

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «**Загальна психологія**»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №24. Розуміння емоцій іншої людини. Управління емоціями

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 р. № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробники:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А. А.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, с.н.с. Мацегора Я. В.

2. Доцент кафедри соціології та психології педагогіки факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Чепіга Л.П.

План лекції

1. Розуміння емоцій іншого й емоційні здібності. Моделі характеристик, за якими розпізнаються емоції інших людей.
2. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою.
3. Сприйняття емоційного стану за промовою. «Вербальні еталони» сприйняття експресії різних емоцій. Типи «вербальних еталонів» сприйняття експресії емоційного стану іншої людини.
4. Невербальне (образне) сприйняття емоцій. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини.

Рекомендована література:

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
2. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб Київ : Центр учб. літ., 2016. 287 с.
3. Велитченко Л.К. Вступ до загальної психології : програм. довідник / Одеса: Вид. В. В. Букаєв, 2012. 406 с.
4. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. К Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
5. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. Каравела. 2011. 464 с.
6. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 291 с.
7. Іванова О.В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 180 с.

Текст лекції

Розуміння емоцій іншої людини є важливим для процесу спілкування між людьми як у побуті, так і в професіях типу «люди на людину». Крім того, візуальне спостереження за емоційним станом людини в процесі здійснення нею професійної діяльності дозволяє вчасно вживати заходів у регуляції її стану, що знижує травматизм на виробництві, підвищує продуктивність праці.

Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність Питання про розуміння емоцій іншої людини багато в чому є дискусійним. Є дані, що вже через дев'ять хвилин після народження дитина може пізнавати стимули, які схематично нагадують особу. З іншого боку, показано, що чим більше матері обговорюють із трирічними дітьми емоційні стани, які в них виникають, тим краще вони, досягши шестирічного віку, розпізнають емоційні вияви незнайомих дорослих. У людини має бути спеціальний механізм декодування

експресій емоцій. Механізм декодування експресивної інформації мусить мати здатність диференціювати патерни експресії обличчя, а також ідентифікувати їх як сигнали певних емоційних станів. Експресія обличчя залежно від знаку емоції по-різному впливає на емоційний стан й умовно-рефлекторні реакції страху в партнерів. Важливо, що експресія обличчя може впливати на рівні підсвідомості, коли людина не усвідомлює події та факту її впливу. Вплив експресії обличчя на величину умовної вегетативної захисної реакції здійснюється автоматично й не залежить від процесів свідомості. Патерни обличчя особливо сильно діють на людей, які виявляють соціальний страх. Під час сприйняття фотографій вони підсилюють ознаки негативних емоцій і послаблюють ознаки позитивних емоцій. Отже, для розпізнавання й ідентифікації патернів експресії людини використовують два канали – зоровий, який робить упізнання за допомогою гностичних нейронів нижньоскроневої кори, і пропріорецептивний, який оцінює патерни власної експресії обличчя й слугує зворотним зв'язком (підкріпленням) реакції на інформацію із зорового каналу.

Емоційний інтелект. Г.Г. Гарськова пише, що поняття «емоційний інтелект» ввели в науковий побут нещодавно Майєр і П.Селовей. Проте воно набуло широкого розповсюдження в англomовній літературі завдяки працям Д. Големана. Для введення цього поняття були дві підстави: неоднорідність поняття «інтелект» і здійснення інтелектуальних операцій з емоціями. За П. Селовей, «емоційний інтелект» містить низку здатностей: розпізнавання власних емоцій, володіння ними, розуміння емоцій інших людей і навіть самомотивацію. Критика цієї концепції ґрунтується на тому, що в розкритті емоційного інтелекту емоції підмінюються інтелектом.

Як вважає Г.Г. Гарськова, ця критика не правомірна. Вона посиляється на те, що емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя й до самої себе, а інтелект саме й слугує для розуміння цих відношень. Отже, емоції можуть бути об'єктом інтелектуальних операцій. Ці операції здійснюються у формі вербалізації емоцій, що ґрунтується на їхньому усвідомленні й диференціації. Отже, за Гарськовою, емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, представлене в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу. Необхідною умовою емоційного інтелекту, як пише далі автор, є розуміння емоцій суб'єктом. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення й осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний зміст. Емоційний інтелект продукує неочевидні способи активності для досягнення цілей і задоволення потреб. На відміну від абстрактного й конкретного інтелекту, які відтворюють закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю. Є.П. Ільїн вважає, що під емоційним інтелектом автори мають на увазі емоційно-інтелектуальну діяльність.

Емоційна пам'ять. Питання про наявність емоційної пам'яті теж дискутується. Проте це поняття увійшло вже до підручників. Вважають, що довільне відтворення емоційних переживань дається людині важко. Однак П.П. Блонський, наприклад, дійшов висновку, що довільне відтворення емоцій для багатьох людей майже неможливе. Але не можна спростувати той факт, що емоційна пам'ять може відтворюватися мимоволі. Ще одне спірне питання: які емоційні переживання краще запам'ятовуються – позитивні чи негативні? Серед західних психологів у першій чверті ХХ ст. поширилася думка, що краще зберігаються в пам'яті позитивні емоції. З.Фройд обґрунтовує це витісненням із пам'яті всього, що спричиняє важкі відчуття. Однак експерименти, які підтверджують це положення, були не завжди бездоганними. Вони зазнали критики багатьох психологів.

На противагу поглядам західних психологів, П.П. Блонський доводив, що краще запам'ятовуються негативні емоції, і підкріплював свою тезу як міркуваннями про біологічну доцільність цього, так і низкою досліджень. Зокрема, він пише, що тварина, яка забуває те, що заподіює їй страждання, приречена на швидку загибель. Є.А. Громова зазначає, що однією з властивостей емоційної пам'яті є її поступова еволюція в часі. Спочатку відтворення пережитого емоційного стану є сильним, яскравим. Однак із часом це переживання слабшає. Емоційно забарвлена подія легко пригадується, але вже без переживання емоції, хоча й з деяким афективним відбитком: недиференційованим переживанням приємного чи неприємного. Це означає, що емоція редукує до емоційного тону вражень. При цьому спостерігається деяка генералізація процесу. Якщо первісну емоцію зумовив якийсь певний подразник, то згодом пам'ять про неї поширюється на інші схожі подразники.

П.П. Блонський робить висновок, що за такої генералізації емоційного переживання відбувається зниження здатності диференціювання його стимулів. Наприклад, якщо людину в дитинстві налякав якийсь пес, то будучи дорослим, людина боїться собак загалом. Пам'ять про пережитий біль зберігається дуже довго (крім болю при пологах). Цей страх змушує людей видалити зуб, ніж лікувати його за допомогою бормашини, знайомство з якою відбулося ще в ранньому дитинстві (Б.М. Федоров). П.П. Блонський приводить приклади впливу емоційної пам'яті на формування характеру. Жахливе покарання в дитинстві може зробити людину боязкою, постійна пам'ять про пережите нещастя – меланхолійною тощо. На підставі результатів, які отримав Ханін, можна вважати, що в жінок емоційна пам'ять краща, ніж у чоловіків.

Емоційний слух. Цей термін увів В.П. Морозов і він означає здатність упізнання емоцій за мовленням і співом людини. Про існування такої здатності свідчить той факт, що між емоційним слухом і мовним слухом відсутня кореляція. Тому «емоційна глухота» може траплятися й у людей з добре розвиненим сприйняттям мовлення. Емоційний слух - філогенетично

більш давня здатність. На користь існування цієї здатності свідчить і те, що піддослідні різного віку, статі й професії виявили істотні розбіжності в правильності впізнання емоцій – від 10 до 95%. Було також виявлено, що музиканти й вокалісти мають більш розвинений емоційний слух. У зв'язку із цим емоційний слух стали розглядати як один із критеріїв художньої обдарованості, який почали використовувати на іспитах до консерваторії. У контексті обговорюваного важливо не те, наскільки емоційний слух придатний для профвідбору, а наскільки він допомагає пізнавати емоції людини. Дані свідчать про те, що емоційний слух залежить від досвіду, який люди здобувають у процесі спілкування. Але з іншого боку, є особи, які й без досвіду здатні пізнати всі п'ять емоцій: сум, радість, страх, гнів, нейтральність. Значить емоційний слух може бути й уродженим. Інформація, яку використовує людина, впізнаючи емоції інших людей. Обговорення цього питання пов'язане з так званими «когнітивними схемами емоцій», тобто із установленням того набору ознак, за допомогою якого можна судити про наявність тієї чи іншої емоції.

Зіставлення сукупності ознак спостережуваних емоцій зі схемою дозволяє ідентифікувати емоцію. При цьому передбачено, що жодна з ознак не є жорстко прив'язаною до певної емоції, а її ідентифікація здійснюється на ймовірнісній основі. На відміну від упізнання власної емоції, де провідною ознакою є суб'єктивне переживання емоції, впізнання емоцій інших людей здійснюється, в основному, за зовнішніми виявами емоцій: мімікою й позою, зміною мовлення й голосу, поведінкою, вегетативними реакціями. Ураховуються також антецеденти, тобто те, що передує емоціям і є їх причиною: ситуація в її взаємодії з наявною в людини метою. Отже, якщо спостерігач уявляє собі ситуацію, в якій опинилася людина, її мету в цей момент і зовнішні вияви емоції, то він має досить інформації, щоб пізнати емоцію. Отже, очевидно, що в сприйнятті емоцій інших велике значення мають умовно-рефлекторні зв'язки, які утворилися в онтогенезі між ситуацією й супутньою їй емоцією, а також ефект каузальної атрибуції. Н.Д. Билкіна й Д.В. Люсін зазначають, що люди дають різні емоційні реакції на ті самі ситуації, навіть якщо цілі в них однакові. Немає й однозначних зв'язків між емоцією та її зовнішнім вираженням. Тому для ідентифікації емоцій інших людей слід враховувати додаткову інформацію за деякими проміжними змінними, такими як індивідуальні особливості людини, культурні особливості тієї спільноти, до якої вона належить, актуальний фізичний і психічний стан людини, за якою спостерігають. Ці проміжні змінні автори називають медіаторами.

Моделі характеристик, за якими розпізнають емоції інших людей. Досить важливим є питання: спираючись на які характеристики емоцій людина їх розпізнає й диференціює? Багатомірна модель емоцій розглядає всі емоції в багатомірному просторі обмеженою кількістю змінних (координат): негативність – позитивність, сила – слабкість, активність – пасивність.

Адекватним методом для багатомірної моделі є метод багатомірного шкалювання (МБШ). Суть цього методу полягає в тому, що він дає змогу виявити мінімально допустиму кількість шкал (факторів, ознак), на які орієнтується людина при винесенні судження про розбіжність або подібність емоцій, зумовлених експресією на фотографіях. Ступінь подібності оцінюють за дев'ятибальною шкалою для 13 фотографій попарно в усіх можливих поєднаннях. Для розпізнавання емоцій іншої людини використовують різні канали експресії: міміка, мовлення, вегетативні й рухові реакції. Підліткові легше дати загальну оцінку експресії людини за її динамікою в процесі спілкування, ніж за окремими каналами експресії.

Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою. Виявлено, що попри індивідуальні розбіжності в зображенні емоцій різними комунікаторами, радість, подив, страждання і гнів люди досить точно розпізнають за виразом обличчя. Презирство й страх пізнають гірше. Презирство часто плутають із гнівом. Розуміння (ідентифікацію) емоцій іншого вивчали В.О. Барабанщиков і Т.Н. Майкова. Вони виокремили загальні для всіх модальностей емоцій умови їхніх ідентифікацій за мімікою. Легше всього ідентифікуються цілісні мімічні вирази, які охоплюють зміни в усіх зонах обличчя одночасно. Найважче ідентифікуються мімічні вияви у ділянці чола-брів (емоції не впізнавали в половині випадків). Удвічі точніше пізнають емоції за змінами в ділянці очей і нижньої частини обличчя. Водночас для різних емоцій є свої оптимальні зони ідентифікації. Вираження емоцій горя й страху в ділянці очей ідентифікується легше, ніж у нижній частині обличчя. Експресивні характеристики гніву-спокою легко виявляються у ділянці чола-брів (хоча за даними К. Ізарда, гнів – це єдина емоція, впізнання якої вимагає наявності мімічних змін у всіх зонах обличчя одночасно). Експресії радості, відрази, сумніву максимально точно відображаються за змінами в нижній частині обличчя.

Виявлено перевагу жінок у декодуванні емоцій за мімікою. Однак, як показали Р. Розенталь і М. Де-Пауло-Белла, перевага жінок при впізнанні емоцій за голосом не виявляється. Емоції виявляються і в позі людини, однак цьому питанню дослідники приділяють значно менше уваги. Культурні особливості впливають як на точність розпізнавання модальності емоцій, так і на оцінку інтенсивності їхнього вияву. У кроскультурному дослідженні Ю.В. Гранської було показано, що студенти з Росії значно успішніше, аніж студенти з інших країн, розпізнавали страх, смуток, подив, відразу й менш успішно – щастя, гнів, радість. Автор пояснює зниження в російських студентів чутливості до низки емоційних станів обставинами їхнього життя, великою терплячістю російських людей, що зумовлює більш позитивне тлумачення емоції гніву. При порівнянні оцінки естонцями й киргизами різних виразів обличчя в контексті «він втратив дорогу для нього людину», виявилось, що естонці в порівнянні з киргизами перебільшували величину суми й применшували оцінки страху. У різних народів ті самі виразні засоби

позначають різні емоції. О. Клайнбер, вивчаючи емоційну експресію в китайській літературі, виявив, що фраза «очі її округлилися й широко відкрилися» означає не подив, а гнів; а подив відображає фраза «вона висунула язик». Плескіт у долоні на Сході означає досаду, розчарування, сум, а не схвалення або захват, як на Заході. Вираження «почухав вуха й щоки» означає вираження задоволення, блаженства, щастя.

Сприйняття емоційного стану за мовою. Важливим каналом для впізнання емоційного стану людини є її мова. Однак, в онтогенетичному розвитку людини є дитячий період, коли вона ще не володіє мовою, а видає тільки звуки. Виникає питання: наскільки батьки здатні впевнено визначати у звуках дітей їхній емоційний зміст? Показано, що така можливість властива дорослим людям, незалежно від того, є в них досвід спілкування із малятами чи ні. Проте точніше оцінюються сигнали біологічно більш значущі. Водночас деякі сигнали розцінювалися як протилежні до того стану, в якому були зареєстровані. Т.В. Корнєва й Є.Ф. Бажин встановили, що розбіжності в точності розпізнання емоцій за голосом пов'язані в основному з модальністю емоцій.

Цікаві дані автори отримали щодо точності розпізнавання емоцій людьми різних професій. Найкраще розпізнавали емоції лікарі-психіатри порівняно не лише з математиками й інженерами, але навіть порівняно з лікарями інших спеціальностей (терапевтами, окулістами, отоларингологами тощо). Очевидно, це пов'язано з тим, що в психіатрів професійно розвивається увага до всіх виявів експресії своїх пацієнтів. Дослідження В.Х. Манерова з ідентифікації емоцій за мовленням показало, що основною ознакою, яку людина використовує при слуховому сприйнятті емоційно зумовлених змін мовлення, є ступінь мовнорухового порушення. Визначення виду пережитої мовцям емоції слухач (аудитор) здійснює менш успішно, ніж визначення ступеня емоційного збудження. Найточніше вирізняються базові емоції, потім подив і непевність і найгірше – презирство й відраза.

На точність упізнання емоцій впливає здатність диктора передавати в мовленні емоційні стани, а також досвід аудитора. А.О. Борисова вивчала успішність впізнання емоційного стану людини за інтонаційним малюнком мовлення. Здатність до розпізнавання емоцій за мовленням залежить від особливостей особистості. Сензитивні, тривожні, легко вразливі, проникливі, обережні люди в контактах з іншими людьми краще розпізнають емоції в мовленні. «Вербальні еталони» сприйняття експресії різних емоцій. Вивченню індивідуальної вибірковості в описі ознак експресії різних за модальністю емоційних станів, а також виявленню типів «вербальних еталонів» експресії присвячене дослідження В.О. Лабунської. Отримані результати свідчать, що люди при впізнанні емоцій орієнтуються на обмежену кількість експресивних одиниць, серед яких виокремлюються найчастіше вживані. Зокрема, довжина словника експресивних одиниць радості складається з 19 суджень, але тільки деякі з них досліджувалися

вживали часто – це «усмішка» – 90% випадків, «очі сяють» – 35%, «смішливість» – 30%, «загальне пожвавлення» – 20%. Довжина словника експресивних ознак подиву складається з 11 суджень; з них найчастіше використовували такі: «очі широко відкриті» – в 70% випадків; «брови підняті» – в 57%; «рот відкритий» – в 40%; «погляд питальний» – в 30%. Словник експресивних ознак презирства містить 11 суджень, серед яких також є часто вживані: «крива посмішка» – 41% випадків; «погляд холодний» – 32%; «кутики рота опущені» – 24%. У процесі контент-аналізу експресії гніву було виокремлено 18 суджень. Серед них основними були ознаки, які характеризують міміку обличчя: «брови розведені» – 38% випадків; «очі блищать» – 41%; «ніздрі здригаються» – 30%; «губи щільно стиснуті» – 31%; «обличчя скривлене» – 21%. Довжина словника ознак експресії страждання складалася з 13 суджень. Найчастіше називали такі ознаки: «губи опущені» – 35%; «очі сумні» – 40%; «плач» – 21%. В описах страху так само, як й в описах презирства, страждання, гніву, превалюють ознаки, що належать до міміки. Найчастіше виокремлювали такі експресивні елементи: «очі розширені» – 62% випадків; «рот відкритий» – 30%; «обличчя застигле» – 32%; «тремтіння» – 32%.

Отже, аналіз змісту й структури описів ЕКСПРЕСІЇ («вербальних еталонів»), який провела В.О. Лабунська, дозволив їй зробити такі висновки:

- довжина словника експресивних ознак емоційних станів коливається в діапазоні від 11 до 19 суджень;
- кожен індивід звертає увагу на обмежений набір, фіксуючи ознаки експресії;
- найчастіше в еталони включаються ті ознаки, які належать до міміки;
- описи складаються, як правило, з типових ознак, отже, еталони експресії маловаріантні;
- відношення між елементами експресивної поведінки, зафіксованої в описах, залежать від модальності стану;
- виокремлені елементи експресивної поведінки відповідають відомій класифікації: міміка, пантоміміка, жести, інтонація, вегетативні зміни;
- до структури «вербальних еталонів» експресії входять судження, які характеризують спілкування людини, яка перебуває у певному стані, – «комунікативні риси особистості».

Поява в описах ознак, які характеризують ступінь «комунікабельності» партнера зі спілкування, свідчить про те, що для впізнання стану важлива оцінка поведінки людини з погляду її ставлення до інших людей. Кількість ознак, які належать до міміки, за даними В.О. Лабунської, у середньому відповідає 50% від загальної кількості названих елементів експресивної поведінки. В описах експресії подиву й страждання вони становлять основну частину – 70–77%. Ознаки, які стосуються пантоміміки, жестів людини, зафіксовано головним чином в описах радості, страху, гніву. «Комунікативні риси особистості» частіше включаються в описи презирства й страждання

(15–18%). Інші елементи експресивного поводження фіксуються значно рідше. Отже, міміка виконує основне навантаження у вираженні станів, це відобразилося у вербальних еталонах експресії. Водночас мімічну картину страху часто інтерпретують як подив. Міміка цих станів включає однорідні ознаки, однак страху властива рухова активність, а подиву – ні.

Стани радості й гніву належать до стеничних афектів, яким властива рухова активність, що й знайшло відображення в описах досліджень. Вираз обличчя цих станів відповідає крайньому ступеню задоволення й невдоволення і не схожий на інші форми вираження. Тому, попри те, що пантоміміка має велике значення як індикатор цих станів, можливе успішне впізнання їх на основі самої лише міміки. Страждання належать до астенічних афектів, для яких характерна загальмована рухова активність. Міміка в цьому разі виконує основне навантаження як індикатор стану. Таке ж зіставлення між елементами експресивної поведінки характерне для презирства.

Типи «вербальних еталонів» сприйняття експресії емоційного стану іншої людини. У суб'єкта пізнання в процесі взаємодії з іншими людьми формується система еталонів сприйняття експресивної поведінки, яка відрізняється за змістом, структурою, рівнем узагальненості, типовістю. Вербальний опис експресії становить собою еталон, що охоплює ті ознаки, які суб'єкт усвідомлює, є для нього певними константами в упізнанні емоцій за виразом обличчя. Тому вербальний еталон містить лише ті ознаки, котрі об'єкт усвідомлює, тоді сам зміст еталона, кількість ознак, які він охоплює, свідчить про пізнавальні можливості суб'єкта, його вміння свідомо виокремити ознаки експресії стану. Еталони експресії радості представлено двома типами: мімічними й пантоміміко-соматичними.

Майже всі типи еталонів експресії подиву В.О. Лабунська зараховує до «мімічних». Інші еталони становлять поєднання конкретних й узагальнених характеристик мімічного виразу. Еталони експресії презирства за змістовими і структурними характеристиками В.О. Лабунська зараховує до мімічних і комплексних. Вони, в принципі, такі самі, як й описані вище. Мімічні еталони відрізняються один від одного за частотними показниками ознак. Пантоміміко-соматичні еталони складаються з різних елементів експресивної поведінки, які слабо диференційовані й належать до цілісних, узагальнених показників. Мімічні еталони містять ознаки, які найчастіше фіксуються. Винятком є еталон для експресії стану презирства. На основі експресивної поведінки здійснюється не лише пізнання стану, а й усієї системи взаємин між партнерами. Відбувається приписування якостей особистості людини. Основний тип еталонів експресії страху, на відміну від еталонів подиву, презирства, страждання, – це «пантоміміко-соматичний».

Поряд із мімікою в еталон входять різні елементи експресивної поведінки: пантоміміка, інтонація, екстралінгвістичні характеристики, соматовегетативні реакції. Це чітко видно при розгляді 1-го й 2-го еталонів.

Вони містять ознаки, які часто фіксували піддослідні й належать до різних елементів експресивної поведінки. Четвертий еталон – мімічний. Він також містить ознаки, які часто називаються, але таке їхнє поєднання трапляється значно рідше, ніж поєднання елементів, що входять до 1-го й 2-го еталонів. Отже, на відміну від попередніх станів, для яких типовими були мімічні еталони, для страху характерним є пантоміміко-соматичний еталон. Загальне між еталонами страху й інших станів те, що в пантоміміко-соматичних еталонах переважають узагальнювальні, цілісні показники експресивної поведінки, а в мімічних – одиничні ознаки. Типовим для експресії гніву є пантоміміко-соматичний еталон.

Поряд з ним В.О. Лабунська виявила й мімічні еталони (2-й, 5-й, 6-й, 4-й, які складаються з конкретних змін лицьової експресії гніву. Для еталонів гніву характерна підкреслена психомоторика (людина жваво рухається, жестикулює тощо). За змістом і структурою еталони експресії гніву відображають закономірності, описані на основі аналізу еталона інших станів. Як вважає В.О. Лабунська, отримані результати свідчать, що впізнання міміки здійснюється на основі виокремлених у малюнку комплексів-ознак. Уміння розчленувати й представити схематично варіації ознак мімічно впливає на процес впізнання емоцій. Водночас представленість в еталонах окремих ознак не завжди достатня для впізнання виразу, особливо в тому разі, якщо він має складну структуру. Отже, на думку В.О. Лабунської, у спілкуванні успішніше розпізнаватимуть емоційні стани людей ті партнери, які успішно екстеріоризують еталони графічним способом, а їхні вербальні еталони включають в основному міміку. Актуальність еталона визначається тим, який за складністю вираз доводиться пізнавати суб'єктові. Аналіз результатів, отриманих при визначенні зв'язків між вищезгаданими показниками, дозволив їй також зробити висновок про те, що більш успішними в спілкуванні будуть індивіди, в яких склалися графічні еталони експресії і які можуть спонтанно їх екстеріоризувати впродовж невеликого проміжку часу. Ця навичка виявляється важливішою, ніж уміння вербалізувати ознаки експресії.

Невербальне (образне) сприйняття емоцій. Під час розпізнавання емоцій іншої людини найчастіше використовують вербальні звіти. Однак є свідчення тому, що значна частина переробки інформації відбувається на невербальному, образному рівні, що дає підставу при впізнанні емоцій використати й колірний тест. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини. Розуміння емоцій іншої людини зумовлено багатьма чинниками, зокрема індивідуальними особливостями. В.О. Лабунська виявила, що емоції краще пізнають люди з розвиненим невербальним інтелектом, емоційно рухливі, більше спрямовані на навколишнє, ніж на самих себе. Вона виявила також, що люди нетовариські, емоційно нестійкі, з розвиненим образним мисленням, старші за віком успішніше розпізнають негативні емоційні стани. Складніше розпізнати емоції в осіб зі схильністю

до негативних емоційних переживань, тому що їм властиво приховувати вираження своїх емоцій. А.О. Борисова, вивчаючи психологічну проникливість, виявила, що «непроникливі» - це:

- гіпоемотивні» люди, які мають низькі бали за всіма трьома основними модальностями (радість, гнів, страх);
- боязкі, що мають високий бал емоції страху;
- суб'єкти з домінуванням емоцій двох модальностей, одна з яких – емоція страху;
- «гнівливі», які мають високий бал емоції гніву. Є.Д. Хомська й І.Я. Батова зазначають, що жінки ймовірно частіше, ніж чоловіки, бачать на фотографіях збурювання й образу, а чоловіки – рішучість (але й те, й інше не є емоцією).

Керування емоціями Емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній вияв може поставити людину в невідгідне становище, видаючи, наприклад, її почуття стосовно іншого. З іншого боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності, спілкуванню. Про необхідність регулювати емоційний стан маленьких дітей писав В.М. Бехтерев, вважаючи, що переживання позитивних емоцій сприяє нормальному розвитку дитини, у тому числі й інтелектуальному. З розвитком дитини її радує будь-яка блискуча дрібничка, прості брязкальця, її тішить метелик або вид якої-небудь нової тваринки й навіть загалом якесь нове враження, котре не містить чогось несприятливого для неї. Нарешті, джерелом підбадьорливої веселої емоції є доступні дитині заняття, які можуть її зацікавити, особливо ж забави й ігри. Особливу увагу В.М. Бехтерев приділяє усуненню негативних (гнітючих) емоцій. Основними принципами в досягненні цієї мети, на його погляд, є підтримка фізичного благополуччя організму, задоволення різних прагнень дитини, усунення спокус, які не можна задовольнити. «Якщо дитина розплакалася під впливом якогось зовнішнього приводу, насамперед треба її заспокоїти й утішити.

Дитина легко може утішитися навіть простою обіцянкою, яку в будь-якому разі слід згодом виконати. Нарешті, важливою мірою, яка сприяє усуненню й полегшенню гнітючих емоцій, є відволікання уваги новим враженням, яким-небудь потішним оповіданням, здатним зацікавити дитину, і вона швидко забуває своє горе і перестає плакати. Якщо тривалий плач підтримується капризом, як буває із дратівливими, нервовими дітьми, якщо ні вмовляння, ні відволікання уваги не допомагають, корисно залишити на час дитину саму, тому що в цьому разі, не бачачи людей, вона перестає вередувати й незабаром заспокоюється». Відповідно до цього, Р. Нельс-Джоунс поділяє емоції на доречні й недоречні: «Недоречними емоціями є такі емоції, які заважають досягненню розумного балансу між короткотривалим і довготривалим гедонізмом. Наприклад, доречно в чужому й складному світі бути переляканим, обережним, пильним, щоб можна було

розпочати будь-які кроки, необхідні для реального захисту. Однак тривога й надзвичайна заклопотаність є недоречними емоціями, тому що вони засновані на ірраціональному мисленні або на божевільних переконаннях і можуть перешкоджати досягненню цілей. Достоту так само ворожість може бути і шкідливою, і корисною. Позитивне значення ворожості полягає в тому, що дискомфорт або роздратування, які відчуває індивід, спонукає його до здійснення дії, спрямованої на подолання або мінімізацію роздратування. Негативне значення ворожості полягає в тім, що звинувачення інших людей і світу загалом може блокувати ефективні дії, робити таку людину ще нещаснішою і викликати ворожість з боку інших людей надалі». Контроль вираження своїх емоцій. Відсутність зовнішнього вияву емоцій не говорить про те, що людина їх не переживає. Вона може приховувати свої переживання, заганяти їх углиб. Стимування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні відчуття.

Контроль своєї експресії виявляється в трьох формах:

- «ПРИДУШЕННІ», тобто прихованні вираження пережитих емоційних станів;
- «МАСКУВАННІ», тобто заміні вираження пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, не пережитої в цей момент;
- «СИМУЛЯЦІЇ», тобто вираженні не пережитих емоцій.

У контролі емоційної експресії виявляються індивідуальні розбіжності залежно від якості пережитих емоцій. В індивідів зі стійкою схильністю до переживання негативних емоцій виявлено, що, по-перше, у них є вищий ступінь контролю експресії як позитивних, так і негативних емоцій; по-друге, негативні емоції частіше переживаються, ніж виражаються (тобто контроль їхнього вираження здійснюється у формі «придушення»); по-третє, позитивні емоції навпаки, частіше виражаються, ніж переживаються (тобто контроль їхнього вираження здійснюється у формі «симуляції»: суб'єкти виражають непережиті емоції радості). Це пов'язано з тим, що експресія позитивних емоцій сприяє здійсненню спілкування й продуктивності діяльності. Саме тому люди, схильні до переживання негативних емоцій, за рахунок вищого ступеня контролю емоційної експресії значно рідше виражають негативні емоції, «маскують» свої переживання експресією позитивних емоцій. В осіб з перевагою позитивних емоцій не виявлено розбіжностей між частотою переживання і частотою вираження різних емоцій, що свідчить про їх слабший контроль щодо своїх емоцій. Вікові особливості контролю експресії. За даними низки авторів, з віком посилюється придушення негативних емоцій. Якщо для дитини плач, коли вона хоче їсти, є природним, то для шестирічної дитини неприпустимо плакати з приводу того, що вона повинна почекати до обіду. Діти, які не набули подібного досвіду в сім'ї, можуть не прижитися поза домом. Дошкільнята, які занадто часто плачуть, звичайно, не користуються повагою серед однолітків. Діти, які відчували часті приступи

гніву, переживають безліч незручностей від своєї гнівливості. Таким людям буває важко зберегти свою роботу, а їхні шлюби часто розпадаються.

певному віці стихійний вияв радості, який є природним для малят (підскакування, плескання в долоні), починає бентежити дітей, оскільки такі вияви вважаються дитячими. Однак бурхливе вираження своїх емоцій навіть дорослими під час змагань не викликають осуду.

Можливістю такого вільного вияву своїх емоцій є спорт, який залучає багатьох людей. Вираження своїх емоцій у різних культурах має деякі особливості. У західній культурі не прийнято, наприклад, виявляти не лише позитивні, а й негативні емоції, наприклад, що ти чогось боїшся. Звідси виховання дітей, особливо хлопчиків, здійснюється в цьому дусі. Водночас, як пишуть Ф. Тікальскіяні, С. Уоллес, в індійському племені навахо дитячі страхи вважають цілком нормальною й здоровою реакцією. Люди цього племені думають, що безстрашною дитиною керує неуптво й нерозсудливість. Більшість батьків хоче, щоб діти навчилися емоційної регуляції, тобто вмінню долати свої емоції соціально прийнятними способами. Виклик бажаних емоцій. Багато видів людської діяльності, особливо творчого характеру, вимагають натхнення, підйому. Насамперед це діяльність артистів. Деякі з них настільки звикають до ролі й емоційно збуджуються, що заподіюють фізичну шкоду своїм партнерам. Один з акторів у драмі «Отелло» ледь не задушив акторку, що грала Дездемону. Велику роль відіграє викликана емоція й у композиторів. За даними Є.П. Ільїна та інших, краща інтелектуальна мобілізованість була в студентів, які хвилювалися перед іспитом. Відомі також численні випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, спеціально викликаючи в себе злість, що сприяє мобілізації можливостей. Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як спосіб виклику певного емоційного стану. Цей прийом використовують як складову частину саморегуляції. Людина згадує ситуації зі свого життя, які супроводжувалися сильними переживаннями, емоціями радості чи прикрості, уявляє емоціогенні (значущі) для неї ситуації. Використання цього прийому вимагає певного тренування (повторних спроб), у результаті чого ефект зростатиме.

Останнім часом заявив про себе новий напрям керування емоційними станами – ГЕЛОТОЛОГІЯ (від грецьк. – сміх). Встановлено, що сміх має позитивний вплив на психічні й фізіологічні процеси. Він придушує біль, тому що під час сміху вивільняються гормони катехоламіни й ендорфіни. Перші перешкоджають запаленню, другі діють як морфін. Доведено сприятливий вплив сміху на склад крові. Позитивний вплив сміху зберігається впродовж доби. Сміх зменшує стрес та його наслідки, знижує концентрацію стресових гормонів – норепінефрину, кортизолу й допаміну. Побічно підвищує сексуальність: жінки, які сміються часто й на повний голос, більш привабливі для чоловіків. Крім того, експресивні засоби вираження емоцій сприяють розрядці нервово-емоційного напруження.

Бурхливі переживання можуть бути небезпечними для здоров'я, якщо не розряджатимуться за допомогою м'язових рухів, вигуків, плачу. Під час плачу разом зі слізьми з організму виводиться речовина, яка утворюється при сильному нервовому напруженні. П'ятнадцяти хвилин плачу вистачає, щоб розрядити надлишкове напруження. Виклик різних емоційних станів можливий не лише шляхом пригадування тих чи інших емоціогенних ситуацій, а й за допомогою музики.

Ще в Стародавньому Вавилоні жерці-музиканти знали про полегшуючий вплив для скорботи жалісних пісень і виконували їх при жалобних церемоніях. Емоційне переживання як основна умова сприйняття музики також зазначалася філософами й лікарями стародавньої Греції (Арістотель, Платон, Гіппократ). Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики (ритму, тональності) виявило їхню здатність викликати певні емоційні стани людини. Мінорні тональності виявляють «депресивний ефект», швидкі пульсуючі ритми й консонанси збуджують і спричиняють негативні емоції, «м'які» ритми та консонанси заспокоюють. У нашій країні й за кордоном було проведено велику кількість досліджень щодо впливу музики на фізіологічні функції організму. Було зроблено висновок, що серцево-судинна система особливо реагує на музику тоді, коли вона є приємною, створює приємний настрій: пульс сповільнюється, підсилюються скорочення серця, знижується артеріальний тиск. Якщо музика дратівливого характеру, серцебиття частішає й стає слабкішим. Та сама мелодія, залежно від того, як її буде виконано: у мажорному або мінорному ладі, швидкому або повільному темпі - передаватиме різні емоції. Ю.А. Цагареллі вивчав, яка музика – класична чи джазова – ефективніше знімає післяекзаменаційне психо-емоційне напруження. Виявилось, що перша має очевидну перевагу. Після неї зафіксовано зниження психоемоційного напруження в 91% студентів. При цьому в 71% студентів рівень напруження знизився до фонового й нижче. Під впливом джазової музики зниження емоційного напруження було зафіксовано тільки в 52% студентів. При цьому зниження, нижче від фонового, було лише в 19% студентів, а в 48% було навіть підвищення емоційного напруження. Ю.А. Цагареллі виявив також, що незнайома класична музика знижує емоційне напруження більше, ніж знайома. За даними Л.Я. Дорфмана, вплив музики на емоційне порушення людини залежить від сили-слабкості нервової системи. У «сильних» активація порівняно зростає на тлі будь-якої музики (повільної і швидкої мінорної, повільної і швидкої мажорної), а в «слабких» – при швидкій музиці будь-якого ладу. Як зазначила Л.Р. Фахрутдінова, виникнення емоції того чи іншого знака залежить від звичної (для даної культури) або незвичної музики. Звична музика зумовлює в основному позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство, щастя), або сум, смуток, незвична музика – апатію, втому, млявість. З огляду на вплив музики на

емоційну сферу людини, на її здоров'я, все більше розвивається такий напрям, як МУЗИКОТЕРАПІЯ.

Зниження нейротизму й тривожності більше спостерігають під час прослуховування сумної музики. При цьому більшого ефекту досягають, якщо тривожність ситуативна, а не особистісна. Водночас використання веселої музики для зняття тривожності, за даними Дж. Альтшулера та деяких інших авторів, може мати зворотний ефект, тобто підвищувати тривогу й дратівливість. Також існує спроба лікувати музикою депресію. При патологічній депресії хворі не сприймають веселу музику, вона ще більше поглиблює депресію, актуалізуючи переживання хворого й перешкоджаючи в такий спосіб сприйняттю веселого. Хворі, які перебувають у глибокій депресії, відчують полегшення, коли слухають сумну, скорботну музику. На хворих, які перебувають у легкій депресії, особливо при циклотимії або циркулярному психозі, благотворно впливають елегії, ноктюрни, колискові пісні. Хворим із депресією доцільніше спочатку давати прослуховувати мінорну музику, яка сприяє встановленню з ними «музичного контакту».

Лише після декількох таких сеансів спостерігається адекватна реакція цих хворих і на мажорну музику. Усунення небажаних емоційних станів. К. Ізард зазначає три способи усунення небажаного емоційного стану: а) за допомогою іншої емоції; б) когнітивна регуляція; в) моторна регуляція. Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, котру людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги й мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло. Часткові способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному укладаються в три глобальних способи, які визначив Ізард. Водночас, розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо. Психічна регуляція пов'язана або із впливом ззовні (іншої людини, музики, кольорів, природного ландшафту), або із саморегуляцією. У тому і в іншому разі поширеним є спосіб, який розробив у 1932 р. німецький психіатр І. Шульц, названий «аутогенним тренуванням». Водночас, з'явилося багато його модифікацій. Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції – «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення). О.В. Алексєєв створив нову методику, названу «психорегулюючим тренуванням», яка від аутогенної відрізняється тим, що в ній не застосовують навіювання «відчуття ваги» в різних частинах тіла, а також тим, що в ній є не лише заспокійлива, а й збудлива частина. До неї

включено деякі елементи з методик Є. Джекобсона й Л. Персивалю. Психологічною основою цього методу є концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних із розслабленням кістякових м'язів. Фізіологічною основою психорегулюючого тренування є факт, що м'язова система за рахунок пропріорецептивної імпульсації є одним із головних стимуляторів головного мозку (із загального потоку, за деякими даними, на частку кістякових м'язів припадає 60%). Тому, розслаблюючи м'язи, можна послабити цей тонізуючий вплив (про що свідчить зменшення відчуття електричного подразнення й відповідної реакції на нього, а також колінного рефлексу), а напружуючи м'язи, можна цю тонізацію збільшити. Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні. Відключення (відволікання) полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоційних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях. Перемикання пов'язано зі спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу (читання захопливої книги, перегляд фільму тощо) або на діловий аспект майбутньої діяльності. Зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або загалом переоцінки значущості ситуації на зразок «не надто й хотілося», «головне в житті не це, не варто ставитися до цього, як до катастрофи», «невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» тощо. У когнітивній психології розроблено концепцію функціональної ролі контрфактичного мислення. Контрфактами називають уявлення про альтернативний реальності результаті події. Це мислення за типом «якби..., то...». Наприклад, після не дуже успішного складання іспиту студент думає: «Якби я не сидів стільки за комп'ютером, то цілком міг би здати іспит на четвірку» або: «Якби я вчора не перегорнув підручник, то я не одержав би на іспиті навіть трійку». У першому випадку студент конструює альтернативний сценарій подій, який міг би спричинити щось краще порівняно з реальним розвитком подій. Такого роду контрфакти називають спрямованими вгору. У другому випадку, навпаки, вибудовується сценарій, за яким нинішнє становище сприймається як відносно краще, оскільки могло б бути й гіршим. Це контрфакт, спрямований униз. Власне його й потрібно використати, щоб поліпшити свій емоційний стан.

Зняти в себе емоційне напруження допомагають такі способи:

- отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуацій;
- розробка запасної стратегії відступу від досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду в інший);
- відкладання на час досягнення цілей і в разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів;
- фізична розрядка;
- слухання музики;

- написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації та причини, що зумовила емоційне напруження.

Щоб відрізнити невдачу від катастрофи, безладдя від лиха рекомендують поділити аркуш паперу на два стовпчики. У ліву записати у міру спадання значущості всі негативні наслідки події. У праву – те, що можна протиставити тому, що сталося, якщо можливо, то й позитивні наслідки, у тому числі отримані уроки. Небажані емоції можна перебороти або знизити їхню виразність за допомогою стратегії, названої механізмами захисту. З. Фройд виокремив кілька таких захистів. Втеча – це фізична або уявна втеча від надто важкої ситуації. У маленьких дітей це найпоширеніший захисний механізм, Ідентифікація – процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки сильних в її очах людей. Стаючи схожою на них, вона менше відчуває свою безпорадність, що зумовлює зниження тривоги.

Проекція – це приписування власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому. Зсув – підміна реального джерела гніву чи страху кимсь або чимсь. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (виміщення зла, досади на об'єкті, що не має стосунку до ситуації).

Заперечення – це відмова визнати, що якась ситуація або якісь події мають місце. Мати, наприклад, відмовляється вірити, що її сина вбили на війні, дитина у разі смерті улюбленої тваринки робить вигляд, начебто вона усе ще живе й спить із нею вночі. Цей вид захисту більш характерний для маленьких дітей. Витіснення – крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання в пам'яті жахливої чи неприємної події, яка спричиняє тривогу, негативні переживання. Регресія – повернення до більш онтогенетично ранніх, примітивних форм реагування на емоціогенну ситуацію.

Реактивні утворення – поведінка, протилежна до наявних думок і бажань, які викликають тривогу, з метою їхнього маскування. Вона властива більш зрілим дітям, а також дорослим. Наприклад, прагнучи сховати свою закоханість, людина виявлятиме до об'єкта обожнювання недружелюбність, а підлітки – і агресивність.

Наполегливі спроби впливати на дуже схвильовану людину для її заспокоєння за допомогою переконання, навіювання, як правило, не бувають успішними через те, що з усієї інформації, що повідомляється, вона вибирає, сприймає й враховує лише те, що відповідає її емоційному стану. Щобільше, емоційно збуджена людина може образитися, вважаючи, що її не розуміють. Краще дати такій людині виговоритися й навіть поплакати. Використання дихальних вправ є найдоступнішим способом регуляції емоційного порушення. Застосовують різні способи. Р. Деметер використав дихання із застосуванням паузи:

- без пауз; звичайне дихання – вдих, видих;
- пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;
- пауза після видиху: вдих, видих, пауза;

- пауза після вдиху й видиху: вдих, пауза, видих, пауза;
- напіввдих, пауза, напіввдих й видих;
- вдих, напіввидих, пауза, напіввидих;
- напіввдих, пауза, напіввдих, напіввидих, пауза, напіввидих.

Крім того, автор рекомендує чергувати (по чотири рази) дихання: через ніс і рот за такою схемою: • вдих носом – видих носом;

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

Ці способи Р. Деметер рекомендує використати для заспокоєння перед сном і для зменшення передстартового порушення.

Г.Д. Горбанов рекомендує використати три типи вправ: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання. При виконанні першої вправи вдих виконується через ніс. Спочатку при ледь опущених і розслаблених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більше й більше випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітина, плечі й ключиці. Повний видих виконується в тій самій послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітина, плечі й ключиці.

Друга вправа складається з повного дихання, здійснюваного в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих на чотири, шість або вісім кроків. Потім треба затримати дихання, що дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за тієї самої кількості кроків (чотири, шість, вісім). Після видиху знову робиться затримка дихання тієї самої тривалості (два, три, чотири кроки) або, у разі виникнення неприємних відчуттів, трохи коротше. Кількість повторень визначають за самопочуттям. Третя вправа відрізняється від другої лише умовами видиху: його роблять поштовхами через щільно стислі губи. Канадський учений Л. Персиваль запропонував використати дихальні вправи в поєднанні з напругою й розслабленням м'язів. Здійснюючи затримку дихання при нарузі м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.