінностей і світогляд індивіда. Хоча єдиної класифікації почуттів немає, їх часто поділяють за рівнем узагальненості (конкретні, узагальнені, абстрактні) або за об'єктом спрямованості (моральні, естетичні, соціальні, інтелектуальні тощо). Завдяки почуттям можна оцінити емоційне ставлення людини до світу, її переконання, цінності та особливості внутрішнього світу.

Методика «Емоція – Потреба – Дія» як інструмент розвитку соціально-емоційного інтелекту

Методика «Емоція – Потреба – Дія» є структурованим психотехнічним інструментом, спрямованим на усвідомлення, диференціацію та регуляцію емоційних станів особистості. Її концептуальною основою є уявлення про емоцію як сигнальний механізм, що відображає актуальні потреби та спрямовує поведінку. У межах розвитку соціально-емоційного інтелекту методика забезпечує перехід від неструктурованого переживання до усвідомленого аналізу внутрішнього досвіду, сприяючи формуванню рефлексії, емоційної грамотності та навичок саморегуляції.

Практична реалізація методики здійснюється через послідовне опрацювання емоційного стану за логікою: емоція → тілесний відгук → тригер → думка → потреба → дія → результат. Кожен етап має чітке функціональне призначення, супроводжується відповідними запитаннями та передбачає використання конкретних психотерапевтичних інтервенцій.

Перший етап — ідентифікація емоції — спрямований на усвідомлення та вербалізацію актуального емоційного стану через запитання «Що я зараз відчуваю?». Завдання психолога полягає у допомозі в точному називанні емоції, що знижує рівень невизначеності та внутрішнього напруження. Як інструмент може використовуватися шкала інтенсивності (0–10), яка дозволяє кількісно оцінити силу переживання та відстежувати динаміку змін.

Другий етап передбачає звернення до тілесного рівня через запитання «Де це в тілі?». Фокусування на соматичних відчуттях сприяє розвитку інтероцептивної чутливості та заземленню. Психолог підтримує клієнта у спостереженні за тілесними реакціями, застосовуючи техніки регуляції дихання (зокрема ритм 4–6), що дозволяє стабілізувати фізіологічне збудження.

На третьому етапі відбувається виявлення тригера — ситуації або події, яка викликала емоцію («Що це викликало?»). Завдання полягає у відновленні причинно-наслідкового зв'язку між подією та емоційною реакцією. Доцільним є використання техніки «стоп-кадру», що дозволяє «зупинити» ситуацію та розглянути її ключові елементи.

Четвертий етап спрямований на виявлення автоматичних думок («Яка думка виникла?») та переконань, що супроводжують емоцію. Психолог допомагає ідентифікувати когнітивні інтерпретації та відокремити їх від фактів. У межах цього етапу застосовується когнітивне переписування, яке передбачає корекцію неадаптивних або викривлених суджень.

П'ятий етап — усвідомлення потреби — є ключовим для трансформації емоційного досвіду. Через запитання «Чого мені не вистачає?» здійснюється переклад емоції у площину потреб (безпека, підтримка, визнання, автономія тощо). Психологічна інтервенція на цьому етапі має психоедукаційний характер і сприяє формуванню розуміння функціональної ролі емоцій.

Шостий етап передбачає перехід до дії через запитання «Що я можу зробити?». Акцент робиться на формуванні малого, реалістичного та досяжного кроку, спрямованого на задоволення виявленої потреби. Використовується техніка «малих кроків», що дозволяє уникнути перевантаження та підвищує ймовірність успішної реалізації наміру.

Завершальний, сьомий етап — оцінка результату — реалізується через рефлексивне запитання «Як я зрозумію, що стало легше?». Він передбачає фіксацію змін у стані та повторну оцінку емоційної інтенсивності за шкалою. Це дозволяє закріпити досвід саморегуляції та підвищити усвідомленість власної ефективності.

Дана методика «Емоція – Потреба – Дія» забезпечує цілісну модель роботи з емоційними станами, інтегруючи тілесний, когнітивний і поведінковий рівні. Її системне застосування сприяє трансформувати неструктурований емоційний досвід у впорядковану систему розуміння та самовпливу. У результаті формується здатність інтерпретувати власні емоції як ресурс для прийняття рішень, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та ефективності міжособистісної взаємодії.

Практичні вправи

Вправа «Емоційна арифметика»

Мета: розвиток емоційної поінформованості, здатності до усвідомлення, диференціації та вербалізації емоційних станів; формування навичок рефлексії, емоційного аналізу та причинно-наслідкового мислення у сфері емоцій.

Психологічне підґрунтя: вправа спирається на концепції емоційного інтелекту та модель базових емоцій (зокрема ідеї Р. Плутчика), згідно з якими складні емоційні стани формуються шляхом поєднання, взаємодії або модифікації базових емоцій. «Емоційна арифметика» дозволяє учасникам усвідомити, що емоції не є ізольованими, а перебувають у динамічній взаємодії.

Інструкція для учасників

Учасникам пропонується перелік базових емоцій: *гнів, передчуття, радість, огида, страх, довіра, печаль (смуток), здивування, емоційний нуль (стан спокою).*

Завдання полягає у тому, щоб:

1. **Скласти «емоційні рівняння»**, використовуючи:

- додавання емоцій (поєднання двох станів);
- віднімання емоцій (послаблення або трансформація одного стану іншим).

2. **Отримати новий емоційний стан**, який, на думку учасника, логічно випливає з поєднання обраних емоцій.

3. **Коротко обґрунтувати свій вибір**, спираючись на:

- власний життєвий досвід;
- уявну або типову життєву ситуацію;
- спостереження за поведінкою людей.

Приклади емоційних рівнянь

Радість + Здивування = Вдячність (коли людина несподівано отримує приємну підтримку або подарунок).

Сум – Страх = Спокійне прийняття (коли переживання втрати залишається, але зникає тривога щодо майбутнього).

Довіра + Печаль = Співчуття (коли людина емоційно відкрита до переживань іншого).

Вправа «Якби емоції були людьми...»

Мета: *розвиток емоційної ідентифікації, емоційної поінформованості та креативного мислення; формування навичок усвідомленого ставлення до власних емоцій і зниження їхньої імпульсивності через символізацію та образне опрацювання.*

Психологічне підґрунтя: вправа ґрунтується на механізмах проєкції та персоніфікації, які активно використовуються у психотерапевтичній, арттерапевтичній та наративній практиці. Перенесення емоції в образ «людини» дозволяє створити психологічну дистанцію між суб'єктом і переживанням, що підвищує рівень саморегуляції та рефлексії.

Інструкція для учасників

1. Уявлення емоції як людини.

Запропонуйте учасникам обрати одну або декілька емоцій (наприклад: гнів, радість, страх, сум, довіра, здивування) і уявити, що ця емоція — реальна людина.

Для орієнтиру можна навести приклади:

Гнів — суворий начальник, який говорить різко й наказово.

Радість — безтурботна дитина з гучним сміхом.

Страх — обережний дослідник, який постійно перевіряє ризики.

2. Опис образу

Учасникам пропонується детально описати «людину-емоцію» за такими параметрами:

- ✓ зовнішність (вік, одяг, постава, міміка);
- ✓ поведінка (як рухається, як реагує на інших);
- ✓ голос і манера мовлення (гучний, тихий, різкий, спокійний);
- ✓ типові фрази або повідомлення, які вона «озвучує».

3. Взаємодія з емоцією

Запропонуйте уявити діалог із цією «людиною»:

Чого вона хоче?

Від чого намагається захистити?

Коли її поява є корисною, а коли — заважає?

Обговорення та рефлексія

Після індивідуальної роботи проводиться обговорення в групі або письмова рефлексія:

1. Як змінилося ставлення до цієї емоції після її персоніфікації?
2. Чи стало легше її приймати або контролювати?
3. Які нові функції цієї емоції вдалося усвідомити?
4. Яку «роль» цій людині-емоції варто дозволяти у своєму житті, а яку — обмежувати?

Вправа «Колесо життєвого балансу»

Мета: формування усвідомлення власного емоційного стану в ключових сферах життя; розвиток навичок саморефлексії, емоційної поінформованості та відповідального ставлення до власного психологічного благополуччя.

Психологічне підґрунтя: вправа ґрунтується на ідеї цілісності життєвого функціонування особистості, відповідно до якої емоційний стан людини формується під впливом задоволеності (або незадоволеності) різними сферами життя. Дисбаланс у будь-якій сфері може спричинити хронічне напруження,

тривогу або емоційне виснаження, тоді як гармонійний розвиток підтримує відчуття стабільності та внутрішньої рівноваги.

Інструкція для учасників

1. Створення колеса

Учасникам пропонується намалювати коло та поділити його на 8 рівних секторів. Кожен сектор позначає окрему сферу життя, наприклад:

- ✓ професійна діяльність / навчання;
- ✓ здоров'я;
- ✓ міжособистісні стосунки;
- ✓ особистісний розвиток;
- ✓ відпочинок і відновлення;
- ✓ духовність / цінності;
- ✓ фінанси;
- ✓ хобі та інтереси.

2. Оцінювання рівня задоволеності

У кожному секторі учасники оцінюють рівень своєї задоволеності за шкалою від 1 (повна незадоволеність) до 10 (повна задоволеність). Отримані бали зафарбовуються або позначаються на колі, формуючи індивідуальний «профіль балансу».

3. Емоційне наповнення

Після оцінювання учасникам пропонується для кожної сфери відповісти на запитання:

1. *Які емоції я найчастіше переживаю у цій сфері?*
2. *Чи є ці емоції підтримувальними чи виснажливими?*
3. *Які емоції я хотів/хотіла б відчувати тут частіше?*

4. Запитання для обговорення:

Яка сфера життя викликає найбільше позитивних емоцій і відчуття ресурсу?

Яка сфера пов'язана з напруженням, тривогою або роздратуванням?

Як емоційний стан у проблемній сфері впливає на інші аспекти життя?

Які невеликі, реалістичні кроки можна зробити для покращення балансу?

Вправа «Емоційний щоденник»

Мета: *Розвиток навички усвідомлення, ідентифікації та регуляції емоцій; формування емоційної поінформованості, самоспостереження й відповідального ставлення до власного емоційного стану.*

Психологічне підґрунтя: ведення емоційного щоденника базується на принципах рефлексивної практики та саморегуляції. Регулярна фіксація емоцій

сприяє переходу від імпульсивного реагування до усвідомленого аналізу власних переживань, а також дозволяє виявити стійкі емоційні патерни та тригери.

Інструкція:

Запропонуйте учасникам щодня протягом тижня записувати три основні емоції, які вони відчули протягом дня, разом із причинами їх виникнення.

Рефлексія:

Які емоції виникали найчастіше?

Які емоції виявилися найбільш складними для усвідомлення або регуляції?

Чи змінилося ставлення до власних емоцій у процесі ведення щоденника?

Питання для обговорення

1. Як ви розумієте різницю між емоціями, настроєм і почуттями?
2. Яким чином фізіологічні зміни організму впливають на наше емоційне сприйняття?
3. Чи завжди зовнішня поведінка людини точно відображає її внутрішні переживання? Наведіть приклади.
4. Як можна використовувати знання про власні фізіологічні реакції для керування емоціями?
5. Яку роль відіграє значущість події у формуванні переживань?
6. Як міміка, жести, пантоміміка та мовлення допомагають нам розпізнавати емоції інших людей?
7. Чому одна й та сама емоція може проявлятися по-різному у різних людей?
8. Як знання про компоненти емоційного реагування може допомогти у розвитку соціально-емоційного інтелекту?
9. Обговоріть приклади ситуацій, коли придушення емоцій призводить до внутрішньої напруги.
10. Як можна тренувати здатність усвідомлювати свої емоції та розпізнавати емоції інших людей у повсякденному житті?



РОЗДІЛ 2. АФЕКТИВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Тема 4. Афективні стани напруження та самоконтролю: Тривога. Страх. Сором. Провина. Злість

Мета: Сформувати цілісне уявлення про афективні стани напруження як ключові емоційні механізми саморегуляції поведінки, міжособистісної взаємодії та соціально-емоційного інтелекту; поглибити розуміння психологічної природи тривоги, страху, сорому, провини та злості, їх функцій, відмінностей і ролі у психічному здоров'ї та соціальному функціонуванні особистості.

Зміст заняття:

1. Тривога і страх як базові екзистенційні переживання.
2. Сором та провина як соціально-психологічне явище.
3. Злість як сигнальна та регуляторна емоція в структурі соціально-емоційного інтелекту.

1. Тривога і страх як базові екзистенційні переживання

Страх – це ціна, яку ми платимо за уяву
Жан-Поль Сартр

Тривога і страх є фундаментальними емоційними переживаннями, що супроводжують людину протягом усього історичного розвитку і пронизують як індивідуальний, так і колективний досвід. Вони відображені в міфологічних системах,

релігійних уявленнях, філософських концепціях та художніх наративах як способи осмислення загрози, невідомості й обмеженості людського існування. Персоніфікація стихійних сил у вигляді богів, духів і демонів у давніх культурах була своєрідною психологічною стратегією надання сенсу неконтрольованим подіям та спробою символічно впорядкувати хаотичну реальність, зменшуючи інтенсивність екзистенційного страху перед небезпекою, смертю та непередбачуваністю світу.

У філософсько-психологічному вимірі тривога й страх розглядаються як універсальні афективні стани, що сигналізують про загрозу цілісності особистості, її фізичному або символічному буттю.

Страх, як правило, має конкретний об'єкт і пов'язаний із реальною або уявною небезпекою, тоді як тривога характеризується дифузністю, невизначеністю та спрямованістю в майбутнє, відображаючи внутрішню напругу очікування можливих втрат чи катастроф. Саме ця невизначеність робить тривогу центральною складовою екзистенційного досвіду людини, адже вона актуалізує усвідомлення крихкості контролю над власним життям і неминучості зустрічі з обмеженнями.

З погляду культурно-історичної еволюції, тривога і страх виконували адаптивну функцію, сприяючи виживанню, мобілізації ресурсів та формуванню соціальних норм безпеки. Водночас у процесі розвитку цивілізації вони набули складнішого психологічного змісту, трансформувавшись із реакцій на безпосередню фізичну загрозу в тонкі переживання, пов'язані з втратою сенсу, ідентичності, визнання, стабільності майбутнього. Таким чином, тривога і страх постають не лише як біологічно зумовлені емоції, а як глибинні екзистенційні феномени, що відображають напружений діалог людини з невідомістю, свободою вибору та відповідальністю за власне буття.

У психологічній науці сформувалися два провідні підходи до розуміння співвідношення тривоги і страху.

У межах **класичного психоаналітичного підходу**, сформульованого **Зигмунд Фройд**, страх і тривога розглядаються як принципово різні, хоча й тісно пов'язані афективні стани, що відображають специфіку психічної організації особистості та механізми внутрішньої регуляції.

Страх у фройдівській концепції трактується як реакція на реальну, конкретну загрозу, яка має чітко усвідомлюваний об'єкт. Він виконує адаптивну функцію, мобілізуючи психічні та поведінкові ресурси суб'єкта для уникнення небезпеки або захисту. Таким чином, страх безпосередньо пов'язаний із принципом реальності та має відносно зрозуміле джерело.

Тривога, натомість, постає як безоб'єктний афект, позбавлений чітко визначеного зовнішнього стимулу. З. Фройд розглядав її як трансформований залишок страху, який виникає внаслідок витіснення первинної загрозової ситуації зі свідомості. У цьому контексті тривога не спрямована на зовнішній об'єкт, а сигналізує про внутрішню небезпеку, що походить із конфлікту між структурами психіки (Ід, Его та Суперего).

Особливе місце в психоаналітичному тлумаченні займає сигнальна функція тривоги. Вона виконує роль попередження для Его про можливе проривання неприйнятних імпульсів або афектів у свідомість, що може спричинити психічну дезінтеграцію або почуття втрати контролю. Саме тому тривога запускає захисні механізми психіки (витіснення, проєкцію, раціоналізацію тощо), спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги.

Важливим аспектом є зв'язок тривоги з раннім травматичним досвідом. З. Фройд вважав, що первинні ситуації безпорадності (зокрема у дитячому віці) залишають афективний слід, який може зберігатися на несвідомому рівні навіть після втрати спогадів про саму подію. У подальшому будь-які ситуації, що символічно або структурно нагадують

первинну травму, можуть активізувати тривогу, навіть за відсутності реальної загрози (Freud, 1926).

Отже, в класичному психоаналізі страх і тривога відрізняються не лише за наявністю або відсутністю об'єкта, а й за своїм психологічним походженням та функціями. Страх є реакцією на зовнішню небезпеку, тоді як тривога — це індикатор внутрішнього конфлікту, глибоко вкорінений у несвідомих переживаннях і досвіді особистості.

Сучасний екзистенційно-нейропсихологічний підхід, започаткований Курт Гольдштейн, принципово переосмислює співвідношення тривоги й страху, зміщуючи фокус із внутрішньопсихічного конфлікту на цілісне функціонування організму в умовах загрози існуванню.

У концепції Гольдштейна вихідним є уявлення про організм як єдину саморегульовану систему, що постійно прагне до збереження власної цілісності та рівноваги з середовищем. Будь-яка ситуація, яка порушує цю цілісність — фізично, психічно або екзистенційно — сприймається не як локальна небезпека, а як тотальна загроза способу буття індивіда. Саме в таких умовах виникає тривога (Goldstein, 1939).

Тривога у цьому підході розглядається як первинна, дифузна реакція організму, що сигналізує про неможливість адекватної адаптації до нових або критичних обставин. Вона не має чітко окресленого об'єкта, оскільки стосується не окремої події, а самого факту порушення екзистенційної стабільності. Тривога охоплює всю особистість, проявляючись на нейрофізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, і супроводжується відчуттям дезорганізації, втрати опори та зниження здатності до цілісного реагування.

На цьому тлі страх постає як вторинне, похідне утворення, що виникає в процесі когнітивної та перцептивної обробки тривожного стану. Коли суб'єкту вдається локалізувати джерело загрози, надати йому конкретного образу, назви або причинно-наслідкового пояснення,

дифузна тривога трансформується у страх. Таким чином, страх є більш структурованим афективним станом, спрямованим на певний об'єкт, ситуацію або подію.

У цьому сенсі страх виконує адаптивну функцію, оскільки дозволяє організму перейти від загального стану дезорганізації до цілеспрямованої реакції — уникнення, захисту, подолання або мобілізації ресурсів. Тоді як тривога сигналізує про кризу адаптації загалом, страх забезпечує можливість конкретної дії у відповідь на загрозу.

Отже, в екзистенційно-нейропсихологічному підході Гольдштейна тривога розглядається як фундаментальний екзистенційний афект, пов'язаний із порушенням цілісності та сенсу буття, а страх — як її оформлена, усвідомлена форма, що виникає внаслідок структурування переживання загрози. Така інтерпретація суттєво розширює розуміння тривоги, поєднуючи нейропсихологічні механізми з екзистенційним виміром людського досвіду й створюючи теоретичне підґрунтя для сучасних підходів у психотерапії та психологічному консультуванні.

У гештальт-підході, сформульованому в працях Фріц Перлз, тривога інтерпретується не як реакція на зовнішню небезпеку, а як наслідок порушення процесу саморегуляції організму, зокрема блокування природного збудження та розриву контакту з актуальними потребами, емоціями й тілесними відчуттями (Perls, 1969).

Ключовою для цього підходу є метафорична формула «збудження мінус дихання», яка відображає механізм виникнення тривоги. Збудження розуміється як життєва енергія, що активується у відповідь на певну потребу (фізіологічну, емоційну, соціальну або екзистенційну). Дихання ж символізує усвідомлення, спонтанність і здатність організму до повного переживання та завершення гештальту. Коли збудження не супроводжується вільним диханням — у буквальному й метафоричному сенсі — воно не може трансформуватися в цілеспрямовану дію.

У таких умовах енергія потреби блокується внаслідок:

1. пригнічення або заборони на вираження емоцій;
2. внутрішніх конфліктів між «хочу» і «треба»;
3. інтеріоризованих соціальних норм і зовнішніх обмежень;
4. порушення контакту з тілесними сигналами.

Це призводить до формування стану напруженого очікування, коли організм перебуває у підвищеній готовності до дії, але не має можливості її реалізувати. Саме ця незавершеність контакту і є психологічною основою тривоги в гештальт-підході.

Важливо, що тривога тут може виникати без об'єктивної загрози, зокрема в ситуаціях соціальної оцінки, публічних виступів, співбесід, міжособистісних контактів або значущих життєвих змін. У таких випадках джерелом тривоги є не сама ситуація, а відсутність внутрішньої опори та порушення контакту із власними переживаннями й потребами.

Таким чином, у гештальт-підході тривога розглядається як сигнал незадоволеної або неусвідомленої потреби, а також як індикатор збоїв у процесі адаптації «організм — середовище». Робота з тривогою полягає не в її усуненні, а в поверненні усвідомлення, відновленні тілесного контакту, вільного дихання та здатності завершувати гештальти, що дозволяє збудженню знову набути продуктивної, регуляторної функції.

Екзистенційна психологія розглядає тривогу як фундаментальне переживання, невід'ємно пов'язане з майбутнім та розвитком особистості. За Дж. Голлісом, тривога виникає як природна реакція на невідомість і невизначеність, що супроводжують будь-який вихід за межі звичного та зони комфорту (Hollis, 1998). Вона є своєрідною «платою» за особистісне зростання: людина, що прагне розвитку, завжди стикається з ризиком помилки, втратою безпеки або контролю, і ці переживання стимулюють її до переосмислення ресурсів і пошуку нових стратегій поведінки.

Тривога у цьому контексті виступає неминучим супутником життєвих переходів і змін, а також умовою для формування нових внутрішніх стратегій адаптації (Hollis, 2000; Hollis, 2013). Вона пов'язується з несвідомими страхами втрати стабільності та необхідністю переоцінки власних ресурсів і цінностей.

Екзистенційна тривога виконує двояку функцію:

1. Дезадаптивну — знижує концентрацію, посилює психічне та тілесне напруження, може провокувати уникання або відкладення рішень (May, 1950; Yalom, 1980).
2. Мотиваційну — виступає внутрішнім каталізатором активності, спонукає до прийняття рішень, освоєння нових форм самореалізації та переосмислення життєвих стратегій (May, 1981; Frankl, 1963).

Таким чином, тривога не лише сигналізує про загрозу чи невизначеність, а й формує потенціал особистісного розвитку, допомагаючи людині адаптуватися до нових умов і розширювати межі власних можливостей. Вона стає умовою переосмислення власних цінностей, пошуку сенсу та активного самовдосконалення.

Соціокультурний аналіз дозволяє розглядати тривогу не лише як індивідуальне, а й як колективне явище, що мало визначальний вплив на розвиток цивілізацій. М. Вебер у своїх дослідженнях показав, що високий рівень релігійно зумовленої тривоги, притаманний протестантським громадам, формував особливу трудову етику, яка стимулювала економічну активність та накопичення капіталу (Weber, 1905). У цьому контексті тривога за власне спасіння й моральну праведність виступала стимулом для дисциплінованої праці, організації соціальних взаємин та створення економічних структур, що сприяли розвитку ранньокапіталістичного суспільства.

Ю. Харарі розширює цю перспективу, показуючи, що тривога перед майбутньою нестачею ресурсів, невизначеністю та

екзистенційними ризиками була рушійною силою переходу людства до осілого способу життя. Усвідомлення необхідності забезпечити себе та спільноту їжею, захистом і житлом стимулювало розвиток сільського господарства, формування складних соціальних структур, інституцій та правил співіснування (Harari, 2014). Таким чином, колективна тривога виступала не лише як психічне явище, а й як важливий культурний та соціальний фактор, що сприяв організації суспільства, розвитку технологій і формуванню інституційних механізмів управління ризиком і невизначеністю.

Страх, зі свого боку, виконує адаптивну функцію, сигналізуючи про реальну небезпеку та мобілізуючи захисні ресурси організму. У процесі розвитку він може трансформуватися з обмежувального чинника у зону зростання, коли поступове освоєння загрозливих ситуацій розширює межі можливостей особистості. Проте за умов ранньої психічної травматизації або порушень прив'язаності формується базальна тривога, яка набуває хронічного характеру та впливає на стиль міжособистісних стосунків і самосприйняття (Horney, 1937; 1945).

Отже, тривога та страх є фундаментальними афективними станами, що сигналізують про загрозу, мобілізують ресурси та сприяють виживанню й розвитку особистості. Страх має конкретний об'єкт, тоді як тривога характеризується дифузністю, невизначеністю та спрямованістю в майбутнє. У класичному психоаналізі тривога відображає внутрішній конфлікт, а страх — реакцію на реальні небезпеки; у сучасних екзистенційно-нейропсихологічних та гештальт-підходах тривога розглядається як сигнал порушення цілісності та незадоволеної потреби, а страх формується як структурована, усвідомлена реакція. Екзистенційна тривога стимулює особистісне зростання, пошук сенсу та адаптацію до життєвих змін, водночас колективна тривога відіграла роль у розвитку соціальних структур і цивілізацій.

Загалом тривога і страх — це багаторівневі феномени, що поєднують біологічні, психологічні, екзистенційні та соціокультурні аспекти, забезпечуючи адаптацію, саморозвиток та організацію як особистості так і суспільства.

Подолання страху через соціально-емоційний інтелект

Соціально-емоційний інтелект дозволяє усвідомлено працювати з емоціями, зокрема зі страхом, перетворюючи його з хаотичного афекту на керований ресурс для особистісного розвитку та ефективної поведінки. Основні стратегії роботи зі страхом включають наступні етапи:

1. Усвідомлення страху

Що робити: визначте конкретний об'єкт або ситуацію, що викликає страх. Формулюйте його у зрозумілій формі, наприклад: «Я боюся провалу на презентації».

Механізм дії: усвідомлення страху дозволяє відокремити реальні ризики від уявних загроз, контролювати емоційний стан та уникати панічних реакцій.

Практика: запишіть свій страх та уявний найгірший сценарій, оцініть ймовірність його реалізації. Це допомагає побачити перебільшення небезпеки та зменшити її психологічний вплив.

2. Абсурдизація страху

Що робити: уявіть найгірший сценарій максимально комічно або фантастично.

Механізм дії: абсурдизація знижує інтенсивність негативної емоції та створює психологічну дистанцію до страху.

Наприклад, при страху публічного виступу уявіть, що всі слухачі раптово починають танцювати клоуни замість критики. Це допомагає сприймати ситуацію менш загрозливо та зменшити внутрішнє напруження.

3. Перевірка досвідом

Що робити: аналізуйте попередні страхи та їх фактичні наслідки.

Механізм дії: дозволяє тренувати саморегуляцію та емпатію до себе, демонструючи, що страх не завжди реалізується.
Практика: Складіть таблицю «страх — реальність», де поруч зазначте фактичні події. Це допомагає усвідомити, що більшість страхів перебільшені та керовані.

4. Контакт зі страхом

Що робити: поступово наближайтеся до ситуацій, що викликають страх, починаючи з маленьких і контрольованих кроків.

Механізм дії: активна взаємодія з джерелом страху перемикає увагу з внутрішньої тривоги на зовнішні дії, забезпечує відчуття контролю та безпеки.

Наприклад, якщо страх пов'язаний із спілкуванням із незнайомими людьми, почніть із короткої розмови з колегою, поступово збільшуючи складність ситуацій.

5. Додаткові поради

Ведення щоденника емоцій: записуйте страхи, їх прояви та успіхи у подоланні. Це дозволяє відстежувати прогрес і краще розуміти власні реакції.

Дихальні та релаксаційні практики: використання технік глибокого дихання, медитації або прогресивної м'язової релаксації допомагає контролювати фізіологічні реакції страху.

Самоспівчуття: не критикуйте себе за страх; сприймайте його як сигнал, що потребує уваги та роботи. Це сприяє безпечній та ефективній саморегуляції.

Соціально-емоційний інтелект дозволяє не лише усвідомлювати та контролювати страх, а й використовувати його як ресурс для навчання, розвитку комунікаційних навичок та подолання психологічних бар'єрів. Систематичне застосування зазначених

стратегій сприяє формуванню стійкості, впевненості та адаптивної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Практичні вправи

1. Вправа: «Страх, який упустив можливість»

Мета: Усвідомлення впливу страху на власні рішення та розвиток навичок подолання страху через рефлексію та аналіз емоцій.

Хід вправи

Рефлексія

1. Пригадайте конкретну ситуацію зі свого життя, коли ви відмовилися від дії або упустили можливість через страх.
2. Коротко опишіть її на аркуші: що сталося, яка саме можливість була доступною, що викликало у вас тривогу чи страх.

1. Аналіз страху

Запитайте себе: що саме викликало страх?

Зверніть увагу на фізіологічні прояви страху: напруження м'язів, прискорене серцебиття, сухість у роті, холодні руки тощо.

Оцініть реальність «найгіршого сценарію»: наскільки ймовірним було здійснення вашого страху насправді?

2. Розбір альтернатив

Уявіть, що діяли всупереч страху. Яким би був можливий позитивний результат?

Спробуйте довести свій страх до абсурду: наскільки він був насправді загрозливим?

Визначте один конкретний висновок або маленький крок, який допоможе вам подолати подібний страх у майбутньому.

Рекомендації:

Виконуйте вправу у спокійному та безпечному середовищі, щоб уникнути надмірного стресу.

Після вправи можна вести щоденник успіхів, фіксуючи моменти, коли страх не став на заваді діям.

Обговорення з тренером або групою може допомогти усвідомити загальні закономірності страху та стратегії його подолання.

2. Вправа «Розрізнити тривогу і страх»

Мета: Сприяти усвідомленню відмінностей між тривогою та страхом, визначенню їхніх джерел та пошуку ефективних стратегій саморегуляції.

Психологічний сенс вправи: учасник переходить від дифузного емоційного фону до усвідомлення конкретного страху, а від нього — до реалістичних дій. Це переводить переживання з рівня неконтрольованої тривоги в рівень осмисленої регуляції та внутрішньої опори.

Етап 1. Усвідомлення (5 хв)

Учасникам пропонується відповісти на два запитання:

Коли я востаннє відчував(ла) тривогу?

Коли я востаннє відчував(ла) страх?

Поруч записати:

що саме стало пусковим моментом;

чи був конкретний об'єкт/загроза;

як реагувало тіло (дихання, серцебиття, напруга, тремтіння тощо).

Етап 2. Образна робота (5 хв)

Інструкція:

«Уявіть тривогу як туман, а страх — як чіткий силует у цьому тумані.

Запишіть:

Який “туман” зараз у моєму житті?

Який “силует” за ним ховається? Чого саме я боюся втратити, не встигнути, не витримати?»

Цей етап допомагає відокремити дифузну, невизначену тривогу від конкретного страху, що дозволяє легше формувати стратегічні дії.

Етап 3. Ресурс і контроль (5–8 хв)

Учасники формулюють дві колонки:

Я не можу контролювати:

(наприклад, чужі рішення, майбутні події, глобальні обставини)

Я можу контролювати:

(підготовку, дихання, темп дій, звернення по допомогу, відпочинок)

Практичне завдання: обрати одну реальну дію, яка зменшить тривогу вже сьогодні. Це сприяє відчуттю контролю і стабільності.

Завершальна рефлексія

Запитання для обговорення або самоаналізу:

Чим моя тривога намагається мене захистити?

Яку потребу вона сигналізує?

Що допомагає мені повертати відчуття опори?

2. Сором та провина як соціально-психологічне явище

*Сором – це дзеркало нашої душі: він показує, хто ми є,
і водночас навчає, ким ми можемо стати*

Сором – це складне емоційне переживання, що охоплює всю особистість та формує ставлення людини до себе. На відміну від провини, яка стосується конкретного вчинку, сором зачіпає фундаментальне відчуття власної цінності та сприйняття «Я» як неприйняттого або недостатнього. Для виникнення сорому завжди необхідна присутність іншого – реального або внутрішнього. Внутрішній голос, який критикує, часто є інтеріоризованим переживанням дитячих зауважень і формує стійкі установки самокритики, тоді як позитивна підтримка й любов у дитинстві сприяють розвитку самоповаги та впевненості.

Психотерапевтична практика показує, що сором часто проявляється як зупинка енергії: прагнення до дії блокується зовнішньою чи внутрішньою критикою. Постійне переживання токсичного сорому може формувати негативні моделі самосприйняття та пригнічувати природні потреби і ініціативу. Водночас сором виконує регулятивну функцію, допомагаючи людині відповідати соціальним нормам, підтримувати взаєморозуміння та адаптуватися до контексту.

Прояви сорому залежать від культурного й соціального середовища. В індивідуалістичних культурах сором пов'язаний з особистими досягненнями або невдачами, тоді як у колективістських культурах він охоплює також групу, до якої належить особистість.

Жан-Марі Робін (Європейська асоціація гештальт-терапії) виділяє три види сорому:

Червоний сором – проявляється як почервоніння, привертає увагу, пов'язаний з бажанням бути поміченим.

Білий сором — проявляється як бажання зникнути, приховати себе, уникнути уваги; типово для ситуацій публічної критики.

Іспанський сором (*vergüenza ajena*) — переживання сорому за поведінку іншої людини, яка не усвідомлює власної помилки.

Надмірний токсичний сором може призводити до протилежного явища — *безсоромності*, коли людина для захисту від постійного приниження радикально відмовляється від сором'язливих переживань, іноді проявляючи це у поведінкових крайнощах, наприклад, в емоційному експібіціонізмі.

Провина, на відміну від сорому, виникає у відповідь на конкретний вчинок, що порушує моральні, соціальні або особисті стандарти. Вона спрямована на відновлення балансу: вибачення, виправлення помилки або зміну поведінки. Провина фокусується на діях, а не на особистості, і як правило, є ситуативною, зникаючи після виправлення ситуації. Провина сигналізує про порушення «договору про стосунки», прямого або непрямого, мотивує відновлювати гармонію у взаєминах та компенсувати збитки, якщо потрібно.

Сором і провина взаємопов'язані: провина може трансформуватися у сором, якщо постійно підкріплюється критикою оточення або внутрішнім засудженням. Конструктивна провина підтримує соціальні норми та відповідальність, тоді як токсичний сором пригнічує розвиток, формує негативні установки щодо себе та знижує самооцінку. Таким чином, сором регулює самосприйняття та поведінку в соціальному середовищі, а провина — конкретні вчинки та їх наслідки. Розуміння їхніх особливостей дозволяє формувати стійку внутрішню опору, конструктивно взаємодіяти з оточенням і ефективно регулювати власні емоції.

Типи провини (за Джеймсом Голлісом):

Раціональна (здорова) провина

Пов'язана з реальною дією та порушенням соціальної норми.

Приклад: не поступитися місцем літній людині у транспорті.

Механізм: визнання провини + спокута/виправлення дії.

Функція: підтримує соціальну гармонію та безпеку у взаємодії.

Ірраціональна (токсична) провина

Не відповідає об'єктивній дійсності, виникає як постійне фонове почуття.

Пов'язана з «фіктивними договорами» або непроханими очікуваннями оточення.

Приклад: дитина відчуває провину за здоров'я бабусі через двійку, хоча реально її оцінка не впливає на стан родички.

Наслідки: пригнічення, пригнічені емоції, спотворене самосприйняття.

Робота з токсичною провиною: усвідомлення «договірних» очікувань, легалізація реальних почуттів, звільнення від непотрібної відповідальності.

Екзистенційна провина

Закладена у принципах життя, неминуча.

Пов'язана з неможливістю прожити життя без помилок або завдати шкоди іншим, навіть ненавмисно.

Приклад: неумисне завдання шкоди, «хотів як краще — вийшло як завжди».

Функція: моральне орієнтування, стимул до відповідальності та розуміння наслідків власних дій.

Механізми захисту від провини

Людська психіка використовує різні механізми захисту, щоб зменшити або уникнути почуття провини:

Заперечення — удавання невинності, ігнорування провини та уникнення наслідків без зміни поведінки.

Раціоналізація — пошук «логічних» пояснень для власних дій, що дозволяє уникнути відповідальності та виправдати поведінку.

Самопожертва — повна відмова від власних потреб, прагнення компенсувати провину через угоду іншим; може призводити до формування співзалежних стосунків.

Обсесивно-компульсивна діяльність — повторювані ритуальні дії, які полегшують внутрішню напругу, символічно «очищають» від провини; класичний приклад — миття рук Леді Макбет у п'єсі Шекспіра.

Соціальна та психологічна роль провини

Провина виконує важливу регулятивну функцію у суспільстві:

- Підтримує соціальні договори, дисципліну та відповідальність.
- Забезпечує межі поведінки та контроль взаємодії, запобігаючи хаосу у взаєминах.
- Сприяє відновленню стосунків, підтримці безпечного середовища та зрозумілості соціальної взаємодії.

Провина, коли вона конструктивна, дозволяє людині адаптуватися до соціальних норм і відповідати очікуванням оточення, не пригнічуючи особистість.

Практичні вправи

Вправа. «Сором і провина у конкретній ситуації»

Мета: Розвивати усвідомлене сприйняття власних емоцій, розрізняти сором і провину, навчитися ідентифікувати, коли негативне переживання стосується особистості, а коли — конкретного вчинку, та формувати навички конструктивної емоційної регуляції.

Хід вправи:

1. Підготовка до обговорення (5 хв)

Учасники обирають конкретну ситуацію з власного життя, яка викликала емоцію сорому або провини.

Кожен коротко описує обставини: що сталося, хто був присутній, які були дії та реакції інших.

2. Розрізнення сорому і провини (10 хв)

Ведучий пропонує учасникам відповісти на запитання:

1. Що саме у цій ситуації викликало моє переживання: мої дії, слова, поведінка чи моя особистість?

2. Чи я відчуваю, що «неправильний/непотрібний» як особистість (сором) чи що вчинив помилку (провина)?

Кожен робить дві колонки у зошиті:

Сором: переживання, яке зачіпає особистість, самооцінку, почуття «Я недостатній/неправильний».

Провина: переживання, пов'язане з конкретними діями або рішеннями, що можна виправити.

3. Обговорення у групі (10–15 хв)

Кожен учасник ділиться своїми спостереженнями, визначаючи, яка частина емоції стосувалася особистості, а яка — конкретного вчинку.

Ведучий допомагає групі:

1. Усвідомити, як часто сором трансформується з конструктивної провини, коли критика постійно підкріплює негативне самосприйняття.

2. Розглянути способи регуляції емоцій: усвідомлення, поділ сорому і провини, пошук конструктивних дій.

4. Рефлексія та висновки (5 хв)

Учасники відповідають на запитання:

1. *Що я можу зробити, щоб конструктивно реагувати на провину, не перетворюючи її на сором?*

2. *Які дії допомагають мені підтримувати здорове сприйняття себе у ситуаціях критики чи помилок?*

Практичні рекомендації для роботи зі соромом

Вправа «Я тут»

Мета: навчитися переживати сором без уникання почуттів та встановити безпечний контакт із соціальним оточенням.

Інструкція:

1. Якщо відчуваєте сором, зверніть увагу на контакт з іншими людьми: дивіться їм в очі, спостерігайте власні фізіологічні та емоційні реакції.

2. Дозвольте собі відчувати сором на 30–50 % — не прагніть повністю уникнути емоцій або «провалитися».

3. Важливо перебувати поруч із людьми, які підтримують, люблять і приймають вас. Їхня присутність створює безпечне середовище для переживання сорому.

Порада: сприймайте сором як природну емоцію, а не як сигнал власної неповноцінності. Спостерігайте за реакціями свого тіла та залишайтеся «тут і зараз».

Вправа «Дзеркало»

Мета: встановити контакт із власним тілом, прийняти себе та розвинути внутрішню підтримку.

Інструкція:

1. Оберіть час, коли ви наодинці і вас ніхто не турбуватиме.
2. Станьте перед дзеркалом і поступово знімайте одяг, спостерігаючи своє відображення.
3. Прислухайтесь до власних відчуттів: що ви бачите, що відчуваєте? Людина, що відчуває сильний сором, може бачити себе «не такою» або потворною. Це нормальна реакція – потрібен час та терпіння.
4. Проговорюйте до себе слова підтримки, як до близького друга: із теплом, прийняттям, без осуду.

Результат:

1. Встановлення контакту із собою та власним тілом.
2. Прийняття себе такими, якими ви є.
3. Розвиток внутрішньої підтримки і самоприйняття як бази для конструктивного переживання сорому.

3. Злість як сигнальна та регуляторна емоція в структурі соціально-емоційного інтелекту

Злість – це психологічний маркер порушених меж і водночас ресурс їх відновлення

У повсякденній свідомості злість нерідко інтерпретується як «негативна» або «небажана» емоція. У соціальному дискурсі часто формується установка на кшталт «злитися — це погано», що сприяє тенденції до пригнічення або витіснення цього емоційного стану. Проте сучасна психологія емоцій розглядає злість як нормативну та адаптивну реакцію, що виконує дві ключові функції:

1. *Сигнальна функція* — інформує про порушення особистісних меж (психологічних, тілесних, соціальних, ціннісних).

2. *Енергетична функція* — мобілізує внутрішні ресурси для відновлення цих меж і захисту власних інтересів.

Злість не є деструктивною за своєю природою; навпаки, вона виступає регуляторною емоцією, спрямованою на підтримання цілісності особистості та соціальної рівноваги.

Механізм формування злості

Злість формується за послідовною схемою:

порушення меж → когнітивна оцінка → емоційна активація → поведінковий імпульс.

Когнітивне усвідомлення ситуації, наприклад думка «зі мною так не можна», активує емоційний стан, який супроводжується соматичними маркерами: підвищенням м'язового тону, прискоренням дихання, внутрішнім збудженням. Ці фізіологічні та психологічні прояви формують мотивацію до відновлення порушеного балансу через комунікацію або конкретну дію.

Континуум інтенсивності злості

Злість має градієнтну структуру, яка включає наступні рівні:

✚ незадоволення

✚ роздратування

✚ обурення

✚ злість

✚ гнів

✚ лють

✚ афект (стан втрати самоконтролю та зниження зв'язку з реальністю)

Чим довше порушуються особистісні межі без можливості їх відновлення, тим вищою стає інтенсивність емоції.

Пригнічена та зміщена злість

За відсутності прямої, усвідомленої експресії злість не зникає, а зазнає трансформацій, які мають як внутрішньопсихічні, так і поведінкові наслідки.

По-перше, відбувається кумуляція емоційної напруги. Кожен епізод порушення меж, що не був усвідомлений і вербалізований, залишає слід у психоемоційній системі у вигляді невирішеної напруги. З часом такі епізоди нашаровуються, формуючи стан хронічної внутрішньої мобілізації, підвищеного тону нервової системи, постійної готовності до захисту. Це супроводжується дратівливістю, зниженням порогу фрустраційної толерантності, відчуттям внутрішнього «переповнення» та емоційної втоми.

По-друге, злість часто зміщується у форму пасивної агресії. Оскільки пряма конфронтація або асертивне повідомлення про порушені межі суб'єктивно сприймається як небезпечне, соціально неприйнятне чи заборонене, енергія агресії знаходить обхідні шляхи реалізації. Вони можуть проявлятися у:

- іронічних або знецінювальних зауваженнях,
- сарказмі як способі прихованого вираження ворожості,
- демонстративній байдужості,
- затягуванні виконання завдань,
- «забуванні», униканні контактів,
- мовчазному саботажі.

Такі форми дозволяють зберегти зовнішню соціальну прийнятність поведінки, але не призводять до реального відновлення меж, а отже, не знижують внутрішню напругу.

По-третє, невідрагована злість може соматизуватися. Хронічна активація симпатичної нервової системи, що супроводжує стан внутрішньої агресивної мобілізації, підвищує ризик:

- м'язових затисків (особливо в ділянці шиї, плечового поясу, щелеп),
- головного болю напруги,
- порушень сну,
- функціональних розладів серцево-судинної та шлунково-кишкової систем,
- загального психофізіологічного виснаження.

По-четверте, формується порушення чутливості до власних меж. Соціокультурні заборони на вираження злості («не злись», «терпи», «будь зручним», «не конфліктуй») призводять або до гіпочутливості, або до гіперчутливості.

У першому випадку людина звикає ігнорувати сигнали про порушення меж, знижує контакт із власними потребами, адаптується до хронічної фрустрації, що проявляється у емоційному онімінні, апатії, депресивних тенденціях.

У другому випадку тривале накопичення напруги без можливості її конструктивного вивільнення призводить до афективних вибухів за типом «переповненого контейнера»: незначний стимул запускає непропорційно сильну реакцію гніву, оскільки активується весь раніше накопичений обсяг невідрагрованої агресії.

Отже, пригнічення злості не зменшує її інтенсивність, а змінює форму її існування, переводячи емоцію з рівня усвідомленої регуляції на рівень хронічної напруги, пасивно-агресивних патернів і психосоматичних проявів. Для психологічної зрілості та професійної ефективності критично важливим є розвиток здатності до своєчасного розпізнавання злості, усвідомлення порушених меж і їх асертивного, екологічного відновлення.

У контексті сучасної психології емоцій принципово важливим є розрізнення не лише інтенсивності злості, а й способу її експресії,

оскільки саме форма вираження визначає її вплив на психічне та соматичне здоров'я.

Дослідження К. Девідсон і Е. Мостофські (2010), виконані в руслі психосоматичної медицини, показали, що гнів як такий не є патогенним фактором. Ризик для здоров'я зростає тоді, коли емоція виражається деструктивно або залишається у формі хронічної внутрішньої напруги.

Конструктивний гнів передбачає:

1. усвідомлення власного емоційного стану («я злюся»),
2. розуміння його причини (які саме межі або потреби порушені),
3. вербалізацію переживання у формі асертивного повідомлення,
4. спрямованість не на покарання іншого, а на відновлення порушеного балансу.

Психологічно це відповідає зрілій емоційній регуляції та інтеграції агресивного імпульсу в Я-концепцію. Така форма злості виконує свою адаптивну функцію:

- знижує рівень внутрішньої напруги;
- сприяє відновленню особистісних меж;
- покращує якість міжособистісної взаємодії;
- запобігає соматизації.

На фізіологічному рівні конструктивна експресія забезпечує завершення стресової реакції: після короткочасної активації симпатичної нервової системи відбувається її нормалізація, що підтримує серцево-судинну та нейроендокринну рівновагу.

Деструктивний гнів характеризується:

- 1) зовнішньою екстерналізацією відповідальності («це через тебе я злюся»);
- 2) звинуваченням, приниженням, вербальною або поведінковою агресією;
- 3) імпульсивними реакціями без усвідомлення власних меж і потреб;

4) проєкцією внутрішнього напруження на оточення.

У цьому випадку злість втрачає свою регуляторну функцію і перетворюється на фактор дезорганізації стосунків та саморегуляції. Фізіологічно така форма пов'язана з тривалою активацією стресових систем, підвищенням артеріального тиску, кортизоловою дисрегуляцією та, як показали дослідження, зі зростанням ризику серцево-судинних захворювань.

Румінація як окрема форма неінтегрованої злості

Румінація (персеверативне обмірковування образи) є особливою, прихованою формою деструктивної експресії. Вона включає:

- a) багаторазове ментальне «прогривання» ситуації;
- b) фантазії про помсту, доведення своєї правоти;
- c) внутрішні діалоги з уявним опонентом;
- d) відсутність реального поведінкового вирішення.

Психологічно румінація підтримує емоцію у хронічно активному стані, перешкоджає її завершенню та сприяє формуванню стійкої афективної напруги. На нейрофізіологічному рівні це відповідає тривалій активації лімбічних структур без залучення префронтальної кори, відповідальної за регуляцію і переоцінку.

Злість у структурі соціально-емоційного інтелекту

У межах концепції соціально-емоційного інтелекту (Mayer, Salovey, Goleman) злість розглядається не як дезадаптивна реакція, а як інформативний емоційний сигнал, інтеграція якого потребує залучення низки ключових психологічних компетентностей.

1. Емоційна усвідомленість

Передбачає здатність своєчасно розпізнати факт переживання злості та відрізнити її від суміжних станів (роздратування, образи, фрустрації, тривоги). На цьому рівні формується внутрішнє маркування:

«Зі мною відбувається саме злість, а не втома чи байдужість».

Без цієї здатності емоція залишається неінтегрованою і переходить у соматичні або поведінкові симптоми.

2. Когнітивна рефлексія

Полягає у виявленні причин емоційної активації, насамперед — у діагностиці порушених меж:

- ✓ просторових;
- ✓ тілесних;
- ✓ часових;
- ✓ рольових;
- ✓ ціннісних;
- ✓ емоційних.

Рефлексивний аналіз переводить злість з імпульсивного рівня в усвідомлений:

«Що саме було порушено? Яке моє очікування не справдилося? Яку потребу проігноровано?».

3. Емоційна регуляція

Охоплює вміння знизити надмірну інтенсивність афекту без його витіснення. Йдеться не про пригнічення злості, а про її модуляцію:

- ❖ через тілесну саморегуляцію;
- ❖ когнітивну переоцінку;
- ❖ уповільнення реакції;
- ❖ відтермінування дії.

Регуляція дозволяє перевести енергію гніву з імпульсивного реагування у цілеспрямовану дію.

4. Асертивна комунікація

Забезпечує екологічне відновлення меж без агресії й підкорення. Злість трансформується у «Я-повідомлення», що поєднують:

- опис почуття,
- вказівку на порушену межу,
- формулювання потреби,

пропозицію змін.

Таким чином агресивна енергія інтегрується в соціально прийнятну форму самозахисту.

5. Емпатія

Дозволяє одночасно утримувати фокус на власних межах і враховувати межі іншого. Це запобігає як емоційному злиттю, так і деhumanізації співрозмовника, підтримуючи баланс між самозахистом і повагою до Іншого.

Узагальнено процес можна подати у вигляді п'ятиетапної формули:

Усвідомити – фіксація факту емоційної активації: «Я злюся».

Назвати – точна диференціація: «Це роздратування / обурення / гнів».

Зрозуміти причину – виявлення порушеної потреби або межі: «Мої часові / професійні / особисті кордони не врахували».

Сформулювати межу – когнітивне й вербальне окреслення допустимого: «Для мене важливо...», «Мені неприйнятно...».

Комунікувати – асертивне повідомлення іншому з орієнтацією на регуляцію взаємодії, а не на покарання.

У такий спосіб злість у структурі соціально-емоційного інтелекту постає не як деструктивний імпульс, а як функціональний механізм самозахисту, соціальної навігації та підтримання психологічної цілісності особистості.

Екологічні способи вираження злості

Важливо навчитися висловлювати злість так, щоб вона не завдавала шкоди ні вам, ні іншим, а також допомагала знімати напруження та контролювати емоції. Можна поєднувати кілька технік, щоб знайти найбільш ефективну для себе.

1. Усвідомлення причини злості

1. Визначте, що саме викликає у вас злість.

2. Проаналізуйте: це пов'язано з діями іншої людини чи з вашими власними очікуваннями та надіями, які не виправдалися.
3. Усвідомлення джерела емоції допомагає краще її контролювати.

2. Контроль дихання

1. Зосередьтеся на диханні, коли відчуваєте напругу.
2. Використовуйте глибоке, рівномірне дихання, щоб зменшити фізіологічні прояви злості (напруга м'язів, прискорене серцебиття).
3. Це простий спосіб заспокоїти тіло та емоції.

3. Відволікання уваги

Якщо емоція стає надто інтенсивною, тимчасово переключіть увагу на безпечну діяльність:

- ✓ прогулянку на свіжому повітрі;
- ✓ заняття улюбленим хобі;
- ✓ прослуховування музики;
- ✓ легку фізичну активність.

Відволікання допомагає уникнути імпульсивних реакцій.

4. Використання позитивних фраз

Замініть негативні думки на конструктивні:

Замість «Я злюся» скажіть собі «Я знайду спосіб вирішити проблему».

Позитивні внутрішні повідомлення зменшують емоційне напруження та активують навички саморегуляції.

5. Техніки релаксації

Йога, медитація, прогресивна м'язова релаксація — ефективні способи зниження стресу та контролю емоцій.

Регулярна практика допомагає запобігати накопиченню негативних емоцій.

6. Встановлення особистих кордонів

Якщо джерело злості пов'язане з неприємним поведінням або знущанням, важливо встановити та відстояти власні межі.

Вміння сказати «ні» або висловити своє ставлення знижує ризик агресивних реакцій.

7. Творче вираження злості

Використовуйте творчість як безпечний спосіб розрядки:

малювання, ліплення, різьблення, писання віршів, вишивання, випалювання по дереву тощо.

Можна додатково «знищити» продукт творчості (порвати, замазати, розбити), щоб символічно випустити емоцію.

8. Вербальна розрядка

Крик, голосне промовляння або лайка можуть допомогти знизити напругу, якщо робити це для себе, у безпечному місці, без шкоди іншим.

9. Фізична активність

Активні види спорту, біг або швидка ходьба допомагають «вигнати» енергію злості.

Поєднання фізичної активності з дихальними вправами значно підвищує ефективність саморегуляції.

Техніка я-повідомлення

У повсякденній комунікації ми часто використовуємо «ТИ-повідомлення», коли висловлюємося від імені іншої людини, додумуючи її мотиви, думки, почуття та дії, наприклад: “*Ти мене не слухаєш!*”, “*Ти не цінуєш того, що я для тебе роблю!*”.

Негативні наслідки “ТИ-ПОВІДОМЛЕНЬ”

Такі висловлювання часто провокують конфлікти та непорозуміння, оскільки викликають у співрозмовника захисну реакцію, агресію або бажання відсторонитися, замість того щоб вирішувати проблему конструктивно.

Техніка **«Я-повідомлення»** є ефективним способом висловити іншій людині свої переживання чи незадоволення з повагою, без докорів і звинувачень. Фокус уваги зміщується з поведінки іншої людини на власні почуття та сприйняття ситуації, наприклад: **«Коли ти мене не слухаєш, я відчуваю, що мої думки неважливі»**.

Використання «Я-повідомлення» допомагає краще усвідомлювати власні емоції. Щоб сформулювати звернення до іншої людини, спершу необхідно запитати себе: **«Що я відчуваю в цій ситуації?»**

Техніка «Я-повідомлення»

«Я-повідомлення» допомагає висловити свої емоції та потреби конструктивно, без звинувачень і агресії, сприяючи більш ефективній комунікації та взаєморозумінню. Структура повідомлення включає чотири кроки:

1. **«Коли ...»** – опис ситуації, яка викликала напругу.
2. **«Я відчуваю ...»** – опис власних емоцій, почуттів або переживань у цій ситуації.
3. **«Тому що для мене важливо ...»** – пояснення власних інтересів, потреб або цінностей.
4. **«Тому я пропоную ...»** – формулювання власної пропозиції щодо покращення ситуації або вирішення проблеми.

Приклади заміни «ТИ-повідомлень» на «Я-повідомлення»:

Замість: *«Ти береш мої речі без дозволу! Не роби цього, а то отримаєш!»*

Краще: *«Я помічаю, що мої речі використовуються без дозволу, і мені це неприємно. Питай дозволу наступного разу, для мене це важливо»*.

Замість: *«Ти не цінуєш того, що я для тебе роблю!»*

Краще: *«Мені дуже приємно, коли ти час від часу висловлюєш вдячність за мої дії. Було б чудово, якби ти робив це частіше».*

Використання такої техніки дозволяє:

- усвідомлювати власні емоції;
- зменшувати конфліктність у спілкуванні;
- відстоювати свої межі конструктивно і з повагою до інших.

Фрази-перевертні у «Я-повідомленнях»

Навіть у «Я-повідомленнях» можуть виникати «підводні камені», коли, здавалося б, ми говоримо від свого імені, але фраза містить завуальовану критику або перекладає відповідальність на іншого. Такі висловлювання можуть викликати захисну реакцію у співрозмовника та зменшувати ефективність комунікації.

Приклад фрази-перевертня: *«Я засмучуюся, бо ти постійно забуваєш про важливі для мене дати».*

У цій конструкції зберігається звинувачення співрозмовника («ти постійно забуваєш»), що може викликати конфлікт.

Більш конструктивна альтернатива: *«Мене засмутило, що нам не вдалося відсвяткувати нашу річницю, адже для мене це важливо. Давай подумаємо, як ми можемо не пропускати цю дату в майбутньому».*

Фокус зміщується на власні почуття та пропозицію вирішення проблеми, без звинувачень.

Використання таких конструктивних форм підвищує ефективність «Я-повідомлень», сприяє взаєморозумінню та зменшує ризик конфліктів.

Практичні справи

Вправа «Я-повідомлення на практиці»

Мета: навчитися застосовувати комунікативну техніку «Я-повідомлення» під час висловлення власних бажань, почуттів і потреб у конструктивній формі.

Метод: практична вправа з елементами письмового опрацювання та обговорення.

Опис: учасникам пропонується трансформувати наведені «ТИ-повідомлення» у конструктивні «Я-повідомлення», дотримуючись чотирикрової структури:

коли → я відчуваю → тому що для мене важливо → я пропоную.

Результати записуються у праву колонку таблиці.

ТИ-повідомлення	Я-повідомлення
Ти завжди мене перериваєш	
Ти завжди спізнюєшся	
Ти постійно залишаєш папери на моєму столі	
Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань	
Ти завжди на мене кричиш	
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	
Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе	

Обговорення: після виконання вправи учасникам пропонується обговорити:

1. які формулювання виявилися найскладнішими;
2. що змінюється у внутрішньому стані при переході від звинувачення до усвідомлення власних почуттів;
3. як «Я-повідомлення» впливають на готовність до діалогу.

Вправа «Емоційний самоаналіз»

Мета: усвідомлення значущості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності; ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу як інструментом саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Метод: рефлексивна вправа з елементами письмового самоаналізу та подальшого обговорення (індивідуально або в групі).

Теоретичне обґрунтування:

Емоційний самоаналіз — це здатність розпізнавати власні емоції та усвідомлювати події й ситуації, що їх спричинили. Управління емоційними станами неможливе без їх попереднього усвідомлення та рефлексії. Систематичне спостереження за власними переживаннями, «емоційною температурою» та впливом емоцій на інших сприяє розвитку емоційної компетентності, саморегуляції та формуванню зрілих міжособистісних стосунків.

Інструкція: запропонуйте учасникам чесно та детально відповісти на запитання, спираючись на власний повсякденний досвід. Відповіді можна фіксувати письмово або обговорювати в малих групах.

Питання для самоаналізу:

Як ви зазвичай переживаєте та виражаєте свої емоції?

Як саме ви реагуєте, коли відчуваєте злість або роздратування?

Яким чином ви скаржитесь або висловлюєте невдоволення?

Що ви робите, коли наполягаєте на чомусь або висуваєте вимоги?

Як ви робите зауваження іншим людям?

Як ви реагуєте на критику на свою адресу?

Яким чином ви зазвичай відгукуєтеся про більшість своїх колег (нейтрально, критично, підтримувально тощо)?

Рефлексія. Після виконання вправи учасникам можна запропонувати поміркувати:

які емоційні реакції є для них найбільш типовими;

які з них сприяють ефективній комунікації, а які – ускладнюють її;

які емоційні навички потребують подальшого розвитку.

Вправа «Словник злості»

Мета: усвідомити різноманіття відтінків злості як емоційного переживання; підвищити здатність точно ідентифікувати та вербалізувати власні реакції гніву; розвинути емоційну диференціацію як складову емоційної компетентності.

Метод: Рефлексивно-аналітична вправа з елементами індивідуальної та групової роботи.

Хід вправи:

1. Запропонуйте учасникам скласти список слів, які, на їхню думку, описують різні прояви злості (наприклад: роздратування, обурення, фрустрація, гнів, лють, досада тощо).

2. Для кожного слова учасники мають:

- визначити його значення власними словами;
- описати типову ситуацію або умови, за яких виникає саме цей різновид злості;
- за можливості — відзначити інтенсивність емоції (слабка, помірна, сильна).

3. Результати можна оформити у вигляді таблиці або списку.

Приблизна структура відповіді:

Назва емоції	Що вона означає	Коли виникає
Роздратування	Легка форма злості, пов'язана з незначними перешкодами	Коли щось постійно заважає або дратує
Обурення	Реакція на відчуття несправедливості або порушення норм	Коли порушуються цінності або правила
Фрустрація	Злість, пов'язана з неможливістю досягти бажаного	Коли зусилля не дають очікуваного результату

Розширення емоційного словника знижує рівень афективної дифузії, сприяє кращому усвідомленню переживань та створює передумови для більш ефективної саморегуляції й конструктивного вираження злості.

Вправа «Картки емоцій»

Мета: розвивати здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей; формувати навички точного й адекватного вербалізування емоційних станів; підвищувати рівень емоційної усвідомленості.

Метод: групова інтерактивна вправа з елементами саморефлексії та обговорення.

Хід вправи:

1. Кожен учасник навмання витягає картку з назвою емоції (наприклад: злість, роздратування, обурення, страх).

2. Учасник описує реальну або типову ситуацію зі свого досвіду, в якій він або вона переживав(ла) цю емоцію.

3. За бажанням можна додати короткий опис поведінкової реакції, яка супроводжувала переживання.

Обговорення:

«Які фізичні (соматичні) прояви цієї емоції ви помічали у себе?»

«Чи відрізняються тілесні відчуття залежно від інтенсивності емоції?»

Вправа сприяє розвитку емоційної диференціації, підвищує тілесну усвідомленість, формує зв'язок між емоційним переживанням і його фізіологічними проявами, що є важливою складовою емоційної регуляції.

Питання для обговорення

1. Які відмінності між тривогою та страхом з психологічної точки зору? У яких ситуаціях кожна з цих емоцій є адаптивною?

2. Як тривога може впливати на поведінку людини в повсякденному житті та професійній діяльності?

3. У чому полягає різниця між соромом і провинною як емоційними переживаннями? Які наслідки має кожна з них для Я-концепції особистості?

4. За яких умов сором може виконувати регуляторну соціальну функцію, а коли – ставати деструктивним?

5. Як почуття провини може сприяти особистісному зростанню, а в яких випадках – підтримувати хронічну внутрішню напругу?

6. Яким чином злість сигналізує про порушення особистісних меж і які ризики виникають у разі її пригнічення?

7. Як взаємодіють між собою тривога і злість у конфліктних або фруструвальних ситуаціях?

8. Які соціокультурні установки впливають на спосіб переживання та вираження сорому, провини й злості?

9. Які стратегії емоційної регуляції є найбільш ефективними для роботи з інтенсивними емоціями (страхом, тривогою, злістю)?

10. Як розвиток емоційної усвідомленості та навичок вербалізації емоцій впливає на якість міжособистісних стосунків?

Тема 5. Психологічне осмислення афективних станів у міжособистісній взаємодії.

Образа. Гординя. Нудьга. Ненависть

Мета: *Усвідомити природу ключових афективних станів і їх психологічне значення у міжособистісних взаємодіях.*

Розвивати здатність ідентифікувати власні емоції та потреби, що стоять за ними.

Зміст заняття:

1. Образа як сигнал порушених емоційних потреб.
2. Гординя як психологічний, релігійний і культурно-міфологічний феномен.
3. Нудьга: психологічне розуміння.
4. Ненависть як сигнал внутрішнього конфлікту.

1. Образа як сигнал порушених емоційних потреб

Образа – це складне емоційне переживання, що виникає у ситуаціях порушення очікувань, меж або почуття справедливості за умови неможливості відкрито висловити злість чи відстояти себе. У психологічному сенсі образа є формою інтеріоризованої агресії – злістю, спрямованою всередину, яка поєднує фрустрацію, безсилля, сум і потребу у визнанні.

З позицій *психодинаміки*, образа формується внаслідок пригнічення агресивного імпульсу: *енергія боротьби не реалізується у дії, а трансформується у пасивне страждання* (К. Хорні). Вона часто пов'язана з раннім досвідом порушення безпеки, емоційної зневаги або неможливості бути почутим. Еволюційно образа виконує сигнальну

функцію — вказує на загрозу стосункам і соціальному статусу, проте за відсутності навичок асертивної поведінки вона стає хронічним фоном.

У релігійному вимірі образа розглядається як духовний стан, що руйнує внутрішній світ і зв'язок із Богом та іншими людьми. У християнстві вона близька до гріха гніву, злопам'ятності та осуду: «Гнів людський не творить правди Божої». Образа постає як форма прихованої гордині — болісної реакції Его на поранення самоповаги. Християнська традиція протиставляє їй прощення, смирення і прийняття, що не заперечують меж, але звільняють від внутрішньої залежності від кривдника. *У біблійних сюжетах* (Каїн і Авель, Йосип та його брати) образа стає джерелом заздрості, агресії й руйнівних дій, коли не проходить шлях усвідомлення і трансформації.

У міфології образа часто персоніфікується як сила, що запускає ланцюг трагедій. Давньогрецька Немезида уособлює караючу справедливість, яка виникає як відповідь на зневагу та приниження. Образа Ахілла на Агамемнона в «Іліаді» призводить до відмови від участі в бою і масових смертей — приклад того, як поранене Я паралізує відповідальність за спільне благо. У скандинавських міфах образа Локі, народжена з відчуття відторгнення, трансформується в помсту й руйнацію космічного порядку. Таким чином, міф показує: непрожита образа перетворюється на деструктивну силу як для особистості, так і для світу.

Культурологічно образа формується в контексті норм, ролей і очікувань. У традиційних культурах вона часто пригнічується заради збереження ієрархії та гармонії, що призводить до колективної пасивної агресії. У сучасному суспільстві з високою чутливістю до визнання та самоцінності образа стає масовим феноменом, підживлюваним порівняннями, соціальними мережами та символічним знеціненням. Культура «вразливого Я» посилює реактивність до фрустрації, тоді як

культура діалогу й психологічної грамотності формує навички відкритого вираження почуттів.

Отже, образа є багатовимірним феноменом, що поєднує психологічні механізми пригніченої агресії, духовні смисли смирення і прощення, міфологічні архетипи помсти та культурні сценарії визнання. Її подолання передбачає усвідомлення власної злості, відновлення контакту з потребами, формування здорових меж і здатність до діалогу. На глибинному рівні робота з образою — це шлях від позиції пораненого Его до зрілої суб'єктності, здатної трансформувати біль у досвід, а залежність — у внутрішню свободу.

Образа: психологічне розуміння та механізми

Образа — це складний емоційний стан, який виникає у ситуаціях порушення особистісних очікувань або психологічних меж за умови неможливості чи невміння прямо про це повідомити. У психологічному сенсі образу можна розглядати як злість, спрямовану всередину, що не отримала адекватного зовнішнього вираження.

Формування образи зумовлюється низкою чинників:

Невміння захищати власні межі. Коли злість не усвідомлюється та не виражається відкрито, вона не зникає, а інтеріоризується, перетворюючись на стійке почуття образи.

Нереалізовані очікування. Невідповідність між очікуваннями та реальною поведінкою інших людей викликає фрустрацію, яка часто супроводжується сумішшю роздратування, злості та провини.

Накопичення незадоволених потреб. Тривала фрустрація базових психологічних потреб (у повазі, прийнятті, увазі, безпеці) поступово переходить у хронічний стан образи, що впливає на емоційне благополуччя та міжособистісні стосунки.

Таким чином, образа є не окремою емоцією, а вторинним емоційним утворенням, яке маскує пригнічену злість і невисловлені потреби.

Робота з образою в концепції соціально-емоційного інтелекту

1. Усвідомлення злості

Першим і ключовим кроком у роботі з образою є визнання того, що за нею стоять злість і фрустрація. Важливо навчитися помічати тілесні та емоційні маркери цього стану: напруження, стиснення в грудях або горлі, внутрішній протест, нав'язливе повернення думок до травмивної ситуації. Усвідомлення переводить емоцію з неусвідомленого рівня у сферу саморегуляції та знижує її деструктивний вплив.

2. Вербалізація образи

Образа послаблюється тоді, коли отримує словесне оформлення. Коректне й пряме формулювання переживань («Мені було боляче, коли...», «У цій ситуації я відчув(ла) себе знеціненим(ою)») дозволяє безпечно вивести пригнічену агресію, не руйнуючи стосунків. У випадках, коли прямий діалог неможливий або небезпечний, ефективною альтернативою є письмова вербалізація або опрацювання почуттів у терапевтичному просторі.

3. Формування психологічних кордонів

Образа нерідко виникає в ситуаціях, де психологічні кордони є недостатньо сформованими, нечіткими або систематично порушуються. Робота з особистісними межами передбачає цілеспрямований розвиток таких компонентів:

- розвиток асертивності: здатності говорити «ні» без почуття провини;
- чітке окреслення дозволеного й недозволеного у взаємодії;
- усвідомлення власної відповідальності за вибір: залишатися в ситуації, змінювати її чи виходити з неї.

Спокійна, впевнена позиція знижує потребу у прихованій злості та пасивній агресії.

4. Розрізнення реальності й очікувань

Важливим кроком у роботі з образою є аналіз порушених очікувань, зокрема:

- наскільки ці очікування були реалістичними;
- чи були вони чітко озвучені іншій стороні;
- чи не є вони проекцією власних незадоволених потреб або внутрішніх дефіцитів.

Таке усвідомлення дозволяє зменшити ідеалізацію іншої людини, прийняти її обмеженість та недосконалість без руйнування власної самоцінності

5. Дозвіл на переживання почуттів без фіксації на них

Надання собі дозволу відчувати образу означає визнання емоції як значущого внутрішнього сигналу, але без ототожнення з нею. Емоційний досвід потребує проживання, а не пригнічення чи накопичення. У цьому контексті ефективними є техніки емоційної саморегуляції, зокрема:

- ✓ дихальні вправи;
- ✓ тілесно-орієнтовані методи розслаблення;
- ✓ свідоме переключення уваги;
- ✓ практики самопідтримки та внутрішнього діалогу.

6. Інтеграція досвіду

Кожна ситуація образи містить інформацію про особистісні цінності, психологічні межі та зони вразливості. Постановка запитання: *«Що саме в цій ситуації було для мене настільки болісним?»* сприяє переходу від позиції жертви до суб'єктної позиції особистісного зростання. Такий підхід дозволяє інтегрувати досвід, посилюючи внутрішню стійкість і психологічну зрілість.

Таким чином, психологічна робота з образою спрямована не на її витіснення, а на усвідомлення її вербалізацію переживань, формування здорових психологічних кордонів та трансформацію пригніченої злості у зрілу, конструктивну форму самозахисту й самоповаги.

Практичні вправи

Вправа «Приховане повідомлення»

Мета: сприяти усвідомленню базових психологічних потреб, що лежать в основі переживання образи, а також розвивати здатність розпізнавати й коректно інтерпретувати емоційні сигнали у власному досвіді та у взаємодії з іншими.

Хід вправи: Учасникам пропонуються типові висловлювання, які часто використовуються як форма вираження образи та містять приховане звинувачення, зокрема:

- «Тобі байдуже до мене»;
- «Ти ніколи не підтримуєш»;
- «Ти завжди все вирішуєш без мене».

Завдання учасників — перекласти ці висловлювання мовою потреб, тобто сформулювати їх у формі усвідомленого запиту без звинувачення, наприклад:

- «Мені важлива твоя увага»;
- «Я потребую підтримки»;
- «Для мене важливо бути залученим(ою) до процесу прийняття рішень».

Обговорення: у групі обговорюється, як змінюється емоційний тон і якість взаємодії, коли замість звинувачення людина говорить про власні потреби. Особлива увага приділяється зниженню напруги, підвищенню рівня взаєморозуміння та формуванню більш зрілої, асертивної комунікації.

Типові фрази образи, що маскують незадоволені потреби:

- «Ти мене не чуєш».
- «Тобі завжди не до мене».
- «Я для тебе не важливий(а)».
- «Ти завжди ставиш інших вище за мене».
- «Тобі все одно, як я почуваюся».
- «Ти ніколи не помічаєш моїх зусиль».
- «Я для тебе на останньому місці».

- «Ти завжди зайнятий(а), коли я тебе потребую».
- «З тобою неможливо про щось домовитись».
- «Ти мене не цінуєш».
- «Ти робиш вигляд, що все нормально, але мені боляче».
- «Я для тебе нічого не значу».
- «Ти ігноруєш мої почуття».
- «Ти завжди думаєш тільки про себе».
- «Зі мною так не поводяться, якщо люблять / поважають».

Рольова вправа «Сказати без образи»

Мета: розвивати навички асертивного та конструктивного вираження власних почуттів і потреб без звинувачень, пасивної агресії та порушення психологічних меж іншої людини.

Завдання вправи:

- навчити відокремлювати емоцію від оцінки особистості іншого;
- трансформувати переживання образи у зрілу форму самовираження;
- сформуванати навички чіткого формулювання почуттів, потреб і запитів.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються в пари.

Один учасник виконує роль людини, яка порушила межі (реально або умовно), інший — роль людини, яка пережила образу.

Другий учасник висловлює свою позицію, використовуючи асертивну формулу повідомлення:

«Коли відбувається ..., я відчуваю ..., тому що для мене важливо ..., і я прошу ...»

Приклади:

– *«Коли мою думку ігнорують під час обговорення, я відчуваю роздратування і сум, тому що для мене важлива повага, і я прошу враховувати мою позицію».*

– *«Коли домовленості змінюються без попередження, я відчуваю напруження, бо для мене важлива передбачуваність, і я прошу попереджати мене заздалегідь».*

Ролі за бажанням учасників можуть змінюватися.

Обговорення та зворотний зв'язок:

Після кожного діалогу група аналізує комунікацію за такими критеріями:

- чи було чітко названо подію без узагальнень і звинувачень;
- чи відрізнялася емоція від оцінки іншої людини;

- де проявлялася асертивність;
- чи виникали елементи пасивної агресії або прихованих вимог;
- наскільки ясно були окреслені психологічні межі та запит.

Вправа сприяє зниженню рівня міжособистісної напруги, розвитку емоційної усвідомленості та формуванню навичок зрілої, відповідальної комунікації, що є ключовими компонентами соціально-емоційного інтелекту.

Вправа «Кордони на папері»

Мета: візуалізувати власні психологічні межі, підвищити усвідомлення ситуацій їх порушення та розвинути навички чіткого формулювання особистих меж.

Інструкція:

1. На аркуші намалюйте коло, яке символізує вас («Я»).
2. Навколо розташуйте імена людей, з якими ви регулярно взаємодієте.
3. Позначте у взаємодії з кожним:
 - ✓ хто частіше порушує ваші межі;
 - ✓ у яких ситуаціях вам важко сказати «ні»;
 - ✓ де виникає відчуття образи або напруги.
4. Для кожної такої ситуації сформулюйте **коротку фразу-кордон**, яка відображає ваше бажання захистити власні межі, наприклад:
 - «Мені важливо, щоб мої речі не використовували без дозволу».
 - «Прошу попереджати мене про зміни планів заздалегідь».

Обговорення:

Після виконання вправи учасники можуть поділитися своїми спостереженнями:

- які межі було найважче окреслити;
- що відчували при усвідомленні порушення меж;
- які кордони виявилися особливо важливими для збереження психологічного комфорту.

Вправа допомагає підвищити усвідомлення власних потреб, сформувати навички асертивності та знизити рівень прихованої злості або пасивної агресії у взаємодії з оточенням.

2. Гординя як психологічний, релігійний і культурно-міфологічний феномен

Гординя — це не лише індивідуальна риса характеру, а глибинний психокультурний процес, у якому людина ототожнює себе з уявленням про власну винятковість, силу, статус або «обраність». Психологічно це проявляється як злиття Я з досягненнями, ролями чи образом себе, що супроводжується знеціненням іншого і втратою здатності до діалогу. Людина перестає бачити Іншого як рівного суб'єкта, бо весь світ організовується навколо її Его.

У **міфології** гординя майже завжди веде до катастрофи. Нарцис, закоханий у власне відображення, гине, бо не здатен побачити іншого. Ікар, захоплений ілюзією всемогутності, злітає над мірою дозволеного і падає. Герої, що кидають виклик богам, прагнучі зрівнятися з ними, неминуче зазнають покарання. Міфологічний образ гордині — це завжди перевищення межі, порушення космічного балансу, відмова визнавати обмеженість людської природи.

Культурологічно гординя пов'язана з епохами індивідуалізму та культом успіху. Сучасна культура досягнень, рейтингів, лайків і статусів постійно підкріплює нарцисичну ідентифікацію: «Я — це мої результати», «Я — це моя впізнаваність», «Я — це моя перевага». У пострадянському просторі до цього додається спадщина жорстких ієрархій, де помилка ототожнювалася з приниженням, а сила — з правом не визнавати слабкість. Звідси формується внутрішня заборона на вразливість і потребу в допомозі, що лише підсилює гордовиту позицію.

У **релігійному вимірі гординя** вважається першоосновою гріха. У біблійній традиції саме вона лежить в основі падіння Люцифера («Я буду як Бог») та гріхопадіння людини в раю — прагнення поставити себе на місце Творця, стати джерелом істини й влади для самого себе. Гординя тут трактується як розрив із вищим порядком, як втрата смирення та довіри, як бажання абсолютного контролю.

В ісламі пиха (кібр) є рисою Ібліса, який відмовився вклонитися людині, вважаючи себе вищим.

У буддизмі егоцентризм і пиха є формами прив'язаності до Я, що заважають співчуттю та просвітленню.

Таким чином, у релігіях гордия постає як духовна сліпота, що закриває людину від Бога, світу і ближнього.

Протилежністю гордині в усіх традиціях виступає **смирення** — не як приниження, а як внутрішня цілісність і прийняття власної обмеженості, здатність бути собою без потреби доводити свою вищість. Смирення дозволяє людині не зливатися зі своїми досягненнями чи поразками, зберігати гідність і водночас відкритість до інших. У цьому сенсі подолання гордині — це шлях від замкненого «Я — центр світу» до живого «Я серед інших», де з'являється простір для любові, співпраці та справжньої внутрішньої свободи.

Психологічний аспект гордині

Гордия постає як складний внутрішній психологічний процес, у межах якого взаємопов'язані особливості самооцінки, структури ідентичності, захисні механізми та потреба у визнанні з боку інших.

Передусім гордия пов'язана зі специфічним типом самооцінки. На поверхневому рівні вона може виглядати як завищена або стабільна, однак на глибинному рівні часто є крихкою, нестійкою та значною мірою залежною від зовнішнього підтвердження. У такому випадку суб'єкт постійно потребує доказів власної значущості — через соціальний статус, досягнення, схвалення, порівняння на свою користь.

За відсутності або втрати цього підтвердження актуалізуються інтенсивні афективні переживання — тривога, сором, злість, почуття приниження чи внутрішньої загроженості. З метою збереження позитивного Я-образу ці переживання нерідко маскуються зарозумілістю, демонстративною впевненістю або знеціненням інших.

Другий важливий механізм — **нарцисичне злиття**. Особистість починає ототожнювати себе з окремими якостями чи ролями: «я — успішний», «я — найрозумніший», «я — сильний», «я — з хорошої родини». Відбувається звуження ідентичності: людина перестає відчувати себе цілісною і бачить власну цінність лише через одну-дві ознаки. Усе, що загрожує цим ознакам (критика, конкуренція, поразка), переживається як загроза самому існуванню Я.

На рівні психічних захистів гордия часто виконує **компенсаторну функцію**. Вона слугує способом прикриття внутрішньої вразливості, страху бути недостатнім, непотрібним або відкинутим. Демонстративна позиція переваги й самодостатності функціонує як своєрідна психологічна «броня», що унеможлиблює контакт із болісними переживаннями **зниженої самоцінності, внутрішньої непевності та сорому**.

Когнітивно гордия пов'язана з феноменом злиття з думками: «я кращий» або «я нічого не вартий» сприймаються як факти, а не як суб'єктивні оцінки. Зникає дистанція між переживанням і реальністю. Це зумовлює ригідність мислення, неготовність визнавати помилки, приймати альтернативні точки зору та здатність до навчання й розвитку.

У міжособистісній сфері гордия суттєво порушує контакт, формуючи позицію «над» замість позиції «поруч». До її характерних ознак належать:

- схильність до знецінення, осуду або прихованої зверхності щодо інших;
- знижена емпатійність і труднощі з розумінням переживань співрозмовника;
- небажання або нездатність просити про допомогу чи підтримку;
- страх виявити власну вразливість або слабкість;
- переконання у власній самодостатності («я кращий», «я не потребую порад», «я знаю більше, ніж інші»);

- опір зворотному зв'язку та захисне реагування на критику;
- нездатність або значні труднощі з проханням пробачення, оскільки це сприймається як загроза Я-образу та власній значущості;
- ускладненість процесу вибачення інших, що супроводжується фіксацією на власній правоті, образі або потребі моральної переваги;
- вербалізація жалю або співчуття до інших без подальших дій, коли співпереживання залишається на рівні слів і не переходить у реальну допомогу чи підтримку, що може виконувати функцію самопідтвердження або підтримання позиції зверхності;
- потреба постійно підтверджувати власну значущість через порівняння з іншими;
- труднощі з визнанням меж власної компетентності тощо.

У результаті міжособистісні стосунки набувають ієрархічного, а не діалогічного характеру. Втрачається взаємність, знижується якість емоційного контакту, що з часом може призводити до ізоляції, емоційної самотності та звуження соціальних зв'язків.

З екзистенційної перспективи гординя постає як психологічна спроба уникнення базових умов людського буття — вразливості, скінченності, залежності від Іншого. Ілюзія всемогутності, винятковості або моральної переваги тимчасово знижує екзистенційну тривогу, однак досягається ціною відчуження від реальності, втрати автентичного контакту з власними переживаннями та з іншими людьми.

Психологічно зрілою альтернативою гордині є інтегрована самоцінність, що ґрунтується не на порівнянні чи доказі переваги, а на внутрішньо прийнятому відчутті власної гідності. Вона проявляється у таких характеристиках:

- здатність відокремлювати власну цінність від соціальних ролей, статусів і досягнень;
- прийняття власних меж і обмежень без знецінення себе;
- визнання права на помилку як умови розвитку й навчання;

– поєднання самоповаги з повагою до іншого, без потреби ієрархізації стосунків.

У цьому контексті смирення постає не як слабкість або самоприниження, а як форма внутрішньої сили й зрілості — здатність залишатися цілісним, автентичним і відкритим без необхідності доводити власну перевагу або захищати крихкий Я-образ.

Робота з гординею у концепції соціально-емоційного інтелекту

Робота з гординею в рамках соціально-емоційного інтелекту передбачає комплексний підхід, спрямований на усвідомлення власної емоційної та когнітивної позиції, розвиток емпатії, саморегуляції та формування здорової самооцінки.

Першим кроком є усвідомлення проявів гордині у власній поведінці, таких як зарозумілість, небажання слухати інших або постійна потреба в підтвердженні значущості, а також аналіз внутрішніх мотивів — страху бути недостатнім, потреби визнання та уникнення вразливості. Для цього корисний емоційний самоаналіз та ведення щоденника переживань, де фіксуються ситуації, коли виникає бажання довести власну перевагу.

Наступним етапом є *розвиток емпатії*, що включає навчання усвідомленому слуханню, вправи на перспективне мислення та аналіз випадків, коли гординя порушувала міжособистісний контакт, з метою формування більш конструктивної взаємодії.

Управління емоціями передбачає розпізнавання прихованих почуттів сорому, тривоги або приниження, які маскуються під зарозумілість, і використання технік саморегуляції — глибокого дихання, тілесних вправ, самопідтримки, а також перетворення агресивних чи захисних реакцій на конструктивне вираження потреб. Важливо формувати здорову самооцінку, відокремлюючи себе від досягнень, ролей і статусу, приймаючи власні обмеження і право на

помилку, поєднуючи самоповагу з повагою до інших. Асертивність і встановлення психологічних меж допомагають реалізувати цілісність без необхідності домінувати, дозволяючи чітко висловлювати потреби, захищати власні кордони і водночас підтримувати взаємодію.

Інтеграція досвіду гордині у соціальну практику передбачає перетворення егоцентричної позиції «Я — центр світу» на «Я серед інших», де з'являється простір для діалогу, співпраці та внутрішньої свободи, де гординя трансформується у зрілу, інтегровану самоцінність, яка підтримує конструктивні стосунки та емоційну гармонію.

3. Нудьга: психологічне розуміння

Нудьга — це емоційне й когнітивне переживання, що виникає, коли життя втрачає смислове наповнення або коли увага фокусується на самому перебігу часу. Вона проявляється у повсякденних ситуаціях: дитина неспокійно вертиться на стільці, дорослий втомлено дивиться в телефон у черзі, людина нервово хитає ногою та постійно перевіряє годинник. Часто нудьгу плутають із рисою особистості: «Він нудний», «Вона нудна», хоча йдеться радше про відсутність цікавого змісту в житті, ніж про конкретну поведінку.

Важливий внесок у дослідження психології нудьги зробив Вільям Джеймс у «Принципах психології», визначивши її як стан, коли «мить життя настільки не наповнена змістом, що фокусом уваги стає сам перебіг часу». Цей феномен пов'язаний із суб'єктивним сприйняттям часу: насичене подіями життя сприймається швидко й залишає яскраві спогади, тоді як відсутність змісту робить час тягучим і малопам'ятним.

Психологічні механізми нудьги:

Відсутність смислу та активності. Нудьга виникає, коли внутрішні та зовнішні події не забезпечують психологічної насиченості. Людина перебуває у «рутинному режимі», де дні схожі один на одного, а життєві цілі здаються віддаленими або недосяжними.

Фантазійне перенесення. Внутрішнє наповнення часто переноситься у фантазії чи мрії. Наприклад, уявлення про відпустку, успіх, визнання чи багатство замінює реальні дії. Це створює ілюзію активності, але не усуває психологічного дефіциту змісту.

Внутрішній та зовнішній вимір життя. Людина живе двома паралельними життями: зовнішнім (соціально помітним — робота, навчання, взаємодія) та внутрішнім (емоції, бажання, цінності). Нудьга виникає, коли ці два виміри не взаємодіють або внутрішнє життя залишається безконтрольним і незадоволеним.

Емоційні прояви та поведінка. Нудьга провокує пошук стимулів: підвищену активність, шопінг, надмірне споживання інформації, алкоголю чи інших стимуляторів. Часто це проявляється як втеча від внутрішнього порожнього стану.

Нудьга не є лише негативним станом. Психологічно вона виконує регулятивну функцію, спонукаючи до переосмислення життя та пошуку власного сенсу. Це «психологічне чистилище», яке дає змогу:

- ✓ усвідомити відсутність наповнення у теперішньому моменті;
- ✓ розпізнати власні справжні прагнення та потреби;
- ✓ стимулювати пошук активності або нових життєвих цілей;
- ✓ звернути увагу на внутрішні ресурси, які можуть бути ігноровані у рутинному житті.

Практичні вправи

Вправа. Нудьга: психологічне розуміння

Мета: *Усвідомити природу та прояви нудьги, визначити її психологічні джерела та навчитися конструктивним способам її подолання або перетворення на мотивуючий ресурс.*

Інструкція:

Візьми листок або блокнот.

Запиши, коли ти востаннє відчував нудьгу (день, місце, діяльність).

Опиши емоції, фізичні відчуття, думки: «Що мене дратувало? Куди “тягли” мої думки?»

Визнач, чи була нудьга «порожньою», чи вона підштовхувала до чогось (наприклад, фантазії чи бажання змін).

Рефлексія: Це допомагає усвідомити, що нудьга — це сигнал про незадоволені потреби чи відсутність змісту.

Вправа. Карта смислів

Мета: виявити внутрішні ресурси та джерела інтересу.

Інструкція:

Намалюй коло та поділи його на сегменти: робота, хобі, стосунки, навчання, фізичний стан, внутрішнє життя.

В кожному сегменті запиши, що приносить задоволення, а що викликає нудьгу.

Познач галочкою хоча б одну дію або сферу, яку можна змінити найближчим часом, щоб наповнити життя смислом.

Рефлексія: Виявляючи джерела наповнення, людина розуміє, куди можна спрямувати енергію.

4. Ненависть як сигнал внутрішнього конфлікту

Історія Фібі Енн Мозес, відомої світові як **Annie Oakley** (американська стрілецька віртуозка та зірка шоу Дикого Заходу), може розглядатися в межах психології соціально-емоційного інтелекту як приклад трансформації афективного стану ненависті у конструктивний ресурс особистісного розвитку.

Ранній досвід фізичного насильства, голоду та експлуатації створює умови для формування глибокого афекту ненависті. У психологічному вимірі ненависть постає як реакція на загрозу цілісності Я, втрату базової безпеки та порушення довіри до світу. Це емоція, що сигналізує про інтенсивний внутрішній конфлікт, пов'язаний із фрустрацією базових потреб у захисті, любові та гідності.

З позиції соціально-емоційного інтелекту принциповим є не сам факт виникнення ненависті, а спосіб її опрацювання. Ненависть може

набувати деструктивної форми — трансформуватися в агресію, помсту або соціальну ізоляцію. Водночас вона може бути інтегрована в структуру особистості як джерело сили меж, самодисципліни та внутрішньої стійкості.

У біографії Енні Оклі ненависть не була витіснена або заперечена. Вона стала основою рішення більше не залишатися беззахисною. Така трансформація свідчить про розвиток ключових компонентів соціально-емоційного інтелекту:

самоусвідомлення (розпізнавання власного болю та вразливості);

саморегуляції (спрямування афекту в діяльність, а не в руйнівну поведінку);

внутрішньої мотивації (перетворення травматичного досвіду на стимул до майстерності);

соціальної відповідальності (допомога іншим як форма інтеграції власного досвіду).

Її професійна майстерність формувалася не як прояв жорстокості, а як результат дисципліни та систематичної праці. Подальша діяльність — навчання жінок стрілецької справи, підтримка сиріт — демонструє переорієнтацію агресивного потенціалу на соціально конструктивні цілі.

Приклад **Annie Oakley** ілюструє важливий принцип: афективні стани, навіть інтенсивні та травматично зумовлені, можуть бути інтегровані в особистісну структуру без їх витіснення. Ненависть у цьому контексті виступає не як руйнівна сила сама по собі, а як сигнал глибинного конфлікту, який за умови усвідомлення й регуляції здатен стати джерелом самозахисту, зрілості та внутрішньої свободи.

Міфологічний та релігійний контексти ненависті

У грецьких міфах ненависть часто уособлюється божествами, які уособлюють конфлікт і суперечку. Яскравий приклад — **Еріда**, богиня

розбрату та суперечок. Її дії завжди спричиняють конфлікти між людьми або богами, що можуть мати руйнівні наслідки, але водночас стимулюють розвиток, випробування характеру та моральну перебудову.

Руйнівний аспект: конфлікти, сварки, суперечки, боротьба за владу чи справедливість.

Трансформаційний аспект: через випробування та суперечки виникає можливість розвитку, зміцнення моральних і соціальних норм, навчання взаємодії у складних обставинах.

Ненависть у міфології показана як природна сила, яка одночасно руйнує і стимулює зростання.

У християнстві ненависть розглядається як гріх, що суперечить любові до ближнього. Вона руйнує внутрішній світ людини та взаємини з іншими, якщо лишається неконтрольованою.

Руйнівний аспект полягає в тому, що втрата контролю над почуттям ненависті призводить до образ, агресивної поведінки, насильства та внутрішньої деградації особистості.

Трансформаційний аспект, у свою чергу, розглядається в межах християнської етики, яка пропонує не заперечення ненависті, а її усвідомлення та подальше перетворення на любов, прощення або прагнення до справедливості. Такі духовні практики, як саморефлексія, молитва, сповідь і дотримання моральних заповідей, спрямовані на трансформацію внутрішньої агресії у конструктивний і духовно збагачувальний досвід.

Отже, ненависть може виступати не лише деструктивним чинником, а й своєрідним сигналом для самопізнання, особистісного зростання та духовного розвитку.

В ісламському контексті ненависть розглядається як сильне, але таке, що підлягає свідомому контролю, почуття, яке має як деструктивний, так і трансформаційний потенціал. Вона визнається припустимою лише в межах праведного гніву — коли спрямована проти

несправедливості. Водночас особисті образи чи незначні конфлікти не повинні ставати підґрунтям для непропорційної ненависті, оскільки це веде до моральних порушень і внутрішньої дестабілізації особистості.

Священні тексти ісламу — Коран і хадіси — акцентують на важливості самоконтролю, терпіння та усвідомленості в емоційних проявах. Ненависть не має бути імпульсивною реакцією; натомість заохочується її трансформація у прощення, стриманість і співчуття.

У соціальному вимірі негативне ставлення до неправедних вчинків або несправедливості може виконувати консолідуючу функцію, сприяючи згуртуванню спільноти та мотивуючи до відновлення справедливого порядку. Водночас важливо, щоб така позиція не переростала у міжособистісну ворожнечу чи деструктивні конфлікти.

Отже, контрольована ненависть у межах ісламської етичної традиції може виступати джерелом позитивних змін, зокрема у протидії злу, утвердженні справедливості та процесах духовного самовдосконалення.

У буддизмі ненависть трактується не лише як емоційний стан, а як прояв прив'язаності до бажань і уявлень, що є джерелом як духовного, так і психоемоційного страждання.

Вона зумовлює виникнення деструктивних думок, емоційне перенапруження та порушення внутрішньої рівноваги, перешкоджаючи досягненню стану просвітлення.

Буддійська традиція пропонує шлях усвідомлення та трансформації ненависті через медитативні практики, а також розвиток співчуття (метта) і милосердя (каруна). У цьому контексті ненависть розглядається як індикатор власної прив'язаності, що потребує рефлексії та поступового відпускання. Її трансформація передбачає заміщення негативних емоцій станами внутрішньої гармонії, доброзичливості та рівноваги.

Психоаналітичний контекст ненависті

У психоаналітичній теорії З. Фрейда ненависть розглядається в межах загальної концепції потягів (Triebe), які визначають поведінку людини та динаміку її емоційних станів. Учений виокремлював два базові типи потягів:

1. *Потяги «від» (Abwehrtriebe)* — захисні реакції, що виникають у відповідь на зовнішні подразники, такі як біль, загроза чи дискомфорт. Вони проявляються через автоматичні механізми уникання: відсторонення, ухилення, оборонні рухи. Приклад: людина інстинктивно відсмикує руку від гарячого предмета або уникає скупчення людей. Такі реакції спрямовані на збереження фізичної цілісності та безпеки, однак не завжди супроводжуються усвідомленими емоційними переживаннями.
2. *Потяги «до» (Libidinaltriebe)* — спрямовані на задоволення базових і соціально зумовлених потреб: у їжі, воді, тілесній близькості, любові, визнанні. Вони стимулюють активність, розвиток і встановлення зв'язків із оточенням. Водночас їхня реалізація може бути обмежена зовнішніми умовами або соціальними нормами, що спричиняє фрустрацію.

У цьому контексті ненависть може виникати як вторинна емоційна реакція на блокування потягів «до» або як ускладнена форма захисних реакцій, коли зовнішня чи внутрішня напруга не знаходить конструктивного розв'язання. Таким чином, вона постає не як ізольоване почуття, а як результат взаємодії базових психічних механізмів.

У статті **«Ненависть у контрперенесенні» Дональд Віннікот** обґрунтовує, що ненависть є закономірним і невід'ємним компонентом психотерапевтичного процесу, який може виникати як у клієнта, так і у терапевта внаслідок фрустрації базових емоційних потреб та дії захисних механізмів. При цьому наголошується, що саме по собі це почуття не є патологічним; деструктивного характеру воно набуває

переважно у випадках витіснення або заперечення. Натомість його усвідомлення та вербалізація відкривають можливості для опрацювання внутрішніх конфліктів без порушення терапевтичного альянсу.

Ключову роль у цьому процесі відіграє терапевтичне середовище, яке має функціонувати як безпечний психологічний простір, у межах якого ненависть може бути пережита, символізована та поступово трансформована у конструктивний досвід, що сприяє інтеграції особистості.

Досвід роботи після Другої світової війни з підлітками, які зазнали втрати близьких і глибокої фрустрації потреб у приналежності та любові, дозволив Д. Віннікоту встановити, що непрожиті афекти — зокрема біль, злість і ненависть — часто трансформуються в аутоагресивні або соціально деструктивні форми поведінки. У цьому контексті терапевтична робота передбачала визнання цих переживань, створення умов для їх безпечного вираження та подальшу інтеграцію у свідомість, що сприяло зниженню рівня агресії й відновленню здатності до емоційного контакту.

З практичної точки зору це означає необхідність чіткого розмежування злості як реакції на порушення особистісних меж і ненависті як наслідку хронічної фрустрації глибинних потреб; усвідомлення терапевтом власних емоційних реакцій без їх придушення; використання контрперенесення як важливого діагностичного інструмента для розуміння внутрішньої динаміки клієнта; а також забезпечення безпечного простору для вираження емоцій з метою запобігання їх деструктивному спрямуванню на себе або інших.

З позиції **транзакційного аналізу Ерік Берн** ненависть розглядається як результат неусвідомлених сценаріїв поведінки, ранніх рішень і дисфункційних взаємодій, що відтворюються у вигляді психологічних ігор. У праці Ігри, в які грають люди Берн описує, як приховані емоції, зокрема агресія та ненависть, маскуються під

соціально прийнятні форми взаємодії, але фактично підтримують деструктивні патерни спілкування.

У межах транзакційного аналізу ненависть часто пов'язується з трьома его-станами — Батько, Дорослий і Дитина. Найчастіше вона виникає у стані «Дитини» (як реакція на фрустрацію, образу, відчуття неприйняття) або «Критичного Батька» (як осуд, ворожість, агресивне оцінювання інших). Якщо ці стани домінують, людина схильна вступати в деструктивні комунікативні цикли.

Берн підкреслював, що ненависть може підтримуватися через участь у так званих «психологічних іграх» — повторюваних сценаріях взаємодії з прихованою вигодою. Наприклад:

«Тепер я тебе спіймав» — коли накопичена агресія реалізується через викриття іншого;

«Подивись, що ти змусив мене зробити» — перенесення відповідальності за власні негативні емоції;

«Бий мене» — провокування агресії з боку інших для підтвердження власного сценарію.

У таких іграх ненависть не усвідомлюється прямо, але проявляється опосередковано — через маніпуляції, звинувачення, пасивну агресію або конфліктність. Вона виконує функцію психологічного «виграшу» (наприклад, підтвердження негативного життєвого сценарію: «Я не окей», «Інші небезпечні»).

Трансформація ненависті в транзакційному аналізі передбачає:

- усвідомлення власних его-станів і емоцій;
- виявлення та припинення участі у психологічних іграх;
- перехід до позиції «Дорослого», що забезпечує реалістичне сприйняття ситуації;
- формування життєвої позиції «Я окей — ти окей»;
- розвиток відкритої, автентичної комунікації без прихованих мотивів.

Таким чином, у концепції Е. Берна ненависть постає не як ізольоване почуття, а як елемент сценарної поведінки, який може бути

усвідомлений, пропрацьований і трансформований через зміну способів взаємодії та особистісних установок.

З позиції соціально-емоційного інтелекту (СЕІ) ненависть розглядається не як ізольована або «негативна» емоція, а як складний вторинний афект, що формується внаслідок тривалої фрустрації базових соціальних і емоційних потреб, зокрема потреби у прийнятті, безпеці, визнанні та приналежності. У межах СЕІ ненависть сигналізує про дефіцит навичок усвідомлення, регуляції та конструктивного вираження емоцій, а також про порушення здатності до емпатійної взаємодії та соціального розуміння.

Низький рівень розвитку СЕІ зумовлює тенденцію до зовнішнього або внутрішнього відреагування ненависті у формі агресії, аутоагресії чи соціально деструктивної поведінки, тоді як сформований соціально-емоційний інтелект забезпечує можливість розпізнавання цього почуття, відокремлення його від поведінкових імпульсів і трансформації в усвідомлений досвід. Насамперед важливо формувати здатність *розпізнавати й називати ненависть* як емоційний сигнал про тривалу фрустрацію базових потреб або порушення значущих стосунків, відрізняючи її від ситуативної злості чи імпульсивної агресії.

Другим кроком є розвиток *емоційної усвідомленості та саморефлексії*, що передбачає аналіз внутрішніх тригерів, контексту виникнення ненависті та її зв'язку з попереднім досвідом, втратами або відчуттям безсилля.

Важливою рекомендацією є *навчання навичкам саморегуляції*, зокрема здатності відтермінувати поведінкову реакцію, знижувати інтенсивність афекту та обирати конструктивні способи реагування замість деструктивних. У міжособистісному вимірі СЕІ передбачає розвиток *емпатії та соціального розуміння*, що дозволяє бачити не лише власні переживання, а й психологічні причини поведінки іншого, не виправдовуючи шкоди, але зменшуючи рівень поляризації та ворожості.

Окрему увагу слід приділяти *екологічному вербалізуванню ненависті* — умінню виражати складні почуття у безпечній формі, з опорою на «Я-повідомлення» та чітке окреслення меж. У терапевтичній і освітній практиці доцільно створювати *безпечний емоційний простір*, де ненависть може бути проговорена й осмислена без осуду, що знижує ризик її трансформації в аутоагресію або соціально деструктивну поведінку. Загалом, підвищення рівня соціально-емоційного інтелекту сприяє перетворенню ненависті з руйнівного афекту на джерело інформації про внутрішні конфлікти та незадоволені потреби, що є підґрунтям для особистісного зростання й психологічної стабільності.

Питання для обговорення

1. Які психологічні механізми формують гординю в особистості і як вони пов'язані із самооцінкою?
2. Яким чином зовнішні фактори (культура, соціальні ролі, очікування) впливають на розвиток гордині?
3. Як нудьга впливає на мотивацію, активність та поведінкові стратегії людини?
4. Які психологічні наслідки тривалого переживання ненависті або пригніченої злості для психоемоційного стану?
5. Чи можна трансформувати гординю або ненависть у конструктивні емоційні ресурси? Якщо так, якими способами?
6. Як гординя, нудьга та ненависть впливають на міжособистісні стосунки та здатність до емпатії?
7. Які техніки соціально-емоційного інтелекту допомагають регулювати ці емоції і підтримувати конструктивну взаємодію?
8. Як саморефлексія та усвідомлення власних потреб допомагають зменшити прояви гордині та ненависті?
9. Чи існують культурні або соціальні відмінності у вираженні та сприйнятті гордині, нудьги і ненависті?
10. Які практичні стратегії підтримки внутрішньої цілісності та смирення дозволяють зменшити негативний вплив цих емоцій на життя і стосунки.



**Тема 6. Емоції оцінювання та відмежування
як внутрішні маркери загрози Я:
Заздрість. Сумнів. Відраза**

Мета: усвідомити психологічну природу емоцій оцінювання та відмежування (заздрість, сумнів, відраза), навчитися розпізнавати їх як внутрішні маркери загрози або дискомфорту для Я, аналізувати вплив цих емоцій на поведінку та міжособистісні взаємодії, а також опрацьовувати їх конструктивно через прийоми соціально-емоційного інтелекту.

Зміст заняття:

1. Заздрість: симфонія чужих успіхів і власних прагнень.
2. Сумнів як психологічний феномен вибору та розвитку особистості.
3. Відраза як базове афективне переживання та механізм психічної саморегуляції.

1. Заздрість як афективний індикатор потреб у контексті соціально-емоційного інтелекту

*Заздрість завжди сліпа: вона бачить щастя інших,
але не бачить шляхів до власного
Франсуа-Марі Аруэ Вольтер*

Заздрість — це емоційна реакція, що виникає в ситуації соціального порівняння, коли людина сприймає в іншого значуще благо, досягнення або ресурс, яких сама не має, але хотіла б мати. Вона виконує сигнальну функцію, вказуючи на незадоволені потреби та

внутрішній мотиваційний дефіцит. На відміну від усталених моральних інтерпретацій, заздрість не є негативною за своєю природою. Її деструктивність пов'язана не з самим переживанням, а зі способами його реалізації — знеціненням іншого, самоприниженням або пасивною агресією.

Емоція часто проявляється непрямо: у формі критичних коментарів, раціоналізації («мені це й не потрібно»), самосудження або дистанціювання від об'єкта бажання. Наприклад, у ситуації, коли знайомий досягає професійного успіху чи здобуває матеріальний ресурс, заздрість може трансформуватися у внутрішній осуд або знецінення його досягнень замість усвідомлення власного прагнення.

З психологічної точки зору заздрість пов'язана з базовими потребами — у визнанні, любові, статусі, автономії, компетентності, безпеці. Вона акумулює психічну енергію й напруження, які можуть бути спрямовані або на руйнівне порівняння, або на конструктивну діяльність. Для цього необхідні розвинені навички самоусвідомлення: ідентифікація власної потреби, відокремлення її від зовнішнього об'єкта та формування реалістичного плану дії.

Класичні культурні інтерпретації заздрості

У релігійно-моральній традиції заздрість трактувалася як гріховний стан. Тома Аквінський визначав її як «смуток через добро іншого», тобто як переживання, що суперечить любові до ближнього. У християнській парадигмі вона входила до переліку семи смертних гріхів і розглядалася як духовна вада, що потребує покаяння.

Візуальна культура Середньовіччя закріпила образ заздрості як руйнівної сили. На фресці «Заздрість» Джотто (капела Скровеньї, Падуя) емоція персоніфікована у вигляді постаті, з рота якої виходить змія — символ отруйного слова та внутрішньої жовчі. У народній метафорі побутує образ «жаби, що душить», який передає тілесне відчуття стиску та неможливості прийняти чужий успіх. Такі культурні

коди формували установку на витіснення або моральне засудження цієї емоції.

Сучасна психологічна перспектива

Сучасний науковий підхід розглядає заздрість як універсальне афективне переживання, що виконує регулятивну функцію. Вона сигналізує про фрустровану потребу та активізує мотиваційний процес. У цьому контексті мова йде не про «гріховність» почуття, а про здатність до його екологічної інтеграції.

«Екологічна» заздрість передбачає:

- визнання факту переживання без сорому та самозаперечення;
- усвідомлення конкретної потреби, яка стоїть за порівнянням;
- спрямування енергії на особистісний розвиток, а не на руйнування стосунків.

Заздрість також має соціальний вимір. Людина може переживати амбівалентність: заздрити іншим і водночас боятися стати об'єктом заздрості. Це пояснює тенденцію приховувати власні досягнення або зменшувати їх значущість через страх конкуренції чи осуду. Усвідомлення цього механізму сприяє формуванню зрілої позиції у взаємодії та знижує рівень прихованої напруги.

Пропрацювання заздрості передбачає не її придушення, а усвідомлене дослідження як сигналу внутрішніх потреб і цінностей. Насамперед важливо визнати сам факт переживання без самозасудження. Замість моральної оцінки доцільно поставити запитання: *«Про що для мене ця емоція? Якої потреби вона торкається?»* Заздрість часто вказує на дефіцит визнання, безпеки, любові, статусу, самореалізації або автономії. Її інтенсивність може свідчити про значущість сфери, у якій людина порівнює себе з іншими.

Другим кроком є розмежування зовнішнього об'єкта і власної потреби. Об'єкт заздрості (успіх іншого, матеріальний ресурс, стосунки, соціальний статус) — це лише символ. Важливо визначити, що саме за

ним стоїть: відчуття цінності, стабільності, свободи чи компетентності. Таке розділення знижує імпульсивність реакції та переводить переживання з площини міжособистісної конкуренції у площину особистісного розвитку.

Третій етап — трансформація енергії заздрості у конструктивну дію. Заздрість акумулює психічне напруження та мотиваційний потенціал. Якщо його не реалізувати, він може перейти у знецінення інших або самокритику. Натомість доцільно сформулювати конкретний, реалістичний крок: навчитися новій навичці, змінити стратегію досягнення, звернутися по підтримку, переглянути власні цілі. Так емоція стає ресурсом саморегуляції.

Важливим компонентом пропрацювання є розвиток самоспівчуття. Визнання власної вразливості зменшує потребу у захисних механізмах (іронії, критицизмі, відстороненні). Корисно також обмежити неконтрольоване соціальне порівняння, особливо в інформаційному середовищі, де демонструється вибіркова, ідеалізована картина життя інших.

На завершальному рівні заздрість інтегрується як частина соціально-емоційного досвіду. Вона перестає бути «забороненим» почуттям і стає індикатором напрямку розвитку. Екологічне проживання заздрості означає: я визнаю її, розумію свою потребу, беру відповідальність за власні дії та не використовую емоцію як підставу для руйнівної поведінки щодо себе чи інших.

Таким чином, у сучасному психологічному дискурсі заздрість розглядається як природна й функціональна емоція. За умови усвідомлення та регуляції вона інтегрується у структуру соціально-емоційного досвіду та перетворюється з джерела внутрішнього конфлікту на механізм самопізнання, мотивації та особистісного зростання.

Практичні вправи

Вправа «Світло заздрості»

Мета: Усвідомити власні прояви заздрості; виявити потреби, що стоять за цим почуттям; трансформувати заздрість у конструктивну мотивацію для розвитку себе.

Тривалість: 20–30 хв.

Форма: індивідуальна робота + обговорення в групі.

Хід вправи:

1. Візьми аркуш і розділи його на три колонки:

- **Ситуація** – коли ти відчув заздрість;
- **Емоції та фізичні відчуття** – що ти відчував всередині;
- **Потреба/мотив** – що ця заздрість насправді сигналізує (наприклад, бажання визнання, розвитку, підтримки).

2. Вибери одну ситуацію, яка викликала сильну заздрість, і заповни колонки.

3. Після цього сформулюй конструктивний напрямок дії:
– «Що я можу зробити, щоб задовольнити цю потребу без шкоди для себе та інших?»

– Наприклад, замість порівнянь із іншими, встановити власну ціль розвитку.

4. Обговорення у групі: учасники діляться, що нового вони усвідомили про себе і як можуть використати заздрість як сигнал для зростання.

Заздрість стає внутрішнім «маяком», який вказує на потреби та цілі. Усвідомлення цього почуття дозволяє перетворити його з руйнівної емоції на ресурс для саморозвитку та підвищення мотивації.

Крок 1. Впізнавання заздрості

Пригадайте ситуацію, коли вони відчували заздрість (наприклад, у соцмережах, навчанні, стосунках, професійному розвитку).

Запитання для саморефлексії:

Кому або чому я заздрив(ла)?

Які думки виникали? (знецінення іншого, знецінення себе, порівняння)

Які тілесні відчуття супроводжували це почуття?

Крок 2. Пошук потреби

Надайте відповіді на запитання:

Що саме в цій ситуації я хочу для себе?

Яку мою потребу зачепила заздрість? (визнання, любов, успіх, свобода, безпека, самореалізація, близькість тощо)

Формула:

«Я заздрю, бо мені бракує ...»

Крок 3. Перетворення емоції в намір

Кожен завершує фразу:

«Моя заздрість підказує мені, що я хочу...»

Перший маленький крок, який я можу зробити, — ...»

Рефлексивне обговорення:

Що було найскладнішим у визнанні заздрості?

Чи змінилося ставлення до цієї емоції?

Який ресурс ви в ній побачили?

2. Сумнів як психологічний феномен вибору та розвитку особистості

Сумнів є універсальним психічним переживанням, притаманним людині незалежно від рівня досягнень, соціального статусу чи професійної реалізації. Він актуалізується в умовах невизначеності, обмеженості інформації або внутрішнього конфлікту між альтернативами. У психологічному вимірі сумнів постає як стан внутрішньої напруги, що виникає за відсутності достатньої ясності щодо власних потреб, цінностей, мотивів чи можливих наслідків вибору.

Функціонально сумнів може мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Конструктивні («зі знаком плюс») виконує регулятивну та захисну функцію. Він уповільнює імпульсивні реакції, створює паузу для аналізу ситуації, сприяє рефлексії та співвіднесенню рішення з особистісними цінностями, а не лише із зовнішніми соціальними очікуваннями. У цьому контексті сумнів є механізмом самопізнання та умовою формування автентичного вибору. Він допомагає уточнити позицію, усвідомити відповідальність і зменшити ризик поверхових або нав'язаних рішень.

Деструктивні («зі знаком мінус») ов'язаний зі страхом помилки, осуду, відкидання чи втрати контролю. Його психологічним підґрунтям часто виступають знижена самооцінка, зовнішній локус контролю, дефіцит досвіду автономії. У такому випадку сумнів не стимулює рефлексію, а блокує активність, сприяє прокрастинації, формує хронічну нерішучість і внутрішню ригідність. Тривале перебування у стані паралізуючого сумніву може знижувати суб'єктивне відчуття компетентності та особистісної ефективності.

У теорії психосоціального розвитку Ерік Еріксон сумнів розглядається як закономірний компонент вікових криз і становлення ідентичності. Кожний етап розвитку передбачає перегляд попередніх способів взаємодії зі світом та формування нових моделей поведінки. Перехід супроводжується амбівалентністю, внутрішньою невизначеністю та переоцінкою цінностей. Особливо значущим є досвід дитинства, коли дорослі визнають право дитини на вагання, дозволяють їй проживати сумнів без тиску та надмірного контролю. Це сприяє формуванню автономії та внутрішньої опори.

Психологічно доцільним є розмежування понять «рішення» і «вибір».

Рішення — це когнітивний процес зважування аргументів і альтернатив.

Вибір — це афективно-екзистенційний акт, що спирається на контакт із власними почуттями та цінностями. Сумнів часто виникає саме в точці розриву між раціональним аналізом і емоційною інтуїцією.

Коли в процесі виховання сумнів знецінюється або карається, у людини формується зовнішня інстанція контролю: переконання, що хтось інший «знає краще», як правильно. У дорослому житті це може проявлятися як труднощі з автономією, ухваленням рішень, відповідальністю за власний вибір і базовими екзистенційними

питаннями: «Чи безпечний світ?», «Чи маю я право хотіти?», «Чи можу я помилятися?».

Опрацювання сумніву в межах соціально-емоційного інтелекту

Опрацювання сумніву в структурі соціально-емоційного інтелекту (СЕІ) передбачає його усвідомлення, прийняття та конструктивну інтеграцію в процес ухвалення рішень. Сумнів розглядається не як ознака слабкості, а як показник внутрішньої роботи особистості — зіставлення цінностей, потреб, страхів і можливостей.

Першим етапом є **самоусвідомлення**. Важливо ідентифікувати сам факт сумніву та відокремити його від страху чи зовнішнього тиску. Доцільно поставити запитання:

Що саме викликає невизначеність?

Які альтернативи конкурують між собою?

Які почуття супроводжують цей стан (тривога, інтерес, напруження, очікування)?

Другим етапом є **емоційна регуляція**. Сумнів часто супроводжується підвищеним напруженням, яке може блокувати мислення. Техніки паузи, усвідомленого дихання, короткого дистанціювання від ситуації дозволяють знизити емоційну інтенсивність і повернути здатність до раціонального аналізу. Завдання полягає не в усуненні сумніву, а в зменшенні його дезорганізуючого впливу.

Третій етап — **аналіз внутрішніх орієнтирів**. У межах СЕІ важливо співвіднести рішення з особистими цінностями та довгостроковими цілями. Сумнів часто виникає тоді, коли вибір не узгоджується з внутрішніми переконаннями або нав'язаний зовнішніми очікуваннями. Усвідомлення цього дозволяє перейти від реактивної позиції до суб'єктної.

Четвертий компонент — **відповідальність і прийняття невизначеності**. Жодне рішення не гарантує абсолютної правильності. Зріла позиція полягає у прийнятті ризику помилки як частини досвіду розвитку. У цьому контексті сумнів стає не перешкодою, а етапом формування автономії.

Важливим є також **розвиток внутрішнього локусу контролю** — переконання, що людина має вплив на власне життя. Коли сумнів інтегрується як природна складова процесу вибору, він перестає паралізувати дію й перетворюється на інструмент уточнення позиції.

Таким чином, опрацювання сумніву в межах соціально-емоційного інтелекту включає: усвідомлення переживання, регуляцію емоційної напруги, аналіз ціннісних орієнтирів, прийняття відповідальності та готовність діяти в умовах невизначеності. У результаті сумнів виконує розвивальну функцію, сприяючи формуванню зрілої, автономної та рефлексивної особистості.

Практичні вправи

Вправа «Сумнів як ресурс»

Мета: *Навчитися усвідомлювати сумнів; Не уникати його, а використовувати для обдуманого та усвідомленого вибору; Визначати внутрішні страхи і потреби, що стоять за сумнівом.*

Хід виконання:

1. Зупинка. *Пригадай конкретну ситуацію, де тобі було важко зробити вибір – побутову або життєву. На хвилину «зупинись» у цій ситуації подумки, ніби дивишся на неї з боку.*

2. Фіксація відчуттів

- Де в тілі ти відчуваєш сумнів?
- Які емоції супроводжують його (тривога, страх, цікавість, напруження)?
- Що ти боїшся втратити, якщо зробиш неправильний вибір?

3. Рефлексія.

Спробуй назвати свої внутрішні потреби або цінності, які сигналізують сумнів.

Подумай, як цей сумнів може допомогти тобі зробити усвідомлений та відповідальний вибір.

4. Заключний крок.

Запишіть коротку фразу або план дії, що трансформує сумнів у конструктивний ресурс:

Наприклад: «Мій сумнів допомагає мені оцінити ризики і вибрати кращий варіант» або «Сумнів вказує на мої цінності та важливі пріоритети».

Вправа. Два голоси.

Мета: Усвідомити внутрішні суперечності під час прийняття рішень, розпізнати різні «голоси» власної свідомості та навчитися конструктивно інтегрувати їх у процес вибору й розвитку особистості.

Хід виконання:

1. Підготуйте аркуш і розділіть його на дві колонки:

«Голос страху» — чого він застерігає, від чого захищає.

«Голос бажання» — чого я насправді хочу, що для мене цінне.

2. Заповніть колонки, відповідаючи на запитання:

Що мене лякає у цій ситуації?

Чого я насправді прагну?

3. М'яке формулювання вибору:

Сформулюйте свій вибір у ввічливій, конструктивній формі, яка враховує ваші потреби та поважає інтереси інших.

Вправа. М'яке формулювання вибору

Мета: Розвивати навички делікатного та усвідомленого прийняття рішень, навчитися формулювати вибір так, щоб враховувати власні потреби та поважати інтереси інших.

завершити фрази:

«Зараз я ще сумніваюся, і це нормально, бо...»

«Я дозволяю собі обирати неідеально, але».

Інтерактивні запитання

1. Коли сумнів допомагає зробити кращий вибір, а коли — заважає жити?

2. Що для вас страшніше: помилитися чи взагалі не зробити вибір?

3. Чи був у вашому житті сумнів, який урятував від неправильного рішення?

4. Як ви розумієте різницю між «я сумніваюся» і «я боюся»?

5. *Хто у вашому житті найчастіше впливає на ваші сумніви — ви самі чи думка інших?*
6. *Чи можна довіряти інтуїції більше, ніж логіці? У яких ситуаціях?*
7. *Як реагували дорослі в дитинстві, коли ви вагалися: підтримували чи квапили?*
8. *Що відбувається з людиною, якій завжди забороняли сумніватися?*
9. *Чи можливий зрілий вибір без внутрішніх сумнівів?*
10. *Який сумнів зараз для вас найважливіший — і про що він насправді?*

3. Відраза як базове афективне переживання та механізм психічної саморегуляції

Відраза належить до групи первинних (базових) емоцій і характеризується чітко окресленою тілесною експресією. До типових проявів відрази належать зморщення носа, підняття верхньої губи, відвертання голови, жест відштовхування, а також характерна вокалізація типу «фу». Зазначені реакції мають універсальний характер і спостерігаються в різних культурах, що свідчить про їхнє еволюційне походження.

У філогенетичному контексті відраза сформувалася як захисний механізм, спрямований на уникнення потенційно небезпечного, токсичного або надмірного. Первинно ця емоція виконувала функцію захисту від фізичних загроз (зіпсованої їжі, шкідливих речовин, біологічної небезпеки), однак у процесі соціального та психічного розвитку людини її дія поширилася й на сферу психічного досвіду. У цьому сенсі відраза може виникати у відповідь на морально неприйнятні, психологічно травматичні або емоційно перевантажувальні стимули.

Етимологічно українське слово «відраза» пов'язане з коренем «разити», що означає «вразити», «завдавати шкоди». Семантичне наповнення цього поняття відображає рух від ураження, тобто активне відсторонення від об'єкта, який сприймається як загрозовий для фізичної або психічної цілісності особистості. Таким чином, відраза

виконує важливу регулятивну функцію, сигналізуючи про необхідність встановлення меж і забезпечуючи збереження внутрішньої рівноваги.

У гештальт-підході відраза розглядається в межах концепції *ментального метаболізму*, запропонованої Фріц Перлз. У праці Его, голод і агресія психіка описується за аналогією з фізіологічними процесами травлення. Подібно до того, як організм асимілює їжу, психіка засвоює життєвий досвід, інформацію та міжособистісні взаємодії.

Процес психічної асиміляції включає послідовні стадії:

1. *Вибір* — встановлення контакту з об'єктом або досвідом.
2. *«Відкушування»* — первинне сприйняття стимулу.
3. *«Пережовування»* — осмислення та диференціація отриманого досвіду.
4. *Ковтання* — прийняття досвіду без опору.
5. *Перетравлення* — внутрішня обробка та переробка пережитого.
6. *Асиміляція* — інтеграція досвіду в структуру Я.

Відраза виникає у випадках, коли на будь-якому з перелічених етапів система саморегуляції фіксує загрозу, перенасичення або невідповідність між зовнішнім впливом і внутрішніми потребами особистості. Феномени нудоти, огидності, імпульсу «відвернутися» або припинити контакт виконують сигнальну функцію, вказуючи на психічне, емоційне чи інформаційне перевантаження.

У цьому контексті відраза постає не як деструктивна емоція, а як важливий механізм психологічного захисту та саморегуляції, що забезпечує селективність контакту й запобігає некритичному «поглинанню» досвіду, який може порушити цілісність особистості.

Подібно до фізичного переїдання, психічне перенасичення — інформацією, емоціями або міжособистісними взаємодіями — призводить до переживання внутрішньої «нудоти». У межах гештальт-

підходу Фріц Перлз умовно описував механізм виникнення відрази формулою:

відраза = неприємність × інтенсивність × надлишок.

Ця формула відображає кумулятивний ефект: навіть помірно неприємний стимул за умов високої інтенсивності або тривалого надлишку може спричинити виражену реакцію відрази як сигнал порушення психічної рівноваги.

Типовими прикладами психічного перенасичення є:

- інформаційне перевантаження (надмірне споживання новин, соціальних мереж, постійний потік тривожної інформації);
- емоційна інтоксикація у контексті токсичних або асиметричних стосунків;
- перенасичення соціальним контактом, зокрема за відсутності можливості усамітнення та відновлення психологічних ресурсів.

Відраза може бути спрямована не лише на зовнішні об'єкти чи ситуації, а й на інших людей або на самого себе. У випадках хронічної психологічної небезпеки, пригніченої агресії та систематичного порушення особистісних меж ця емоція часто соматизується. Тоді вона проявляється у вигляді тілесних симптомів — нудоти, спазмів, напруження, відчуття «огиди в тілі», які виконують функцію невербального сигналу про перевантаження або неприйнятний контакт.

Особливої уваги потребує феномен самовідрази, що формується за умов, коли власні вчинки, рішення або життєві стратегії тривалий час суперечать базовим цінностям, почуттю автономії та автентичності особистості. Такий внутрішній конфлікт супроводжується переживаннями сорому, зниженням самоцінності та порушенням цілісності Я, що ускладнює процес саморегуляції й психологічного відновлення.

Формування чутливості до відрази та напрями психологічної роботи

Чутливість до відрази формується в ранньому дитинстві в процесі тілесно-емоційної взаємодії з дорослими. Директивні практики догляду, зокрема примусове або нормативно орієнтоване годування з ігноруванням тілесних сигналів дитини (на кшталт «їж, бо треба»), призводять до пригнічення природних механізмів відбору та поступової втрати довіри до власних відчуттів. Унаслідок цього порушується здатність розпізнавати сигнали насичення й відторгнення.

У дорослому віці такі ранні досвіди можуть проявлятися труднощами у визначенні того, що є психологічно шкідливим, надмірним або неприйнятним, а також схильністю до тривалого перебування в перевантажувальних, деструктивних чи токсичних контекстах без усвідомленого опору.

Психологічна робота з відразою передбачає такі ключові напрями:

1. відновлення чутливості до ранніх тілесних і емоційних сигналів перенасичення;
2. усвідомлення та уточнення особистісних меж у міжособистісній і внутрішньопсихічній взаємодії;
3. зменшення «вхідного потоку» стимулів, зокрема шляхом дистанціювання від токсичних інформаційних, емоційних або соціальних впливів;
4. формування навички психічної «дієти», що передбачає вибірковість у стосунках, інформаційному споживанні та видах діяльності.

Відраза виконує низку взаємопов'язаних психологічних функцій:

захисну — запобігає психічній «інтоксикації» та перевантаженню;

регулятивну — слугує сигналом порушення або перевищення особистісних меж;

селекційну — забезпечує відбір безпечних і життєздатних форм досвіду;

ідентифікаційну — вказує на розбіжність між переживаним досвідом і базовими цінностями особистості;

екзистенційну — відображає реакцію на нестерпність або внутрішню неприйнятність буттєвого досвіду.

Таким чином, відразу постає не як «негативна» емоція, а як фундаментальний механізм збереження психічної цілісності. Вона маркує межу між асимільованим і неприйнятним, між життєздатним і руйнівним, виконуючи ключову роль у процесах саморегуляції, адаптації та психологічного виживання особистості.

У контексті СЕІ важливо не пригнічувати цю емоцію, а навчитися її усвідомлювати, диференціювати та конструктивно використовувати.

Опрацювання відрази в рамках СЕІ передбачає перехід від автоматичної реакції до усвідомленого вибору. Відразу перестає бути лише емоцією уникнення і стає важливим сигналом про межі, цінності та потребу у безпеці. Її усвідомлення та конструктивне використання сприяють розвитку емоційної компетентності, саморегуляції та психологічної зрілості.

Практичні вправи

Вправа «Я — те, що я споживаю»

Мета: відновлення чутливості до тілесних і психічних сигналів, формування навички розпізнавання міри, особистісних меж і станів перенасичення.

1. Усвідомлене харчування (робота з тілесним досвідом)

Під час одного з прийомів їжі:

- 1) усуньте зовнішні стимули (екран, читання, сторонні розмови);
- 2) зосередьте увагу на смаку, запаху та текстурі їжі;
- 3) спостерігайте за темпом жування, відчуттям насичення та реакціями тіла;
- 4) зафіксуйте момент переходу від стану «приємно» до «досить», а згодом — до «надмірно».

Задайте собі питання:

Коли я відчуваю задоволення?

У який момент з'являються важкість, напруження або відраза?

Яким чином тіло сигналізує про перенасичення?

2. Перенесення принципу на психічну сферу

Аналогічно проаналізуйте:

1. споживання інформації (новини, соціальні мережі, навчальні матеріали);

2. інтенсивність і тривалість соціального контакту;

3. емоційні навантаження у щоденних взаємодіях.

Звертайте увагу:

✓ коли контакт із досвідом «живить» і підтримує;

✓ коли виникають втома, роздратування, внутрішня «нудота», бажання дистанціюватися;

✓ на якій стадії приємне або корисне переходить у надлишкове.

3. Рефлексія

Зафіксуйте у щоденнику:

➤ що для вас означає «достатньо» у фізичному, емоційному та інформаційному вимірах;

➤ які тілесні й емоційні сигнали свідчать про початок перенасичення;

➤ у яких ситуаціях ви найчастіше ігноруєте власні межі.

Вправа спрямована на формування навички усвідомленого контакту з власними потребами та межами. Вона допомагає перевести відразу з «пригніченої» або соматизованої реакції у свідомий регулятивний сигнал, що підтримує психологічну рівновагу та цілісність особистості.

Вправа «Зупинка і сканування тіла»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості

1. Зупиніться у момент виникнення відрази або згадайте відповідну ситуацію.

2. Зосередьте увагу на тілі: де саме виникає реакція (напруження, стискання, нудота, відсторонення)?

3. Опишіть відчуття: тепло/холод, рух/застій, інтенсивність.

Рефлексія:

Де в тілі я відчуваю відразу?

Наскільки вона сильна (за шкалою 1–10)?

Вправа «Назвати і розрізнити»

Мета: розвиток емоційної диференціації

1. Спробуйте точно назвати емоцію: це відраза, чи поруч є страх, злість, сором?
2. Визначте, що саме викликає реакцію: фізичний об'єкт, поведінка людини, моральне неприйняття.

Рефлексія:

Це фізична чи моральна відраза?

Які ще емоції присутні поряд?

Вправа «Контроль і вибір»

Мета: розвиток саморегуляції

1. Розділіть ситуацію на дві частини:
 - ✓ *що я можу контролювати;*
 - ✓ *що поза моїм контролем.*
2. Оберіть дію, яка відновлює відчуття безпеки (відійти, припинити контакт, змінити умови).

Рефлексія:

Який мій найздоровіший варіант дії зараз?

Вправа «Трансформація реакції»

Мета: розвиток гнучкості реагування

1. Якщо відраза надмірна або автоматична, поставте питання:
 - «*Чи відповідає моя реакція реальній загрозі?*»
 - «*Чи це може бути набута установка або упередження?*»
2. Спробуйте знайти більш нейтральний або реалістичний погляд.

Рефлексія:

Чи є в цій ситуації місце для більш гнучкого сприйняття?


Вправа «Безпечне вираження»

Мета: конструктивне вираження емоцій

1. Сформулюйте свою реакцію через «Я-повідомлення»:
 - «*Мені неприємно, коли...*»
 - «*Я відчуваю відразу/дискомфорт у цій ситуації...*»
2. Визначте спосіб екологічного реагування: дистанція, вербалізація, зміна середовища.

Питання до обговорення

1. Як сумнів виконує функцію психологічного фільтра між імпульсивною дією та усвідомленим вибором, і за яких умов він переходить у чинник зниження самооцінки?
2. У чому полягає принципова відмінність між відразою, неприязню та моральним осудом з точки зору їхніх регулятивних і захисних функцій?
3. Як тривале або хронічне переживання відрази впливає на якість міжособистісних стосунків, зокрема на здатність до близькості, довіри та емпатії?
4. Яким чином сумнів може сприяти особистісному зростанню, а в яких випадках він стає механізмом уникання відповідальності або дії?
5. Чи можлива трансформація заздрості у мотиваційний ресурс, і які внутрішні умови необхідні для такого перетворення?
6. Як заздрість, сумнів і відраза сигналізують про загрозу цілісності Я, порушення особистісних меж або конфлікт цінностей?
7. Які психологічні стратегії та навички саморегуляції допомагають зменшити деструктивний вплив сумніву й відрази без їх пригнічення?
8. Як тілесні реакції можуть слугувати індикаторами ранніх стадій відрази та сумніву, і яким чином їх можна інтегрувати у процес самоспостереження?
9. Які способи саморефлексії дозволяють усвідомити приховані джерела заздрості, не переводячи її у самозвинувачення або проєкцію на інших?
10. Як робота з емоціями оцінювання та відмежування (заздрістю, сумнівом, відразою) може підвищувати психологічну стійкість та здатність до автентичного вибору?



Тема 7. Досвід утрати та зламаних очікувань: Розчарування. Приниження. Горе і втрата. Прощання

Мета: сприяти усвідомленню та глибшому розумінню досвіду утрати й зламаних очікувань як значущих психологічних та екзистенційних переживань; сформувати у здобувачів здатність розпізнавати, осмислювати й екологічно проживати емоційні стани розчарування, приниження, горя та втрати; розвинути навички рефлексії особистого досвіду прощання як необхідного етапу психологічної адаптації, відновлення внутрішньої цілісності та подальшого особистісного зростання.

Зміст заняття:

1. Розчарування як психологічний феномен: між чарами і реальністю.
2. Приниження як психологічний та екзистенційний феномен.
3. Горе і втрата як екзистенційний досвід особистості.
4. Прощання: навчитися попроситися.

1. Розчарування як психологічний феномен: між чарами і реальністю

*Між чарами очікувань і суворою реальністю
народжується мудрість*

Розчарування виникає на межі між ідеалізованими очікуваннями та фактичним досвідом взаємодії з реальністю. Людина тривалий час може взаємодіяти не стільки з реальною особою, скільки з внутрішньо сконструйованим образом — успішним, сильним, харизматичним,

майже «надлюдським». Зустріч із буденною, тілесною та вразливою стороною цієї постаті призводить до руйнування ілюзії та супроводжується емоційним спадом, який суб'єктивно переживається як розчарування. Водночас не відбувається «зменшення» самого об'єкта; радше відбувається корекція надмірно ідеалізованого внутрішнього образу.

У психології зачарування розглядається як форма проєкції — механізм, за допомогою якого людина несвідомо наділяє іншу особу якостями, що є для неї дефіцитними або особливо бажаними (всемогутністю, моральною бездоганністю, стабільністю, справедливістю, захищеністю). Такий механізм має компенсаторний характер і підтримує надію: «існує хтось, хто втілює те, чого мені бракує». Саме тому кумири — культурні, політичні чи медійні постаті — нерідко стають носіями колективних очікувань, ідеалізацій та соціальних фантазій.

Розчарування, на відміну від зачарування, є процесом повернення до більш реалістичного сприйняття. Воно може переживатися болісно, оскільки пов'язане з руйнуванням ідеалізованого образу, однак водночас має значний розвивальний потенціал. У психоаналітичній традиції, зокрема в концепції *Гайнц Когут* — засновника селфпсихології (психології самості), одного з впливових напрямів сучасного психоаналізу, — було введено поняття «оптимального розчарування». Йдеться про такий рівень фрустрації, який не є травматичним для психіки, а, навпаки, стимулює її структурне дозрівання. Ідеї Когута суттєво розширили розуміння розвитку особистості, ролі емпатії та специфіки терапевтичних взаємин.

У дитячому розвитку оптимальне розчарування проявляється тоді, коли потреби дитини не задовольняються миттєво, проте водночас вона не позбавляється емоційної підтримки з боку значущих дорослих. Завдяки цьому формується здатність витримувати фрустрацію,

поступово розвиваються механізми самозаспокоєння та внутрішньої психологічної опори.

Подібний процес відбувається і в дорослому віці: через переживання помірних розчарувань особистість навчається диференціювати фантазію і реальність, ідеалізований образ і реальну, недосконалу людину. Таким чином, розчарування постає не лише як емоційна реакція на втрату ілюзій, а й як важливий механізм психологічного розвитку, що сприяє формуванню зрілої ідентичності та більш реалістичного сприйняття соціальної взаємодії.

Розчарування виникає на межі між ідеалізованими очікуваннями та фактичним досвідом взаємодії з реальністю. Етимологічно слово «розчарування» містить корінь «чари», що символізує наділення дійсності уявною привабливістю або надмірно позитивним змістом. У буквальному значенні «роз-чарування» означає зняття цих «чар», тобто процес демістифікації, коли об'єкт, подія або людина повертаються до своїх реальних характеристик, можливостей і обмежень.

Опрацювання розчарування в рамках соціально-емоційного інтелекту (SEI) передбачає усвідомлене проживання емоцій, аналіз внутрішніх реакцій і використання переживань як ресурсу розвитку.

З позиції соціально-емоційної компетентності робота з розчаруванням передбачає:

Усвідомлення емоції

Перший крок — визнати власне розчарування без самозасудження. Важливо дати собі право відчувати біль, сум, гнів або тривогу, не намагаючись одразу їх придушити. Усвідомлення емоції дозволяє побачити її природу та сигналізує про внутрішні потреби.

Рефлексія над джерелом очікувань

Запитайте себе: *«Що саме я ідеалізував(ла)?», «Які мої потреби та цінності проєктовані на цю ситуацію або людину?»*

Це допомагає розмежувати власні внутрішні очікування і реальні можливості інших, знижуючи ризик деструктивних реакцій і проєкцій.

Розпізнавання внутрішніх ресурсів

Визначте, які ваші здібності або навички можуть допомогти впоратися з розчаруванням. Продумайте, що можна змінити у власній поведінці або стратегії досягнення цілей. Усвідомлення ресурсів підвищує відчуття внутрішньої опори та самостійності.

Перетворення емоції на розвиток

Використайте енергію розчарування для самопізнання, розвитку компетенцій і формування реалістичних рішень. Практики можуть включати постановку нових цілей, самонавчання або планування кроків для досягнення бажаного.

Формування емоційної стійкості

Опрацювання розчарування сприяє розвитку здатності до самозаспокоєння, усвідомленої регуляції емоцій та прийняття реалістичних меж інших людей. Це допомагає відрізнити власні ідеали від реальності, знижує ризик надмірної ідеалізації та проєкцій.

Таким чином, у тренінговій роботі розчарування доцільно розглядати як *важливий досвід особистісного зростання*, що сприяє розвитку реалістичного мислення, емоційної стійкості та зрілих соціальних взаємин.

Практичні вправи

Вправа «Очікування й реальність»

Мета: *Сприяти усвідомленню розбіжностей між ідеалізованими уявленнями про різні сфери життя та їх фактичним станом, а також дослідити власні емоційні реакції на ці розбіжності й приховані потреби, що лежать в основі очікувань.*

Інструкція

1. Розділіть аркуш паперу на **три вертикальні колонки**.
2. **Перша колонка** — «Сфери / пріоритети»

Запишіть **5 життєвих сфер**, які є для вас найбільш значущими.

За потреби можна скористатися орієнтовним переліком:

- кар'єра / професійна реалізація;
- міжособистісні стосунки;
- сім'я;
- самореалізація / творчість;
- дозвілля, особистісний розвиток.

3. Друга колонка — «Очікування (ідеальний образ)»

Для кожної обраної сфери сформулюйте свої очікування, мрії або уявлення про те, як «мало б» бути:

- ким я хотів(ла) би стати;
- як це виглядає в моїй уяві;
- яких результатів або станів я очікую.

Приклад: *Кар'єра* — обіймати керівну посаду у великій компанії, бути визнаним фахівцем, мати стабільний високий дохід.

4. Третя колонка — «Реальність»

Опишіть **фактичний стан справ** у кожній сфері на теперішній момент, максимально чесно й без самооцінювання.

Приклад: *Кар'єра* — працюю на початковій посаді, навчаюся, здобуваю професійний досвід.

Емоційна рефлексія

Після заповнення таблиці дайте письмові або усні відповіді на такі запитання:

Які почуття у мене виникають під час зіставлення очікувань і реальності?

(розчарування, сум, злість, спокій, надія, мотивація, прийняття тощо)

Чи є серед моїх очікувань такі, що ґрунтуються радше на фантазіях або ідеалізації, ніж на реальних умовах?

Що з описаного я реально можу змінити або поступово наблизити до бажаного?

Що потребує прийняття як частини поточного етапу життя?

Яка базова потреба стоїть за моїми очікуваннями (визнання, безпека, любов, контроль, самореалізація, приналежність)?

2. Приниження як психологічний та екзистенційний феномен

У психологічному вимірі приниження постає як переживання різкого розриву між уявленням людини про себе та актуальною реальністю. Уже сама етимологія слова («при низі») вказує на символічний рух униз, своєрідне «приземлення» суб'єкта. Латинський корінь *humus* («земля») підкреслює повернення людини до її тілесної, обмеженої та скінченної природи. У цьому сенсі приниження можна інтерпретувати як зіткнення з власною неідеальністю, руйнування грандіозного Я-образу та ілюзій всемогутності.

З позицій психодинамічного підходу досвід приниження зазвичай супроводжується комплексом афективних реакцій, серед яких провідне місце займають сором, гнів, заздрість, образа, а інколи — гординя як вторинний захисний механізм. За відсутності готовності прийняти власні обмеження людина може реагувати агресією, проєкцією або знеціненням інших. Водночас за умов психологічної зрілості та розвиненої рефлексивної здатності цей досвід може набути терапевтичного потенціалу — як момент корекції самооцінки, інтеграції реального Я та переходу до більш зрілого і реалістичного самосприйняття.

Приниження тісно пов'язане з категорією гідності, яка формується у двох взаємопов'язаних вимірах:

внутрішньому — як уявлення особистості про власну цінність, можливості, межі та життєві орієнтири;

зовнішньому — як визнання цієї цінності з боку значущих інших і соціальних інституцій.

Соціальні інститути (сім'я, освітні заклади, професійні спільноти, держава) виконують своєрідну ініціативну функцію, підтверджуючи або не підтверджуючи відповідність особистості певним соціальним ролям і очікуванням. Втрата такого підтвердження або його різке заперечення

може суб'єктивно переживатися як приниження навіть за відсутності прямого наміру знецінення з боку соціального оточення.

У клінічній та екзистенційній психології гідність розглядається передусім як здатність до прийняття *реального Я*, що включає усвідомлення як власних сильних сторін, так і обмежень, індивідуальних цінностей та реальних можливостей. Особистість зі стійким відчуттям гідності є менш уразливою до зовнішнього знецінення, оскільки її самооцінка не повністю залежить від ідеалізованих образів або соціальних проєкцій. У цьому контексті переживання приниження може виступати не лише травматичним досвідом, а й важливою точкою екзистенційного зростання.

Приниження можна розглядати у двох взаємопов'язаних площинах:

1. *Травматична площина* у цій перспективі приниження виступає як досвід, що порушує цілісність Я-образу. Воно супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями — соромом, безпорадністю, гнівом, люттю, а іноді спричиняє формування стійкого відчуття нікчемності та знецінення власної особистості. Такий досвід підкреслює розрив між уявленням людини про себе та соціальною або внутрішньою реальністю, що може призводити до психологічного дистресу. У відповідь на це активізуються різноманітні захисні механізми психіки, зокрема агресія, проєкція, знецінення інших або уникнення ситуацій, які актуалізують переживання сорому.

2. *Екзистенційно-терапевтична площина*. У цій перспективі приниження розглядається як момент зустрічі людини з реальністю та власними обмеженнями. Воно може виступати своєрідною точкою перегляду ідеалізованих уявлень про себе, сприяючи формуванню більш реалістичної самооцінки та зрілої гідності. Усвідомлення як власних сильних сторін, так і обмежень, відмова від грандіозних уявлень про себе, а також розвиток внутрішньої психологічної опори дають змогу

трансформувати негативний досвід у ресурс особистісного зростання. У цьому контексті переживання приниження може стати важливим етапом у формуванні більш інтегрованого й автентичного самосприйняття.

Опрацювання приниження в рамках соціально-емоційного інтелекту (СЕІ) передбачає усвідомлене проживання емоцій, аналіз внутрішніх реакцій і використання переживань як ресурсу для розвитку особистості та формування емоційної стійкості. Приниження є складною емоцією, що може викликати гнів, сором, образу або безпорадність. Важливо спершу визнати власне почуття без самозасудження та дати собі право відчувати емоції, не намагаючись їх одразу приглушити.

Наступним кроком є рефлексія над джерелом приниження: слід запитати себе, що саме викликало це відчуття, чи пов'язане воно з реальними обставинами, чи з власними очікуваннями. Такий аналіз допомагає відокремити зовнішні фактори від внутрішніх цінностей і зменшує ризик деструктивних реакцій. Також важливо усвідомити власні ресурси та сильні сторони: подумати, які навички, особистісні якості або підтримка оточення можуть допомогти впоратися з ситуацією. Усвідомлення своєї компетентності знижує вплив зовнішнього знецінення.

Перетворення емоції на розвиток передбачає використання переживань як сигналу для самопізнання та особистісного зростання. Практики можуть включати саморефлексію, планування нових цілей, розвиток навичок і зміцнення внутрішньої опори. Регулярне опрацювання приниження допомагає формувати емоційну стійкість та гідність, відрізнити власні ідеали від реальності, знижувати проєкції та надмірну ідеалізацію інших. Людина вчиться приймати «реальне Я», усвідомлюючи як сильні, так і слабкі сторони, що сприяє автентичній гідності та психологічній автономії.

Практичні рекомендації включають ведення щоденника емоцій для фіксації випадків приниження та реакцій на них, розвиток самоспівчуття з акцентом на власні потреби та право на емоції, застосування технік глибокого дихання, медитації чи усвідомленої паузи для зниження імпульсивних реакцій, а також пошук конструктивних способів вираження переживань, таких як вербальне проговорення у безпечному середовищі або творчі практики.

Таким чином, приниження перестає бути лише травматичним досвідом і стає джерелом розвитку, сприяючи формуванню реалістичної самооцінки, внутрішньої опори та зрілої гідності, що лежать в основі соціально-емоційної компетентності.

Практичні вправи

Вправа «Ким я є»

Мета: *укріплення Я-концепції, формування психологічного імунітету до приниження та розвиток усвідомленого відчуття власної гідності.*

Інструкція до виконання:

1. Список сильних сторін

Зафіксуйте власні риси характеру, здібності, навички та ціннісні якості.

Мета: *усвідомити власні ресурси та потенціал для самореалізації.*

2. Список досягнень

Окремо випишіть:

- ✓ професійні успіхи;
- ✓ особистісні кроки розвитку;
- ✓ подолані кризові ситуації;
- ✓ важливі рішення, які демонструють зрілість та автономію.

Мета: *зміцнити відчуття компетентності та внутрішньої опори.*

3. Список базових цінностей і кордонів

Сформулюйте внутрішні «правила», що визначають вашу межу самоповаги, наприклад:

«Я не дозволяю приниження»

«Я не приймаю маніпуляцій»

«Я маю право на повагу»

Мета: *закріпити психологічні межі та створити основу для стійкості до зовнішнього тиску.*

Рекомендації:

Під час виконання вправи важливо писати максимально чесно й конкретно, опираючись на власний досвід.

Після завершення списки можна зберегти й періодично переглядати, щоб підтримувати усвідомлене відчуття власної гідності та самоповаги.

Рефлексивні запитання

- 1. Які мої сильні сторони найбільше допомагають мені справлятися з критикою або приниженням?*
- 2. Які досягнення я можу назвати джерелом гордості та внутрішньої опори?*
- 3. Чи відчуваю я, що мої внутрішні цінності і межі достатньо захищають мене від негативного впливу інших?*
- 4. У яких ситуаціях я найбільше відчував(-ла) власну гідність, навіть якщо зовнішні обставини були складними?*
- 5. Що я можу зробити сьогодні, щоб ще більше зміцнити своє відчуття власної цінності та психологічну стійкість?*

3. Горе і втрата як екзистенційний досвід особистості

Переживання горя та втрати є невід'ємною складовою людського існування. Йдеться не лише про фізичну смерть близьких, а й про розрив значущих стосунків, втрату друзів, руйнування життєвих цінностей, ідеалів, професійних чи особистісних опор. У найглибшому вимірі цей досвід пов'язаний з усвідомленням власної скінченності, що надає людському життю особливої цінності та сенсу.

Зіткнення зі смертю — спочатку через втрату інших, а згодом через прийняття власної смертності — формує екзистенційне коріння особистості, поглиблює зв'язок зі світом, актуалізує питання сенсу, любові, відповідальності та присутності «тут і тепер». У багатьох життєвих наративах смерть когось близького стає переломним моментом, що змінює систему пріоритетів, загострює відчуття цінності часу, стосунків і взаємної підтримки.

Практично в кожній людині є образ того, кого хотілося б повернути: того, кому не були сказані важливі слова, з ким не вдалося прожити достатньо моментів близькості, тепла, радості чи суму. Цей мотив добре ілюструє фільм «About Time» Річарда Кертиса, де головний герой знову і знову повертається у минуле, аби побути з батьком, доки не доходить зрілої необхідності обрати: жити спогадами чи прийняти майбутнє.

Екзистенційний психотерапевт Ірвін Ялом у книзі «Ліки від кохання» описує вправу, в якій люди багаторазово відповідають на запитання «Чого ти хочеш?». Це просте формулювання актуалізує глибинні потреби, звернені до втрачених або недосяжних фігур: батьків, партнерів, дітей, значущих інших. У відповідях звучать прагнення любові, визнання, близькості, сенсу, значущості власного життя. Цей досвід оголює фундаментальну істину: що вища цінність, то боліснішою є її втрата.

Стадії переживання горя за Елізабет Кюблер-Росс

Класичну модель переживання втрати запропонувала Елізабет Кюблер-Росс у праці «Про смерть і вмирання» (1969). Вона виділила п'ять стадій:

1. *Заперечення (шок)*. Психіка тимчасово відмовляється приймати реальність втрати. Це захисний механізм, який пом'якшує різкість переходу від «старого світу», де близька людина була живою, до нового, в якому її більше немає.
2. *Гнів*. Емоційна енергія потребує виходу. Виникає спроба знайти «винного» — серед оточення, обставин або в собі. Ця стадія виконує функцію розрядки психологічної напруги.
3. *Компроміс (торг)*. Спроба домовитися з реальністю або вищими силами через обіцянки, молитви, символічні дії. Це форма надії на скасування незворотного.

4. *Депресія*. Усвідомлення остаточності втрати, переживання безсилля та глибокого смутку. Це ключовий етап емоційного проживання, який важливо пройти для уникнення ускладнень у психологічній адаптації.
5. *Прийняття*. Інтеграція втрати в особистісний досвід, формування нової життєвої реальності, де пам'ять про близького поєднується з продовженням власного життя.

Міфологічний вимір переживання горя

Міфи різних культур часто описують втрату як архетипний сюжет спуску в підземний світ і повернення, де персонаж або божество переживає смерть, занепад чи розчленування, а потім — відродження або оновлення. Такі наративи відображають універсальний психологічний досвід горя та трансформації. Наприклад, у грецькому міфі про Орфея та Еврідіку *Орфей*, музикант і поет, втрачає дружину Еврідіку від укусу змії. Він спускається до підземного царства, щоб повернути її, але втрачає кохану, озирнувшись до виходу. Міф символізує неможливість повного повернення втраченого у реальному житті, межі між живим і мертвим та необхідність прийняття втрати, відображає емоційну боротьбу з безповоротними подіями та нагадує про важливість проживання горя без ілюзорної надії на відновлення старого стану.

Інший грецький міф про *Деметру і Персефону* описує викрадення Персефони підземним богом Аїдом, що занурює Деметру у глибоке горе, поки земля перестає давати врожай, а життя ніби зупиняється. Повернення Персефони частково, на певний час до матері та до Аїда, символізує циклічність життя, інтеграцію втрати у життєвий цикл і розвиток особистості, а період горя нагадує про необхідність глибокого переживання втрати.

У шумерському міфі про Інанну богиня кохання і війни спускається до підземного світу, де її розчленовують і вважають мертвою, а повернення здійснюється через ритуальні та магичні дії інших богів. Міф демонструє процес «ініціації через втрату»: руйнування старої психічної структури, проходження через кризу та відродження на новому рівні, показуючи, що криза чи втрата можуть бути необхідними для внутрішньої трансформації та зростання.

З погляду Карла Юнга, горе є архетипом «смерті й відродження». Переживання втрати руйнує стару психічну структуру, позбавляє ілюзій та надмірних проєкцій, створюючи простір для формування нової особистості, оновлення цінностей і переосмислення життєвого сенсу. Горе діє як трансформаційний процес, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід, переосмислити життя, віднайти глибші цінності та емоційну стійкість.

У міфах горе та втрата не розглядаються як кінцевий стан, а як процес внутрішньої трансформації. Архетипічні сюжети спуску й повернення відображають універсальні психологічні закономірності: біль втрати, криза старих структур, інтеграція нового досвіду, збереження пам'яті та формування глибшої життєвої зрілості.

Психологічне значення проживання горя та обрядові практики в різних релігіях

У психології горе розглядається як нормативний, хоча й надзвичайно болісний процес адаптації до втрати значущої людини, соціальної ролі або життєвого сенсу. Його основні функції:

1. Проживання горя дозволяє легалізувати біль, смуток, гнів, провину, тугу та поступово інтегрувати ці емоції у внутрішній досвід. Непрожите горе може трансформуватися в депресивні, тривожні або психосоматичні розлади.
2. Втрата руйнує уявлення про стабільність світу та безперервність життя. Процес жалоби сприяє перебудові

ідентичності: усвідомленню себе як «я без цієї людини» або «я в новій реальності».

3. Замість реальної присутності вибудовується внутрішній образ померлого, що зберігається в пам'яті, цінностях та внутрішньому діалозі.
4. Колективні форми жалоби знижують ізоляцію, надають відчуття підтримки та спільності досвіду, сприяють соціальній адаптації.

Саме ці функції лежать в основі релігійних обрядових практик у різних культурах, які допомагають організувати емоційне проживання втрати, підтримати спільноту та зберегти пам'ять про померлого.

Різні релігії пропонують обрядові практики, що допомагають людям проживати втрату та інтегрувати її в життя. Ці практики виконують важливі психологічні функції: надають сенс смерті, структурують етапи переживання, забезпечують підтримку спільноти та дозволяють виразити емоції.

У **християнстві** смерть розглядається не як остаточне знищення буття, а як перехід людини до вічного життя у спільності з Богом. Віра у воскресіння надає події смерті трансцендентного сенсу, знижуючи екзистенційну тривогу та відчуття абсурдності втрати. Похоронні обряди, зокрема відспівування, виконують не лише релігійну, а й глибоку психологічну функцію: вони допомагають близьким прийняти факт смерті, символічно завершити земний зв'язок із померлим і передати його під Божу опіку.

Поминальні дні — третій, дев'ятий, сороковий день та річниця смерті — структуровано вписують переживання горя в часові межі, створюючи ритм проживання втрати. Ці етапи дозволяють поступово інтегрувати втрату у життєвий досвід, не руйнуючи психічну цілісність особистості. Колективний характер обрядів підтримує відчуття

належності до спільноти, зменшує ізоляцію та сприяє соціальній підтримці в період горювання.

Молитва у християнській традиції виступає засобом внутрішнього заспокоєння та символічного діалогу з трансцендентним. Вона допомагає надати стражданню сенс, пережити біль втрати як частину духовного шляху та зберегти зв'язок із померлим у формі пам'яті й надії. Таким чином, християнські похоронні та поминальні практики виконують інтегративну функцію, поєднуючи релігійне вірування, психологічну підтримку та соціальну солідарність у процесі проживання горя.

В **ісламі** смерть сприймається як виконання божественного передвизначення (*кадар*), що надає події втрати чіткого теологічного сенсу та зменшує екзистенційний спротив неминучості. Усвідомлення того, що життя і смерть перебувають у волі Аллаха, сприяє прийняттю втрати та знижує рівень внутрішнього конфлікту, пов'язаного з почуттями провини, безсилля або пошуком «винних».

Похоронна молитва — дженаза — виконує не лише релігійну, а й психосоціальну функцію. Колективний характер молитви підтримує родину померлого, створює відчуття спільної відповідальності та солідарності, а також символічно передає душу померлого на суд і милість Аллаха. Читання Корану в період жалоби виступає джерелом духовної опори, стабілізує емоційний стан та сприяє зосередженню на вічних цінностях, що виходять за межі індивідуального страждання.

Структурований час жалоби в ісламській традиції задає межі інтенсивного горювання, дозволяючи психіці поступово адаптуватися до реальності втрати та повернутися до повсякденного життя. Така регламентація знижує ризик затяжного або дезадаптивного горя, підтримує внутрішню дисципліну переживань і сприяє відновленню життєвого балансу. У цілому ісламські похоронні практики поєднують

релігійне прийняття смерті з психологічною стабілізацією особистості та підтримкою соціальних зв'язків.

У **юдаїзмі** процес проживання втрати чітко структурований у часі та наповнений ритуальним змістом, що виконує важливу психологічну й соціальну функцію. Центральними етапами горювання є *шива* (сім днів інтенсивної жалоби), *шлошим* (тридцять днів) та рік пам'яті. Така поетапність створює зрозумілу й безпечну рамку для переживання горя, дозволяючи особистості поступово адаптуватися до реальності втрати.

Період шиви передбачає максимальне занурення в досвід горювання та легітимізує відкритий прояв емоцій — плач, мовчання, зниження активності, тимчасову емоційну регресію. Це знімає внутрішню заборону на переживання болю та запобігає витісненню почуттів. Постійна присутність спільноти в цей час зменшує відчуття ізоляції, підтримує базове відчуття безпеки й належності, а також розподіляє тягар втрати між членами громади.

Наступні етапи — шлошим і рік пам'яті — поступово переводять горювання з гострої фази в інтегровану, дозволяючи поєднати пам'ять про померлого з поверненням до повсякденного життя. Ритуалізація пам'яті виступає способом збереження символічного зв'язку з померлим, не заперечуючи факту втрати, але надаючи їй сталого, осмисленого місця в життєвій історії особистості. Таким чином, юдейські ритуали горювання підтримують емоційне проживання втрати, соціальну взаємодію та психологічну цілісність у процесі адаптації.

У **буддизмі** смерть розглядається крізь призму вчення про непостійність (*анічча*) та безперервність змін, що є фундаментальними характеристиками буття. Медитації на непостійність, ритуали переходу та поминальні служби спрямовані на глибоке усвідомлення тимчасовості життя і неминучості розпаду всіх форм, до яких людина схильна емоційно прив'язуватися. Таке розуміння зменшує інтенсивність екзистенційного страху та опір факту втрати.

Практики усвідомленості допомагають не витіснити біль, а спостерігати його без ототожнення, що знижує ризик формування патологічної прив'язаності або затяжного горя. У буддійській традиції страждання розглядається не як покарання, а як універсальний досвід, що може стати джерелом внутрішнього зростання. Через медитативну роботу біль втрати поступово трансформується у співчуття — як до себе, так і до інших живих істот, які перебувають у колі народження та смерті.

Поминальні ритуали та практики переходу виконують стабілізувальну психологічну функцію, допомагаючи інтегрувати втрату у ширший контекст життєвого шляху. Прийняття непостійності сприяє формуванню внутрішнього спокою, зниженню емоційної залежності та розвитку здатності жити з відкритістю до змін, не заперечуючи біль, але й не дозволяючи йому руйнувати цілісність особистості.

У всіх розглянутих релігіях обрядові практики горя виконують схожі психологічні функції: вони надають сенс втраті, організовують переживання в структуровані етапи, підтримують соціальну інтеграцію та допомагають емоційно опрацювати втрату, сприяючи її інтеграції в життєвий досвід людини.

Традиційні та архаїчні культу переживання горя

У традиційних культурах переживання горя завжди було інтегроване в колективні ритуали з чіткою психологічною та символічною структурою. Голосіння, ритуальний плач, спільні трапези пам'яті та культ предків виконували не лише магічно-релігійну, а й глибоку психотерапевтичну функцію.

1. Катарсис через тілесно-емоційне вираження. Ритуальний плач дозволяв легалізувати інтенсивні почуття болю, відчаю, страху й туги. Через голос, ритм, рух, тілесну напругу та сльози відбувалося вивільнення афекту, що знижувало внутрішню напругу та запобігало психічній фіксації травми. Колективне голосіння створювало

безпечний простір для емоційного розрядження, де страждання ставало спільно пережитим, а не залишалося приватним.

2. Перехід від шоку до інтеграції втрати. Ритуал структурував час горювання і допомагав психіці поступово переходити від гострого шоку до прийняття незворотності втрати. Послідовність обрядів — прощання, оплакування, поминання — виступала символічними «порогами», що переводили людину з реальності присутності у реальність пам'яті. Втрата не витіснялася, а інтегрувалася в життєвий наратив як значуща подія.

3. Включення померлого в сакральний простір роду. Культ предків трансформував образ померлого з об'єкта болю у джерело захисту, мудрості та родової тяглості. Психологічно це означало збереження внутрішнього зв'язку: близький переставав бути втраченою особою, а взаємодія з ним переходила з тілесної у символічну форму. Така інтерналізація образу зменшувала екзистенційний страх смерті та підтримувала відчуття безперервності життя поколінь.

Архаїчні поховальні ритуали виконували функцію колективної психотерапії: вони надавали форму хаотичному болю, трансформували травму втрати в осмислений досвід та вписували особисте горе в сакральний і культурний порядок.

Переживання горя через концепцію соціально-емоційного інтелекту

Переживання горя можна розглядати як процес, що потребує розвитку та застосування соціально-емоційного інтелекту — здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших, регулювати внутрішні стани та ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі. Горе виступає своєрідним «тренажером» СЕІ: воно активує всі його компоненти та дає можливість поступово формувати навички адаптивного емоційного реагування.

1. Усвідомлення власних емоцій. Переживання втрати стимулює людину ідентифікувати широкий спектр почуттів — смуток, гнів, провину, тугу, страх. Через практики саморефлексії, ведення щоденника або психотерапевтичні вправи особа вчиться розпізнавати і називати власні емоційні стани, що знижує хаотичність переживань і попереджає їх трансформацію у хронічні депресивні або тривожні стани.

2. Емпатія та розуміння емоцій інших. Колективні форми переживання горя, як ритуальні практики, поминальні зустрічі або групові обговорення, допомагають відчувати підтримку та прийняття. Соціальна взаємодія під час спільного вираження болю сприяє розвитку емпатії, зменшує відчуття ізоляції та допомагає інтегрувати втрату в життєвий досвід.

3. Регуляція емоцій. Вправи на усвідомлене проживання емоцій, тілесні практики, ритуальні дії або медитації дозволяють контролювати інтенсивність емоційного стану, спрямовувати афективну енергію конструктивно та поступово переходити від шоку та заперечення до прийняття втрати.

4. Міжособистісна взаємодія та соціальна підтримка. Використання соціальних ресурсів, підтримка громади, ритуальні традиції та сімейні практики допомагають не лише виразити емоції, але й зберегти пам'ять про близьких, підтримати зв'язок з культурними та релігійними цінностями, інтегруючи особистий досвід горя у соціальний контекст.

Таким чином, через призму соціально-емоційного інтелекту горе сприймається не лише як психоемоційний виклик, а як процес розвитку, адаптації та внутрішньої трансформації. Переживання втрати стимулює формування емоційної стійкості, здатності до емпатії, конструктивної регуляції афекту та ефективної взаємодії з оточенням, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід у життєвий наратив.

Рефлексивні питання для осмислення переживання горя

1. Які емоції я відчуваю, коли згадую про втрату чи розлуку з близькою людиною?
2. Як моє тіло реагує на смуток, гнів, провину чи тугу? Чи можу я помітити ці реакції вчасно?
3. Чи дозволяю я собі повністю проживати ці емоції, чи намагаюся їх придушити?
4. Які способи регуляції емоцій допомагають мені легше справлятися з болем втрати?
5. Які внутрішні ресурси (пам'ять, віра, творчість, саморефлексія) допомагають мені приймати незворотні зміни?

4. Прощання: навчитися попроситися через призму соціально-емоційного інтелекту

Прощання є невід'ємною частиною життя та супроводжує різні ситуації: завершення стосунків, кінець подорожі, завершення роботи чи навіть прочитання книги. Уміння усвідомлено переживати цей момент допомагає інтегрувати досвід, оцінити його цінність і рухатися далі без психологічного навантаження.

З точки зору соціально-емоційного інтелекту, прощання активує ключові компоненти:

1. **Усвідомлення власних емоцій.** Момент прощання часто супроводжується сумом, тривогою, провиною або вдячністю. Усвідомлення цих емоцій допомагає краще зрозуміти власні потреби, переживання та внутрішні реакції, а також запобігає накопиченню незавершених почуттів.

2. **Регуляція емоцій.** Проживання моменту прощання в глибину — плач, висловлення вдячності або прощальних слів — дозволяє керувати інтенсивністю емоцій і поступово переходити від болю до прийняття. Це підтримує психоемоційну стійкість та запобігає формуванню незакритих гештальтів.

3. **Емпатія та взаємодія з іншими.** Прощання часто відбувається у соціальному контексті — з батьками, друзями, колегами або партнерами. Вміння усвідомлювати емоції інших, висловлювати

підтримку та приймати емоційні прояви оточення розвиває емпатію і зміцнює соціальні зв'язки.

4. **Соціальна інтеграція досвіду.** Ритуали, символічні дії або колективні прощальні практики допомагають інтегрувати емоції та досвід втрати у життєвий наратив, підтримуючи почуття спільності та усвідомлення цінності пережитого.

З психологічної точки зору, концепція «циклу контакту» Дж. Кепнера підкреслює важливість повного проживання всіх фаз контакту — від формування відчуття та мобілізації ресурсів до активної взаємодії та завершення. Наприклад, у творчих процесах, як у випадку написання книги «Простими словами», усвідомлене «прощання» з проектом дарує відчуття цілісності та відкриває простір для нових контактів і переживань.

Таким чином, прощання через призму соціально-емоційного інтелекту сприймається не лише як емоційний виклик, а як можливість розвитку: усвідомлення власних емоцій, регуляція афекту, розвиток емпатії та інтеграція досвіду сприяють емоційній зрілості, стійкості та готовності до нових життєвих циклів.

Психологічні рекомендації щодо проживання прощання

Прощання є важливим етапом життєвих контактів, який потребує усвідомленого підходу та розвитку соціально-емоційних навичок. Основні рекомендації:

1. **Не поспішати.** Дайте собі час усвідомити подію та власні емоції. Це дозволяє уникнути поспішних реакцій і формує здатність до рефлексії.
2. **Проживати вразливість.** Дозвольте собі плакати, відчувати сум, провину чи вдячність. Усвідомлення й проживання власних емоцій розвиває компонент самопізнання соціально-емоційного інтелекту.
3. **Завершувати контакт свідомо.** Висловіть важливі слова, подяку чи прощальні емоції. Така практика сприяє регуляції

афекту та інтеграції досвіду, допомагає закрити гештальт і уникнути психологічного навантаження.

4. **Усвідомлювати цінність досвіду.** Визнайте внесок, який людина або подія зробили у ваше життя. Це розвиває здатність до емпатії, ціннісного осмислення та формує внутрішню стійкість.
5. **Вважати прощання завершенням циклу.** Усвідомлене завершення контакту створює можливість для нового досвіду та розвитку нових соціальних зв'язків, підтримуючи адаптивну соціально-емоційну поведінку.

Культура прощання є не лише етикетом або ритуалом, а й психологічно значущим процесом інтеграції досвіду. Вона допомагає усвідомити власні емоції, регулювати їх, підтримувати здорові соціальні взаємозв'язки та рухатися далі без внутрішнього вантажу.

Питання до обговорення

1. Які психологічні механізми лежать в основі переживання приниження, і чим воно відрізняється від сорому?
2. Яку роль відіграють когнітивні інтерпретації події у формуванні інтенсивності переживання втрати?
3. Чому непрожитий досвід горя може трансформуватися у хронічне емоційне напруження або відчуття безсилля?
4. Які внутрішні та зовнішні ресурси сприяють адаптивному переживанню втрати?
5. Як процес прощання впливає на психологічну інтеграцію досвіду втрати та відновлення життєвої рівноваги?
6. Які поведінкові стратегії свідчать про конструктивне, а які – про дезадаптивне проживання розчарування і приниження?
7. Як соціальне оточення може підтримувати або, навпаки, ускладнювати процес переживання горя та втрати?
8. Яким чином досвід втрати може стати чинником особистісного зростання та переосмислення життєвих орієнтирів?

Тема 8. Мовчазна буря емоцій:

Безсилля. Ревнощі і холод відштовхування

Мета: сформувати уявлення про складні емоційні стани, такі як безсилля, ревнощі та відчуження, розвинути навички усвідомлення власних переживань і механізмів їх виникнення, а також навчитися приймати та конструктивно регулювати ці емоції у міжособистісних стосунках.

Зміст заняття:

1. Безсилля та апатія як психологічні стани: межі контролю, розвиток і прийняття.
2. Ревнощі як універсальне почуття.
3. Відштовхування та травма прив'язаності.

1. Безсилля та апатія як психологічні стани: межі контролю, розвиток і прийняття

Безсилля — складне емоційне переживання, що поєднує елементи злості, сорому, провини, тривоги, відчаю та інколи ненависті. Воно виникає, коли людина стикається з об'єктивними обмеженнями власного впливу, але внутрішньо прагне зберегти ілюзію повного контролю. Тобто боротьба триває навіть тоді, коли ресурси вичерпані, а ситуація не піддається зміні.

Антиподом безсилля є феномен *всемогутнього контролю* — первинний захисний механізм психіки, описаний Ненсі Маквільямс. Його суть полягає у несвідомій вірі, що «я можу все» або «якщо достатньо постараюся, зможу контролювати будь-яку подію». Цей

механізм забезпечує короткочасне відчуття безпеки, але при зіткненні з реальністю може призвести до різкого зниження самооцінки, посилення тривожності та депресивних реакцій.

Апатія виникає, коли контроль втрачається тривалий час (наприклад, через війну, карантин, втрату роботи, хворобу або розрив стосунків). У цьому стані психіка може перейти в емоційне «оніміння». Апатія не є лінню або байдужістю, а функціонує як захисний механізм від емоційного перевантаження, сигналізуючи, що ресурси вичерпані, а подальша боротьба стає неефективною.

Жан Піаже описував ранній етап розвитку як стадію первинного егоцентризму, коли дитина ще не розрізняє власні бажання і зовнішній світ. Поява матері сприймається як «я її створив», поява їжі — як «це моя заслуга». З цього формується відчуття магічної всемогутності.

Поступово дитина стикається з фрустрацією:

- ❖ мама може бути зайнята;
- ❖ бажання не завжди здійснюються;
- ❖ любов не є ексклюзивною.

У психоаналітичній традиції (модифіковане розуміння Едіпового конфлікту) це перше глибинне зіткнення з безсиллям: об'єкт любові не належить повністю, світ не обертається навколо Я. Саме через це переживання формується реалістичне уявлення про межі власного впливу.

Якщо батьки підтримують ідею «ти можеш усе, головне старайся», не визнаючи обмежень, дитина не отримує досвіду інтеграції безсилля. У дорослому віці така людина болісно переживає поразки, хвороби або втрати, сприймаючи їх як доказ власної нікчемності.

У гештальт-підході (Бріджит Мартель) усвідомлення власної обмеженості розглядається як фундамент зрілості: «Я не зі сталі. Я вразливий. Я не всесильний. Але я живий».

Стоїчна філософія пропонує розділяти реальність на те, що знаходиться під нашим контролем (власні реакції, вибір, цінності), і те, що поза ним (події, вчинки інших, випадкові обставини).

У буддизмі страждання пояснюється як наслідок прагнення контролювати неможливе. Практика усвідомлення (медитація) спрямована не на керування потоком думок, а на споглядання їх, прийняття мінливості як природного закону буття.

Ереміція постає як свідомий процес тимчасового відсторонення від соціального життя, що проявляється у обмеженні контактів, зниженні комунікативної активності та мінімізації участі в подіях і взаємодіях. У станах безсилля та апатії така форма усамітнення виконує функцію психічного «перезавантаження» — захисного механізму, спрямованого на збереження внутрішніх ресурсів. Людина стає менш доступною для оточення, рідше ініціює та підтримує спілкування, що свідчить не стільки про соціальну відчуженість, скільки про потребу у відновленні емоційної рівноваги та зниженні рівня внутрішнього напруження.

Практичні вправи

Вправа «Що мені до снаги?»

Мета: навчитися розрізняти зону безсилля і зону власної відповідальності, зменшити напругу від ілюзії тотального контролю та відновити відчуття внутрішньої опори.

Візьміть аркуш паперу й поділіть його вертикально на дві частини.

У лівій колонці запишіть: **«Те, на що я не можу вплинути»**

Опишіть ситуацію без оцінок і звинувачень. Наприклад:

- Карантинні обмеження.
- Скасування рейсу.
- Хвороба близької людини.
- Рішення інших людей.

У правій колонці запишіть: **«Те, що мені до снаги»**

Сформулюйте конкретні дії або внутрішні кроки:

- Подбати про свій режим і відновлення.
- Змінити формат відпочинку.
- Попросити підтримки.
- Обмежити новинний потік.
- Дозволити собі сум, злість, розчарування.

Наприкінці дайте відповідь письмово на запитання:

- *Де справді закінчується мій контроль?*
- *Де починається моя відповідальність?*
- *Що я можу зробити не для «перемоги над ситуацією», а для турботи про себе в ній?*

Ця вправа допомагає психологічно інтегрувати безсилля як межу, а не як поразку, і перевести фокус із боротьби з неминучим на реалістичну дію та самопідтримку.

Рефлексивні запитання

Які емоції маскують безсилля (злість, гордіня, сором, ненависть до себе чи інших)?

У який момент прагнення контролю стає захисним механізмом?

Чим прийняття меж відрізняється від капітуляції?

Як змінюється внутрішній стан, коли людина дозволяє собі сказати: *«Це поза моєю владою, але не поза моєю гідністю»?*

2. Ревнощі як універсальне почуття

Ревнощі — це емоція, з якою стикається майже кожна людина. Вони виникають не лише в романтичних стосунках, а й у професійному житті, дружбі та сімейних зв'язках. У міжособистісних відносинах ревнощі можуть бути нормальними та адаптивними, адже сигналізують про значущість партнерства та потребу у взаємній увазі.

У професійному контексті ревнощі можуть проявлятися як суперництво або порівняння власних досягнень із досягненнями інших. Ключовою метою є переведення ревнощів із «червоної зони», де вони руйнують стосунки, у «зелену», де вони стають стимулом для саморефлексії та усвідомлення власних потреб і цінностей.

Зигмунд Фройд у праці *«Про деякі невротичні механізми при ревнощах, параної та гомосексуалізмі»* виділив три рівні ревнощів:

Рівень 1: Суперницькі ревнощі

Виникають із страху втрати об'єкта любові та бажання контролювати його. Пов'язані з ранніми нарцисичними процесами, зокрема з досвідом дитячого Едіпового комплексу. Проявляються агресією до «конкурента» або самозвинуваченням за можливу втрату об'єкта.

Рівень 2: Спроектовані ревнощі

Характеризуються тим, що людина приписує власні емоції іншому. Наприклад, страх зради може відображати власні підсвідомі бажання, проєктовані на партнера. Часто формується під впливом культурних або сімейних норм («зрада — смертний гріх»).

Рівень 3: Параноїчні ревнощі

Найскладніший рівень, який сучасна психологія інтерпретує як реакцію на відсутність внутрішньої близькості або на втрату внутрішніх зв'язків. Проявляється відчуттям «мені не вистачає того, що має мій партнер» і пов'язаний із проєкцією внутрішніх потреб та бажань.

Як працювати з ревнощами:

Розрізнення рівнів ревнощів та практики усвідомлення

Ревнощі можуть проявлятися на різних рівнях, і для їх ефективного усвідомлення важливо розрізнити ці рівні та застосовувати відповідні практики.

Рівень 1 — суперницькі ревнощі характеризуються страхом втрати об'єкта любові та прагненням контролювати ситуацію або конкретну людину. Практика усвідомлення включає спостереження власних емоцій і визначення, чи ревність спрямована на конкретну особу або на ситуацію загалом. Питання для саморефлексії: *«Я ревную до конкретної особи чи до власного страху втрати?»* та *«Чи можу я контролювати об'єкт своєї ревності?»*

Рівень 2 — спроектовані ревнощі виникають, коли власні емоції та страхи приписуються іншому. Для усвідомлення рекомендується вести щоденник думок і емоцій, помічати моменти проєкції. Питання для роздумів: *«Що я сам(а) відчуваю і боюся допустити?»* та *«Чи перекладаю я свою тривогу на партнера?»*

Рівень 3 — параноїчні ревнощі пов'язані з глибинними психологічними потребами або минулим досвідом, наприклад браком близькості чи страхом самотності. Усвідомлення цього рівня передбачає роботу з терапевтом або коучем, дослідження внутрішніх сценаріїв і травматичних досвідів. Питання для саморефлексії: *«Які мої власні потреби не задовольняються?»* та *«Чи ревність — це сигнал до роботи над внутрішньою самодостатністю?»*

Усвідомлення власних реакцій передбачає помічати ревнощі як сигнал емоцій, а не оцінювати їх як «погане» почуття. Практики включають: спостереження за моментами виникнення ревнощів, тілесними реакціями (напругою, серцебиттям, диханням); ведення внутрішнього діалогу з питанням *«Що я відчуваю?»* замість *«Чому я ревную?»*; відокремлення емоції від дії, коли ревнощі — це думка або почуття, а не обов'язкова реакція; застосування техніки «стоп-кадр», що передбачає паузу, глибокий вдих, називання емоції («Це ревнощі») і спостереження за її змінами протягом хвилини.

Розвиток внутрішньої безпеки та довіри у стосунках включає зосередження на власних потребах, захопленнях і цінностях, а не лише на партнері. Відкрите обговорення почуттів без звинувачень допомагає підтримувати здорову комунікацію (наприклад: *«Мені було важко, коли ти говорив із колегами, бо я відчув ревнощі»*, замість *«Ти мене зраджуєш!»*). Дозвольте партнеру мати власний простір, переживайте ревнощі без прагнення контролю, усвідомлюйте їх як «сигнал потреби», а не як загрозу. Ритуали безпеки, наприклад домовленості про

прозорість та короткі щоденні «чек-іни», зміцнюють довіру та підтримують гармонію у стосунках.

Практичні вправи

Вправа «Поговоримо про ревність»

Мета: навчитися усвідомлювати власні ревності, виявляти їхні джерела та формувати безпечний простір для обговорення у стосунках.

Інструкція:

1. Візьміть аркуш паперу або блокнот.
2. Подумайте про стосунки або близьких людей, до яких іноді відчуваєте ревності або страх втрати.

Рефлексія для тих, хто ще не відчуває ревності:

Сформулюйте фразу: «Я боявся б тебе втратити, якби...»

Запишіть 2–3 конкретні ситуації або обставини, що можуть викликати страх втрати.

Рефлексія для тих, хто вже переживає ревності:

Сформулюйте фразу: «Я боюся тебе втратити, тому що...»

Опишіть емоції, думки та поведінку, що виникають у цих моментах.

Обговорення у групі:

1. Поділіться своїми фразами з партнером/партнеркою або у групі.
2. Обговоріть:

Що саме у ситуації викликає почуття ревності або страху втрати?

Що точно не варто робити у стосунках, щоб не поглиблювати ревності?

4. Відштовхування та травма прив'язаності

Відштовхування — соціальний феномен, що проявляється, коли людина прагне інтегруватися в певне коло або ситуацію, але її зусилля не сприймаються або відхиляються. Воно може супроводжуватися спектром емоцій: злістю, образою, соромом, заздрістю чи розчаруванням. Важливо зазначити, що відштовхування завжди передбачає «спробу наближення»: ніхто не відштовхує того, хто не прагне бути поруч. У нормі воно виконує регуляторну функцію,

допомагаючи людині відчувати межі, усвідомити власну відповідність певному контексту і навчитися адаптуватися до соціальних норм.

Прив'язаність — емоційний зв'язок, що зазвичай формується між дитиною та опікуном у перші три роки життя. Вона слугує фундаментом для розвитку довіри, здатності до близькості та регуляції емоцій. Різні стилі прив'язаності визначають подальшу поведінку дорослої людини у соціальних ситуаціях і її реакцію на відштовхування:

1. *Безпечна прив'язаність* формується, коли опікун послідовно задовольняє потреби дитини та демонструє постійну підтримку. Дорослі з таким стилем прив'язаності здатні відкриватися для близьких стосунків і адекватно реагувати на відштовхування.
2. *Тривожна прив'язаність* виникає у разі хаотичної або непослідовної турботи, коли дитина не може передбачити надійність опікуна. У дорослому віці це проявляється підвищеною тривожністю у стосунках, надмірною потребою в підтвердженні уваги та страхом покинутості.
3. *Дезорганізована прив'язаність* формується при радикально непередбачуваному догляді за дитиною, наприклад, коли опікун тривалий час відсутній і з'являється нерегулярно. Такий стиль прив'язаності пов'язаний із травмою прив'язаності, надмірною обережністю у соціальних контактах, складністю формування близьких стосунків та підвищеною чутливістю до відштовхування.

Травма прив'язаності проявляється не лише у страху втрати любові або відчутті небезпеки, але й у компенсаторній поведінці — від уникання близьких до надмірної залежності. У психотерапії основним завданням є розмежування дитячого страху покинутості та реальної небезпеки у теперішніх стосунках. Це дозволяє трансформувати

внутрішні моделі взаємодії, навчитися приймати любов і будувати здорові соціальні контакти.

Взаємозв'язок відштовхування та травми прив'язаності полягає в тому, що досвід раннього відкидання формує схильність до уникання близькості, а дорослі соціальні відштовхування активують ці ранні переживання. Усвідомлення цих процесів є першим кроком до розвитку емоційної стійкості, самопізнання та формування безпечних стосунків у дорослому житті.

Практичні вправи

Вправи на усвідомлення довіри та відштовхування

1. Вправа «Список довіри»

Мета: усвідомити, хто у вашому житті є джерелом безпеки та підтримки, та зміцнити власне відчуття довіри.

Інструкція:

1. Візьміть аркуш паперу або блокнот.
2. Напишіть список людей, яким ви довіряєте.
3. Подумайте про ситуації, у яких поруч із цими людьми ви відчуваєте безпеку та підтримку. Це можуть бути родичі, друзі, колеги, наставники або інші значущі особи.
4. Усвідомте, що довіра — це навичка, яку можна формувати свідомо. Подумайте, які ваші власні дії або слова допомагають підтримувати безпечні стосунки.

Рефлексія:

*Які люди зі списку викликають найбільше відчуття безпеки?
Що саме робить контакт із ними комфортним?
Які кроки ви можете зробити, щоб зміцнити власне відчуття безпеки та довіри?*

2. Вправа «Танець відштовхування»

Мета: усвідомити власний досвід відштовхування та відштовхування інших, зрозуміти взаємозв'язок емоцій і поведінки у соціальних ситуаціях.

Інструкція:

1. Візьміть аркуш паперу і розділіть його на дві колонки:

Ліва колонка — «Я відштовхнув»: ситуації, коли ви самі дистанціювалися або не дозволяли близьким зближуватися.

Права колонка — «Мене відштовхнули»: випадки, коли інші не прийняли вас або дистанціювалися від вас.

2. Запишіть усі помітні для вас ситуації.

3. Усвідомте емоції, що виникли у цих випадках: образу, тривогу, злість, сором, розчарування.

Рефлексія:

Які ситуації запам'яталися сильніше — ті, де ви відштовхували, чи де вас відштовхнули?

Що спільного у ваших реакціях?

Як ви можете більш усвідомлено «танцювати» цей соціальний процес у майбутньому, не шкодячи собі та іншим?

3. Вправа «Мапа безпечних зв'язків»

Мета: усвідомити власні соціальні ресурси та джерела підтримки, визначити коло безпечних стосунків і зміцнити відчуття внутрішньої опори.

Інструкція:

1. Візьміть аркуш паперу і намалюйте коло в центрі, яке позначає вас.

2. Навколо себе розмістіть імена людей або груп, з якими ви відчуваєте безпеку, підтримку та довіру. Розташовуйте їх ближче або далі від центру залежно від рівня емоційної близькості та довіри.

3. Підпишіть поруч із кожним ім'ям конкретні дії, слова або моменти, які сприяють вашому відчуттю безпеки.

4. Усвідомте, де відчувається відштовхування або дискомфорт, і спробуйте позначити його окремо, щоб бачити різницю між підтримкою та небезпекою.

Рефлексія:

Хто з вашого кола найбільше зміцнює відчуття безпеки та довіри?

Які конкретні дії чи слова цих людей допомагають вам почуватися комфортно?

Які стосунки варто підтримувати або розвивати, а де — встановлювати здорові межі?

Які кроки ви можете зробити самостійно, щоб підвищити власну здатність відчувати довіру та безпеку у стосунках?

Питання до обговорення

1. Як безсилля проявляється в наших думках та поведінці?
2. Чому апатія іноді здається безпечним способом уникнути болю?
3. Як ревнощі можуть відображати наші внутрішні страхи і невпевненість?
4. Що змушує людину відштовхувати інших, навіть коли вона прагне близькості?
5. Чи існує зв'язок між безсиллям і відчуттям відштовхування себе або інших?
6. Як ці емоції впливають на наше сприйняття світу і себе?



ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

Індивідуальна робота спрямована на поглиблення теоретичних знань, розвиток навичок усвідомленого аналізу емоційних процесів і формування соціально-емоційного інтелекту як інтегративної психологічної здатності. Завдання орієнтовані на поєднання наукового осмислення емоційних феноменів із рефлексією особистого та професійного досвіду, розвиток умінь самоспостереження, емоційної регуляції й аналітичного мислення.

До Розділу 1. Емоційний та соціальний інтелект у психології: історія становлення, моделі та структурні компоненти

Тема 1. Емоційний та соціальний інтелект як предмет вивчення психології

Підготуйте письмове есе (2–3 стор.), у якому:

1. проаналізуйте основні етапи становлення уявлень про емоційний і соціальний інтелект у психології;
2. порівняйте підходи різних психологічних напрямів до тлумачення цих феноменів;
3. обґрунтуйте значення соціально-емоційного інтелекту для сучасної професійної діяльності.

Тема 2. Закони емоцій в емоційному інтелекті

Оберіть 3–4 закони емоцій та виконайте їх аналітичний розбір:

1. розкрийте психологічний зміст кожного закону;

2. наведіть приклади їх прояву в повсякденному або професійному контексті;
3. поясніть роль знання законів емоцій у розвитку емоційної саморегуляції.

Тема 3. Емоції та емоційне реагування у розвитку соціально-емоційного інтелекту

Проведіть письмовий самоаналіз типових емоційних реакцій у ситуаціях міжособистісної взаємодії, конфлікту та соціальної оцінки. Визначте, які особливості емоційного реагування сприяють розвитку соціально-емоційного інтелекту, а які його обмежують.

До Розділу 2. Афективні переживання та саморегуляція в контексті соціально-емоційного інтелекту

Тема 4. Афективні стани напруження та самоконтролю

Оберіть один афективний стан (тривога, страх, сором, провина або злість) і підготуйте аналітичну роботу, у якій:

- ✓ розкрийте його психологічну природу;
- ✓ охарактеризуйте адаптивні та дезадаптивні функції;
- ✓ проаналізуйте власні стратегії регуляції цього стану.

Тема 5. Афективні стани у міжособистісній взаємодії

Проаналізуйте конкретну життєву або професійну ситуацію, у якій проявлялися образа, гординя, нудьга або ненависть. Визначте емоційні тригери, приховані потреби учасників взаємодії та можливі альтернативні стратегії реагування.

Тема 6. Емоції оцінювання та відмежування як внутрішні маркери загрози Я

Підготуйте письмову рефлексію (1,5–2 стор.), у якій розкрийте психологічний зміст заздрості, сумніву або відрази як сигналів внутрішніх конфліктів та потенційних ресурсів особистісного розвитку.

Тема 7. Досвід утрати та зламаних очікувань

Проаналізуйте феномени розчарування, приниження або втрати як складові психологічного розвитку особистості. Окресліть етапи їх проживання, можливі ризики уникання та значення прощання як психологічного механізму завершення.

Тема 8. Мовчазна буря емоцій: безсилля, ревності та емоційне відштовхування

Підготуйте аналітичний кейс або есе, у якому:

- 1) розкрийте безсилля як граничний емоційний стан;
- 2) проаналізуйте ревності або емоційне «охолодження» як форми психологічного захисту;
- 3) визначте можливості трансформації цих переживань у ресурс саморозвитку.



ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ НА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ

1. Дайте визначення поняття «емоційний інтелект» та його основні компоненти.
2. Які історичні етапи розвитку досліджень емоційного інтелекту в психології?
3. Порівняйте основні теорії емоційного інтелекту (Мейєр–Селовей, Гоулман, Бар-Он, диспозиційна модель).
4. Опишіть структуру емоційного інтелекту та взаємозв'язок його складових.
5. Що включає здатність до розуміння емоцій та які її основні компоненти?
6. Які механізми здатності до управління емоціями та як вони проявляються на практиці?
7. Як статеві особливості впливають на внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект?
8. Назвіть психологічні характеристики основних емоцій та почуттів (гнів, страх, радість, сум, любов тощо). Які механізми розпізнавання емоцій та закономірності їх прояву?
9. Визначте поняття емпатії та її роль у міжособистісних взаємодіях.
10. Що таке психологічна проникливість і як вона пов'язана з емоційним інтелектом?
11. Дайте визначення емоційного стресу та його психологічних проявів.
12. Які психологічні захисти та копінг-стратегії застосовуються у подоланні емоційного стресу?
13. Як управляти окремими емоціями та емоційними станами (гнів, печаль, страх, радість)?
14. У чому полягає маніпулятивний та фасилітативний емоційний вплив?
15. Яку роль відіграє емоційний інтелект у професійній діяльності психолога та інших спеціалістів?
16. Як емоційний інтелект впливає на адаптацію та вибір адаптивної поведінки?

17. Який вплив емоційного інтелекту на комунікативну поведінку особистості?
18. Які методи використовуються для дослідження емоційного інтелекту?
19. Як розвивається емоційний інтелект у онтогенезі (вікові особливості)?
20. Які сучасні технології та методики сприяють розвитку емоційного інтелекту?
21. Як арт-терапія використовується як засіб розвитку емоційного інтелекту?
22. Як система раціонально-емотивно-поведінкової терапії (РЕПТ) А. Елліса сприяє розвитку емоційного інтелекту?
23. Які стратегії емоційного самомотивування ефективні у складних життєвих ситуаціях?
24. Як рівень активації впливає на ефективність діяльності (закон Йеркса–Додсона та крива Хебба)?
25. Які способи активізації стенічних емоцій необхідні для продуктивної діяльності?
26. Як коригувати деструктивні емоції (заздрість, ревності, агресію) у позитивні переживання?
27. Які стратегії подолання страху та тривоги в екстремальних умовах є найбільш ефективними?
28. Як інтегрувати емоційні переживання у процес подолання стресових ситуацій?
29. Які характеристики та шляхи розвитку емоційної зрілості та емоційної компетентності?
30. Як емоційний інтелект сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та побудові професійних і соціальних стосунків?



Список використаної та рекомендованої літератури

1. Арістотель. Нікомахова етика; пер з давньогрецької В. Ставнюк. Київ: Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
2. Барретт Л.Ф. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля. 2018. 448 с.
3. Боришевський М.Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат. Київ, 1993. 24 с.
4. *Боровська Л.Г.* Емоційний інтелект: навіщо потрібен та як його розвивати // Дитячий садок. № 7., 2019. URL: <https://epsiholog.mcfr.ua/741708>
5. Ван дер Колк Б. Тіло пам'ятає все: яку роль психологічна травма відіграє в житті людини і які техніки допомагають її подолати; пер. з англ. І. Чорного. Київ: Форс Україна, 2020. 464 с.
6. *Варій М. Й.* Загальна психологія: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. К. : Центр учбової літератури, 2007. С. 968.
7. Гаврилькевич В.К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. Актуальні проблеми психології. 2008. Т. 10. Ч. 5. С. 108–115.
8. *Грицюк І.* Емоціями наша душа розмовляє зі свідомістю. URL: <https://www.volynnews.com/news/society/emotsiiamy-nasha-dusha-rozmovliaye-zi-svidomistiu-psykholoh-z-lutska/>
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Харків.: Vivat. 2021, 528 с.
10. Гоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера; пер. з англ. В. Глінка. 3-те видання. Київ: Наш Формат, 2021. 288 с.
11. 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.
12. Емоційний розвиток дитини / Упоряд.: Максименко С., Максименко К., Главник О., К.: Мікрос СВС, 2003.
13. Загальна психологія: підручник. / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Либідь, 2005. 464 с.

14. Загальна психологія. Класифікація емоцій та почуттів. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-4774.html>
15. Закревський В.Е. Соціокультурний феномен «щастя» як предмет емпіричних досліджень на Заході і в США. Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки. 2015. Вип. 46 (4). С. 431–436.
16. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів; пер. з англ. А. Калинюк. Київ: Наш Формат, 2022. 304 с.
17. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ. 2020. 497 с.
18. 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.
19. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. Науковий огляд. Київ, 2015. №1 (11). С. 116-123.
20. Левін М., Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Київ: Наш формат, 2021. 264 с.
21. Льошенко О.А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вип. 2. 2010. С. 49-52.
22. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. С. 116-123.
23. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф., Кутовий К.П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини. Д.: Вид-во «Інновація», 2011. 178 с.
24. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
25. Орищенко О.А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Одеса., 2004. 18 с.
26. Параскевова К.Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01.
27. Платон. Діалоги. Харків: Фоліо. 2022. 349 с.
28. Пономарьов С.В. Страх. Форми страху. <https://psv.com.ua/uk/strah-formi-strahu>
29. Психологічна енциклопедія / укл. О.М. Степанов. К. : Академвидав, 2006. 424 с.

30. 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.
31. Спіноза Б. Теологічно-політичний трактат; пер. В. Литвинов; вступ. слово, примітки, словник імен, назв, термінів В. Литвинов. Київ: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2003. 237 с.
32. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
33. Фіппов ММ. Психофізіологія людини: Навч посій. К: МАУП, 2003. 136 с. Харків, 2015. 17 с.
34. 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/>
35. 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.
36. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. 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. (Серія «Психотехнології»)
37. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. О.: СВД Черкасов, 2009. 232 с.
38. Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини: навч. посібник / Н.В. Чудаєва, Г.О.Шулдик. 2-ге вид., доповн. Умань: Візаві, 2017. 126 с.
39. Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини: навч. посібник / Н.В. Чудаєва, Г.О.Шулдик. 2-ге вид., доповн. Умань: Візаві, 2017. 126 с.
40. Як допомогти дитині пережити втрату. Путівник для батьків. Буклет. Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї». URL: <https://k-s.org.ua/>
41. 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., Verona E., The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume 108, 2020, pp. 480-497.
42. Bar-On R. Bar-On Emotional Quotient Inventory (Eq-i) / Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. 206 p.

43. Baron R.A., Hmieleski K.M., Henry R.A. Entrepreneurs' dispositional positive affect: The potential benefits—and potential costs—of being “up”. *Journal of business venturing*, 2012. Vol. 27(3). P. 310-324.
44. 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.
45. Bear M.F., Connors B. W., Paradiso M.A. 2021. *Neuroscience. Exploring the brain.*:175-215.
46. Boyatzis R.E., Goleman D., Rhee K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco, Jossey Bass. 2000. P. 343-362.
47. Chen C., Zhang J., Tian H., Bu, X. The impact of entrepreneurial passion on entrepreneurial success and psychological well-being: a person-centered investigation. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 2025. Vol. 31(2/3). P. 369-389.
48. 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.
49. Clark S. *Theory and practice: psychoanalytic sociology as psycho-social studies* // London: Sage Publication. 2006. Vol. 40 (6). pp. 1153–1169;
50. 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
51. 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;
52. D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. 1997. P. 3–34
53. Dagleish T. 2004. The emotional brain. *Nature Reviews* 5: 582-589.
54. Denson T.F., Ronay R. Endogenous testosterone and cortisol modulate neural responses during induced anger control *Soc. Neurosci.*, 8 (2016), pp. 165- 177.
55. Dolan R.J. 2002. Emotion, cognition, and behavior. *Science* 298:1191- 1194.
56. 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

57. Duke A.A., Bell R., Begue L., Eisenlohr-Moul T. 2013. Revisiting the serotonin-aggression relation in humans: a meta-analysis. *Psychological Bulletin* 139: 1148-1172.
58. Ekman P., Carvalho G.B. What scientists who study emotion agree about *Perspect. Psychol. Sci.*, 11 (2016), pp. 31-34.
59. Emotion Review [Электроний ресурс]. URL:<http://emr.sagepub.com>
60. 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.
61. Freud S. *The basic writings of Sigmund Freud* (Transl. by A.A. Brill). New York: Random House, 1938. 992 p.
62. Gendron M., Barrett L.F. 2009. Reconstructing the past: a century of ideas about emotion in psychology. *Emotion Review* 1:316-339.
63. Goleman D. An EI-Based Theory of Performance. In C. Cherniss, & D. Goleman (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2001. P. 27-44.
64. Goleman D. *Destructive emotions. And how we can overcome them*. Bloomsbury Publishing. 2004. 432 p.
65. Goleman D. *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books. 1995. 352 p.
66. Goleman D. *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury. 1998. 383 p.
67. Hochschild A. R. Emotion work, feeling rules, and social structure // *American journal of sociology*. 1979. 85. P. 551-575.
68. 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.
69. Izard C.E. *The Psychology of Emotions*. Springer Science & Business Media, 1991. 452 p.
70. J.P. Forgas (Ed.), *Handbook of affect and social cognition*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2001. P. 410–431.
71. Jung C.G. *Psychological Types*. Bollingen Series XX. Vol. 6. Princeton University Press. 1971. 640 p.
72. Lazarus R.S. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991. 334 p.
73. 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>

74. Maddi S.R. Personality theories: a comparative analysis. Publisher Homewood, Ill.: Dorsey Press. 1980, 772 p.
75. Maslow A.H. Motivation and Personality (3rd ed.). New York: Harper & Row. 1987. 293 p.
76. Mayer J. D. Emotion, intelligence, and emotional intelligence // Handbook of affect and social cognition / ed. by J. P. Forgas. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2001. P. 410-431.
77. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional intelligence: Educational implications / ed. by P. Salovey, D. J. Sluyter. New York : Basic Books, 1997. P. 3-34.
78. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Mayer – Salovey – Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). User’s Manual. Toronto: MHS, 2006. 110 p.
79. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 1990. Vol. 9. P. 185-211.
80. Smith, Tiffany Watt (2015). The Book of Human Emotions [Книга про людські емоції]. Little, Brown, and Company. P. 4–7. ISBN 978-0316265409.
81. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. London: A Bradford book, 2009. 464 p.

Навчальне видання

Аліме ОСМАНОВА

**ПСИХОЛОГІЯ
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ:
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ**

Навчальний посібник

Оригінал-макет О.В. Могильна

Підписано до друку 27.04.2026.
Формат 60x84^{1/8}. Гарнітура Georgia.
Умов. друк. арк. 22,0. Обл.-вид. арк.24,4.
Вид. № 3437.

Видавництво Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Свідоцтво про реєстрацію: серія ДК № 1620 від 18.12.03 р.

Адреса університета: вул. Іоанна Павла II., 17
м. Київ, 01042, Україна
e-mail: vidavnictvosnu.ua@gmail.com