

**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 №26. Емоційно обумовлена (афективна) поведінка. Емоційні типи

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. Види емоційної поведінки в спілкуванні. Емоційні довільні реакції (дії).
2. Гедонізм та аскетизм. Фрустраційна поведінка. Альтруїзм як форма емоційної поведінки. Емоційність як тип темпераменту (характеру).
3. Модальностні профілі (типи) емоційності. Оптимісти - песимісти. Сором'язливі. Образливі і мстиві. Сентиментальні. Емпатійні. Тривожні. Совісні. Допитливі.

Рекомендована література:

1. 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.
2. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 291 с.
3. Іванова О.В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 180 с.
4. Ільїна М.Л. Загальна психологія: теорія та практикум: навч. посібник / Суми: Унів. кн., 2011. 352 с.
5. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія. Центр навчальної літератури. 2019. 272 с.
7. Максименко С. Д. [та ін.]. Психологія та педагогіка: підручник К.: Слово, 2012. 584 с.
8. Партико Т.Б. Психологія : підручник. Київ: Ін Юре, 2014. 665 с.
9. Поліщук С.А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів : навч.-метод. Посібник. Суми: Унів. кн., 2012. 135 с.

Текст лекції

Емоційна поведінка Види емоційної поведінки в спілкуванні. В.В. Бойко виокремлює три види емоційної поведінки в процесі спілкування: резонування, відсторонення і дисонування. Емоційне резонування – це здатність особистості відгукуватися на різні емоційні стани партнерів. Емоційний резонанс між партнерами зумовлює додавання їхніх енергій, закладених в емоціях, і стимулює додатковий психологічний ефект взаємодії – синергізм. При емоційному відстороненні людина у відповідь на емоційний стан навколишніх виявляє невиразні, приглушені емоції. Вони можуть бути наслідком емоційної ригідності як властивості людини.

Для емоційного дисонування характерне, як зазначає Бойко, демонстративне виключення особистості з емоційної атмосфери спілкування

або виявом емоцій, протилежних за змістом ситуації взаємодії: «Мне грустно потому, что... весело тебе» (М.Ю. Лермонтов), Емоційне дисонування може бути ознакою аутичності дітей. Ці діти не схильні виявляти емоції «за компанію»: коли всі веселяться, вони тримаються осторонь. Емоційні довільні реакції (дії). На відміну від емоційного реагування, що здійснюється в людини й тварин мимоволі, емоційні довільні реакції (дії) – це довільні, навмисні відповіді людини на емоціогену ситуацію. Ці відповіді можуть бути мовними й руховими. Р.П. Мільруд дає класифікацію мовних довільних емоційних реакцій на прикладі емоційної поведінки вчителів. Щодо мети педагогічної діяльності автор поділяє їх на конструктивні, псевдоконструктивні й деструктивні. Конструктивні реакції реально сприяють досягненню мети діяльності, псевдоконструктивні створюють видимість участі педагога в розв'язанні проблеми, деструктивні стають перешкодою для виходу з емоціогенної ситуації й навіть загострюють її. Семантично виокремлено оцінні, захисні й регулюючі реакції (учителі оцінювали вчинки, захищали себе, учня або всіх учасників складної ситуації, регулювали поведінку), за спрямованістю емоційної реакції (дії) – зовнішньоспрямовані, які містять вказівки учневі, самоспрямовані, які виражають свою думку про себе. За характером активності реакції поділено на наступальні, відступу і раціональні; за виконуваною функцією – на мобілізуючі, заспокійливі та провокуючі.

Гедонізм й аскетизм. Особливою формою поведінки людини, зумовленої емоційними переживаннями, є гедонізм (від грецьк. – насолода). Це поведінка, пов'язана з етичною позицією, яка утверджує насолоду як вище благо й критерій людської поведінки. Прагнення до насолоди, задоволення розглядають у гедонізмі як основний рушійний стимул людини, закладений в ній від природи, такий, що визначає все. Така людина живе заради одержання насолод, як правило, низького порядку, і прагне до цього найлегшим і найбільш прямим шляхом. Виник гедонізм як етичне навчання в Стародавній Греції й одним з перших його представників був засновник кіренської школи Арістіп (IV в. до н. е.). У своєму крайньому вираженні гедонізм та його різні напрями призводять до егоїзму. Протилежний до гедоністичної поведінки є аскетизм (від грецьк. – подвижник) - тобто обмеження або придушення почуттів, бажань, відмова собі в задоволеннях. У християнстві він може виражатися в перенесенні страждань («співучасть у стражданнях Христа»), у фізичному самокатуванні. Фрустраційна поведінка. За С. Розенцвейгом, стан фрустрації за спрямованістю може виражатися у трьох формах поведінки (реакцій) людини: екстрапунітивній, інтрапунітивній та імпунітивній. Екстрапунітивна форма пов'язана з виникненням внутрішнього «підбурювача» до агресії, зі спрямованістю реакцій ззовні (зовнішньообвинувачувальні реакції). Людина обвинувачує в тому, що сталося, обставини, інших людей. У неї з'являється дратівливість, розчарування, озлобленість, упертість, прагнення домогтися поставленої

мети. Поведінка внаслідок цього стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше завчені форми поведінки, навіть якщо вони не дають бажаного результату. Інтрапунітивній формі фрустрації властива автоагресія: звинувачення у невдачі самого себе, поява почуття провини. У людини виникає гнітючий настрій, тривожність, вона стає замкнутою, мовчазною. Розв'язуючи завдання, людина повертається до більш примітивних форм, обмежує види діяльності й задоволення своїх інтересів. Імпунітивна форма реагування пов'язана зі ставленням до невдачі або як до неминучого, фатального, або як до малозначущої події, поправної згодом. Людина не звинувачує ні себе, ні інших. Поява стану фрустрації й тієї чи іншої форми реагування залежить від особистісних особливостей людини, у зв'язку із чим введено поняття фрустраційної толерантності, тобто стійкості до фрустраторів. Особи зі слабкою нервовою системою частіше виявляють інтрапунітивну форму фрустрації, із сильною нервовою системою – екстрапунітивну форму (агресію). Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи 562 Виокремлюють такі види фрустраційного реагування: • рухове порушення – безцільні й неупорядковані реакції; • апатія; • агресія і деструкція; • стереотипія – тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки; • регресія, яка виявляється в примітизації поведінки, у звертанні до поведінкових моделей, які домінували в більш ранні періоди життя або в зниженні якості виконання. Агресія в наш час стала одним із центральних питань психології. Підліткова агресивність вже нікого не дивує. Гірше інше – агресивні тенденції стають помітними й у педагогів. Згідно з фрустраційною теорією, агресія – це не потяг, що автоматично виникає в організмі, а наслідок фрустрації, тобто перешкод, які виникають на шляху цілеспрямованих дій суб'єкта, або ж ненастання цільового стану, до якого він прагнув. За цією теорією, агресія завжди є наслідком фрустрації, а фрустрація завжди зумовлює агресію, згодом це одержало лише часткове підтвердження. Зокрема, інструментальна агресія не є наслідком фрустрації. Л. Берковіц увів між фрустрацією й агресивною поведінкою дві змінні: гнів – як спонукальний компонент і пускові подразники – які запускають агресивну реакцію. Гнів виникає, коли досягнення цілей, на які спрямовано дію суб'єкта, блокується. Наприклад, агресія як наслідок гніву, пов'язаного з розлукою з батьками, може виявлятися в маленьких дітей. Однак гнів не спричиняє агресивну поведінку. Для цього необхідні адекватні йому пускові подразники, які повинні шляхом міркування пов'язатися суб'єктом із джерелом гніву, тобто із причиною фрустрації. Багато психологів, у тому числі й американські, цю теорію не поділяють. Є.П. Ільїн говорить про пряму й непряму вербальну агресію, а також про пряму й непряму фізичну агресію. Агресивна поведінка починається з виникнення конфліктної (при спілкуванні) або фруструючої (при діяльності) ситуацій, які мають роль зовнішнього стимулу. Однак виникнення цих ситуацій ще не свідчить про виникнення в людини станів конфлікту чи фрустрації. Для виникнення стану

конфлікту, по-перше, необхідно, щоб зіткнення думок, бажань, інтересів, цілей між тими, хто спілкується, суб'єкти усвідомили як таке; по-друге, необхідно, щоб суб'єкти спілкування не захотіли піти на компроміс; по-третє, необхідно, щоб між ними виникла взаємна неприязнь: ворожість (або принаймні в одного з них). Безсумнівно й те, що агресивність та агресивна поведінка також залежать від суспільних умов. Хоча агресію розглядають як соціально-негативне явище, для збереження внутрішнього гомеостазу в організмі, а в остаточному підсумку – і здоров'я людини, вона може відігравати позитивну роль. Існує думка, що відкрита агресивна поведінка є при фрустрації «катарсисом», чимось таким, що очищає, звільняючи від тривалого й важкого стану злості. Однак, як показали дослідження, така «розрядка» не завжди спричиняє бажаний результат. Помста – особлива форма ворожої агресивності, для якої характерна затримка в вияві безпосередньої агресії. Її мета – відплатити за заподіяну образу, страждання. Помста може набувати різних форм, у тому числі й неадекватних. Водночас помста може бути захистом від почуттів, які спричиняють тривогу й завдають таких страждань, яких людина хоче позбутися. Егресивна поведінка є ще однією формою фрустраційної поведінки. Егресивна поведінка – це відхід від фруструючої, конфліктної, важкої ситуації. Ця поведінка виявляється в різних формах: уникнення важких завдань, відповідальних доручень, втеча з уроків, якщо має бути контрольна робота, втечі з неблагополучної сім'ї тощо. ЕГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ спричиняють такі обставини (Дерешкявічус): • відсутність позитивного емоційного ставлення з боку інших; • розбіжність власної самооцінки з оцінкою інших; • непосильні вимоги до суб'єкта, які породжують фрустраційні переживання (постійний страх перед невдачею); • переживання безсилля, втрата надії на можливість перебороти труднощі, позбутися покарання; • негативне ставлення до вимог. Вияву агресивної поведінки сприяють підвищена сугестивність суб'єкта, наслідування іншим особам, які виявляють цей тип поведінки в подібних ситуаціях, очікуване полегшення після уникнення можливих неприємностей, очікування необмеженої волі, самостійності. Афект неадекватності – це одна з форм афективної поведінки, в основі якої лежать негативні емоційні переживання, котрі виникають у людини в результаті незадоволення певних життєво важливих для неї потреб. Особливо часто афект неадекватності трапляється при завищеному рівні домагань. Визнати свою неспроможність означає для людини піти врозріз із наявною потребою зберегти свою самооцінку. Але вона не хоче цього допустити. Звідси виникає неадекватна реакція на свій неуспіх, яка виявляється у формі афективної поведінки. Вона також виявляється у підвищеній вразливості, упертості, негативізмі, замкнутості, емоційній нестійкості. Афективна реакція постає в цьому разі як захисна. Скарга – це ініціативне звертання дитини до дорослого, в якому виражається прагнення поділитися своїми переживаннями, які виникли в конфлікті, найчастіше – з однолітками. Цей вияв потреби дитини у

взаєморозумінні й співпереживанні дорослого в ситуації, коли її скривдили або коли її позиція не збігається з позицією інших людей, що теж спричиняє в неї переживання. А. Рузьська й Л. Абрамова виокремили чотири типи скарг у дітей залежно від змісту переживань, приводів і цілей звертання до дорослого.

- Перший тип скарг вони назвали конкретно-емоційними. Змістом цих скарг є прикрість, образа, фізичний біль, заподіяні однолітком або такі, що виникли з іншої причини. Зовні ці скарги супроводжуються яскравими афектами (лементом, плачем). Дитина шукає в дорослого в одних випадках пестощів й уваги, в інших – співчуття, однакового з нею ставлення дорослого до кривдника. Дитина хоче, щоб дорослий покарав кривдника й цим довів, що він, як і сама дитина, зневажає кривдника. Однак дитина задовольняється вже тим, що дорослий визнав неправоту кривдника, поспівчував їй. Реалізація покарання не є для неї обов'язковою. Тому дошкільник скаржиться виховательці на своїх близьких, показує подряпину й розповідає, як йому було боляче та ін.
- Другий тип скарг – практично-дієві. Вони виникають у ситуаціях предметних дій і взаємодій дітей, у результаті зіткнення інтересів однолітків. Дитина шукає реальної допомоги дорослого в усуненні виниклих перешкод. Найпоширенішим емоційним оформленням скарг цього типу є обурення. Плач і крик використовуються як засіб «натиску» на дорослого.
- Третій тип скарг – пізнавально-етичні. Вони виникають у ситуаціях порушення однолітками різного роду правил. Потреба в скарзі виникає в дитини тому, що вона не може змиритися з тим, що правило, котре встановив дорослий, порушується. Скаржачись на інших, діти повідомляють дорослим (найчастіше – тим, до кого більше прив'язані, авторитетному дорослому) про вчинки й провини однолітків, не виявляючи на перший погляд ніякої особистої зацікавленості, «користі». Тому ці скарги вирізняються порівняно спокійним емоційним тоном. Дитині потрібна підтримка дорослого для ствердження себе в розумінні їм правил співіснування. Вирішують скаргу введенням порушника в ситуацію, яка відповідає правилу. Якщо дорослий приймає скаргу дитини до відома, у дитини з'являється задоволення, і вона може більше нічого не вимагати.
- Четвертий тип скарг – особистісні. Вони виникають у взаєминах дітей з дорослими та однолітками й пов'язані з афективно-оцінним аспектом цих взаємин, з оцінкою моральних аспектів особистості однолітка й власної особистості. Скаржачись на однолітків, дитина намагається показати себе з кращого боку й одержати схвалення як у пізнавальному, так і в моральному аспекті. Вона прагне домогтися позитивного ставлення дорослого до себе.

Бідкання (скорбота). Бідкання, або, як його називає Дж. Ейвріл, скорбота, – це соціокультурна поведінка, зумовлена переживанням горя, пов'язаного із втратою близької людини. Для бідкання використовуються різні дії – плач, голосіння, стогін тощо.

Глава 23 565 Вони багато в чому зумовлені історичними традиціями, що існують у народі або певній соціальній групі. Японці, переживаючи горе, можуть усміхатися при сторонніх, щоб не

обтяжувати їх своїми переживаннями. Відповідно до християнських традицій, небіжчика оплакують, влаштовують поминки в день похорону, на дев'ятий і сороковий день. Водночас потрібно, щоб відсумувавши, людина якомога швидше відійшла від свого горя й поверталася до нормального способу життя, у тому числі й на роботу (на третій-п'ятий день). У Єгипті ж, навпаки, близьких покійного заохочують зосереджуватися на своєму горі. Плач можна розглядати з двох позицій – як мимовільне експресивне вираження горя, що виявляється в сльозах, і як навмисне вираження невдоволення, горя. Саме про останні випадки йдеться, коли плач розглядають як одну з форм емоційно зумовленої поведінки, що виконує адаптивну функцію. Еволюційна функція ПЛАЧУ – це виживання немовляти при його руховій безпорадності: неможливість бігти до матері робить домінуючою реакцією саме плач, як сигнал для неї. Символами страждання є також заборона одружитися або виходити заміж після смерті чоловіка впродовж року, приписи носити чорний жалобний одяг, не відвідувати розважальні заходи тощо. З іншого боку, дотримання цих правил має спонукати навколишніх надавати скорбну підтримку й утішати людину. Альтруїзм як форма емоційної поведінки. Під альтруїстичною розуміють поведінку, спрямовану на благо інших і не розраховану на якусь зовнішню винагороду. Багато в чому альтруїзм виявляється завдяки наявності в людей емпатії, тому його можна розглядати як один із видів емоційно зумовленої поведінки. Залежно від спрямованості особистості альтруїзм може набувати різних форм. Виявлено, що вияв альтруїзму пов'язаний з мотивами морального обов'язку й морального співчуття. У першому випадку альтруїстичні вчинки відбуваються заради морального задоволення і ставлення до об'єкта допомоги може бути різним, навіть негативним. Тут допомога має жертвний характер («відриває від себе»). У другому випадку альтруїзм виявляється у зв'язку з ідентифікаційно-емпатичним злиттям, ототожненням, співпереживанням, але іноді не закінчується дією. Тут допомога не має характеру жертвності. Дошлюбне залицяння. У період закоханості виникає особливий тип поведінки, названий залицянням. Це своєрідна ритуальна поведінка, мета якої – привернути до себе об'єкт свого захоплення. Для цього об'єкта захоплення виявляються всілякі знаки уваги, виявляється турбота про нього, жертвність, тобто чітко простежуються елементи альтруїзму. Залицяння відображає не лише безпосередність почуття, а й культурні традиції. Від однієї історичної епохи й навіть від одного покоління до іншого ритуали залицяння Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи 566 змінюються. Крім того, у різних соціальних прошарках суспільства в той самий історичний період манери залицяння також різні. У наш час у юнаків і дівчат все більше виявляється тенденція до зневажання цієї поведінки. С.В. Ковальов виокремлює такі важливі функції цієї поведінки: • впродовж усього залицяння відбувається нагромадження спільних вражень і переживань. Таким шляхом створюється емоційний

потенціал наступного сімейного життя, запас почуттів, з якого чоловік і жінка черпатимуть сили й радість у важкі періоди шлюбу. Важлива саме спільність вражень, тому що інакше людина, яка переживає кризу у стосунках, звертатиметься не до спільного, а до індивідуального світлого минулого, прирікаючи тим самим себе на самотність удвох, що негативно відображається на подружніх стосунках; • пізнання один одного й одночасне уточнення і перевірка ухваленого рішення; • головне на етапі пізнання – перевірка свого почуття й почуття іншого, а також оцінки можливої сумісності; • проектування сімейного життя, визначення матеріальнопобутових умов та укладу сім'ї. Особливістю теперішнього дошлюбного залицяння є так званий дошлюбний експеримент – своєрідне моделювання всієї реальності сімейних взаємин до їх офіційного юридичного початку (включаючи й сексуальні стосунки).

Емоційні типи Різні люди схильні переживати частіше якусь одну з основних емоцій. Емоційність як тип темпераменту (характеру). Залежно від виразності різних сторін емоційності виокремлюють емоційні типи людей, що належать до різних типів темпераменту (характеру). • **ЕМОЦІЙНІСТЬ** розуміють як ступінь легкості виникнення емоційного стану даної ситуації, а також його інтенсивність. • **АКТИВНІСТЬ** відображає потребу в дії, у здійсненні плану, задуму. Високоактивні люди не зносять неробства, простою. Тому вони завжди знаходять собі заняття. Інші інертні, довго думають, перш ніж почати щось робити. • **ПЕРВИННІСТЬ** характеризує іншу сторону емоційності – швидкість зникнення емоції. Багато з людей недовго залишаються під враженням пережитого. Вони безперестанку «розряджають» свої емоції. Таких людей називають «первинними» (радше, це емоційно-лабільні). «ВТОРИННІ» люди є протилежністю до «первинних». Їхній настрій Глава 23 567 найчастіше буває рівним. Однак, коли чашу їхнього терпіння переповнено, дуже гніваються, ображаються й довго залишаються під враженням пережитого. Виходячи зі сполучення цих властивостей, було виокремлено вісім типів характерів: • нервовий: Е+, А-, П; • сентиментальний: Е+, А-, В; • бурхливий, дуже діяльний: Е+, А+, П; • натхненний: Е+, А+, В; • сангвінік: Е-, А-, П; • флегматик: Е-, А-, В; • аморфний, або безтурботний: Е-, А+, П; • апатичний: Е-, А+, В. Нервовому типу притаманні сильні й безладні емоційні переживання, він схильний до жорстокості й підозрілості. Чутливий до емоціогенних ситуацій, але його емоції швидко зникають. Постійно перебуває в пошуках нових вражень. Погано переносить одноманітність, яка швидко викликає в нього нудьгу. Підкоряє реальність своїм хвилинним настроям і бажанням. Сентиментальний тип теж має високу емоційну збудливість, але на відміну від нервового типу, глибоко й довго переживає як радість, так і прикрість, пам'ятає про них і постійно до них повертається. Це глибока, мрійлива й постійна натура. Вимагає до себе м'якого й доброзичливого ставлення. Бурхливий тип часом виявляє шалений вияв почуттів. Життєрадісний, коли

перебуває в гарному настрої. Зі співчуттям ставиться до інших і не приховує своїх симпатій. Незлопам'ятний, але на докори реагує бурхливим обуренням. Жагучий тип віддається якійсь справі захоплено, цілковито. Удачу переживає спокійно, без вияву афекту. Сангвінік малозбудливий, спокійний, оптимістичний. Флегматик холодний і спокійний. Аморфний тип байдужий до того, що робить. Емоційно незбудливий. Апатичний тип теж байдужий до того, що робить. Завжди перебуває в рівному настрої, одержує задоволення від самотності. До інших людей байдужий. Серед акцентуаційних типів особистості, які виокремив К. Леонгард, є афективно-лабільний, афективно-екзальтований, тривожний, емотивний типи. Афективно-лабільному типу властива легка зміна полярних емоцій. На передній план виходить то один, то інший полюс емоційних переживань. Радісні події викликають не лише радість, а й високу вербальну, рухову активність. Сумні події спричиняють пригніченість, сповільненість реакцій і мислення. Представники цього типу легко заражаються емоціями інших, наприклад, перебуваючи в Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи 568 компанії. При цьому ступінь їхніх зовнішніх реакцій і глибина переживань не відповідає значущості події. Вони можуть виявити бурхливий захват із приводу незначного успіху і впасти в глибокий депресивний стан із приводу дріб'язкової невдачі. Афективно-екзальтований тип – це темперамент тривоги й щастя. Люди цього типу реагують на життя бурхливіше, ніж інші: вони однаково легко приходять у захват від радісних подій та у розпач від сумних. У них сильно виражена експресія. Прихильність до близьких, друзів, радість за них можуть бути надзвичайно сильними. Спостерігаються пориви захоплення, не пов'язані із суто особистими взаєминами. Мають крайню вразливість із приводу сумних фактів. Жалощі до нещасних людей, до хворих тварин можуть довести таких людей до розпачу. Вони можуть переживати справжнє горе з приводу невеликої невдачі або розчарування. Неприємність друга така людина може переживати сильніше, ніж сам потерпілий. Цей темперамент найчастіше властивий тонким, артистичним натурам: поетам, художникам. Емотивний тип близький до афективно-екзальтованого типу, але, на відміну від нього, в людей цього типу емоції розвиваються не так швидко. Цей тип теж пов'язаний із чутливістю до тонких, а не грубих емоцій, тобто до того, що пов'язується з душею, з гуманністю й чуйністю. Звичайно людей цього типу називають м'якосердними, задушевними. Вони більш жалісливі, ніж інші, зворушливі, відчують особливу радість від творів мистецтва, сприйняття природних ландшафтів. Для них характерно сильне зовнішнє вираження своїх переживань, слізливість. У них однаково легко з'являються сльози смутку і радості. Наслідком болісно глибокого переживання є реактивна депресія. Модальнісні типи емоційності. За П.В. Симоновим кожен тип темпераменту пов'язаний з певною групою емоцій. У холерика, з його рисами подолання, боротьби, агресивності, переважають емоції гніву і люті. Для меланхоліка з його нерішучістю й тяжінням до захисту типові страх і

боязкість. Сангвініки й флегматики частіше переживають позитивні емоції. Треба, однак, мати на увазі, що чисті типи темпераменту трапляються рідко, в основному вони змішані, тому вияв тієї чи іншої групи емоцій в конкретних людей сильно ускладнюватиметься цією обставиною. Різна виразність схильності до переживання емоцій певної модальності зумовила вивчення якісних індивідуальних особливостей модальності. О.О. Плоткін виявив 13 типів модальної структури емоційності, з яких шість є основними: • радість переважає над страхом і гнівом; • страх переважає над радістю й гнівом; • гнів переважає над радістю й страхом; • радість і страх переважають над гнівом; • радість і гнів переважають над страхом; • гнів і страх переважають над радістю. Суб'єкти з перевагою переживання радості демонструють більшу впевненість у своїх силах порівняно з суб'єктами, в яких домінує емоція суму. Позитивні переживання закріплюють успішні дії й тим самим гальмують активність суб'єкта із виявлення об'єктивно більш ефективних способів дії. У них поріг «суб'єктивного успіху» нижчий, ніж в осіб з переживанням негативних емоцій. Останні частіше незадоволені собою й своїми успіхами. Вони висувають до себе більші вимоги, тому досягнення часто розцінюють як «неуспіх». Іншу класифікацію емоційних типів запропонував Б.І. Додонов. Хоча він і каже про загальну емоційну спрямованість людей, зумовлену залежно від переживання, насправді в нього йдеться про те, в якій сфері активності людина найчастіше переживає радість: • надаючи допомогу іншому (альтруїстичний тип); • досягаючи успіху в роботі (праксічний тип); • пізнаючи нове, підтверджуючи свої здогади і припущення (гностичний тип). Оптимісти-песимісти. Емоційна розбіжність людей у сприйнятті навколишнього світу серед інших ознак давньогрецькі філософи поклали в основу вчення про темперамент. За Платоном, вона відображає різну сприйнятливність людей до приємних і неприємних вражень, через яку дисхолік при невдалому результаті якоїсь справи сердитиметься й журитиметься, а при вдалому не радітиме; евхолік, навпаки, у разі невдачі не буде розпачати і тужити, а в разі успіху тішитиметься. Вважалося, що меланхоліки, які мають похмурий настрій, схильні песимістично сприймати навколишній світ. О.Ф. Лазурський писав, якщо гарний або поганий настрій стає панівним, постійним, то з'являється тип оптиміста або песиміста, який на весь світ дивиться крізь рожеві або темні окуляри. ОПТИМІЗМ І ПЕСИМІЗМ – це поняття, які характеризують ту чи іншу позитивну або негативну систему поглядів людини на світ. В оптиміста світле, радісне сприйняття життя й очікування майбутнього, у песиміста – настрої безвиході. Сором'язливі. За даними Ф. Зімбардо, ступінь сором'язливості в представників різних культур розрізняється. У японців і на Тайвані наприклад, він вищий, там набагато більше сором'язливих чоловіків, ніж жінок. В Ізраїлі, Мексиці, Індії, навпаки, більш сором'язливі жінки, а в США ці розбіжності відсутні. У сором'язливих людей часто трапляється самосвідомість, центрована на виробленому враженні й на соціальних

оцінках. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо виявили, що сором'язливі мають меншу екстравертованість, менший контроль над своєю поведінкою в ситуаціях соціальної взаємодії й більше стурбовані взаєминами з навколишніми, ніж не сором'язливі люди. У чоловіків сором'язливість, Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи 570 за даними цих авторів, корелює з нейротизмом. У жінок цей зв'язок був лише в тих сором'язливих, які схильні до «самокопання». Сором'язливі часто занурені в себе, нетовариські. Їм легше спілкуватися з молодшими за віком, ніж зі старшими й більш компетентними людьми. Вони схильні до стресового реагування на звичайні життєві ситуації з пасивно-захисного типу. Болісно переживають ситуації, коли виявляються в центрі уваги групи людей або коли їх оцінюють. Їм властиве занепокоєння. У стані високої тривоги не можуть сконцентрувати увагу. Нерішучі, недостатньо наполегливі щодо досягнення мети, їм важко приймати рішення. Зазнають труднощів у спілкуванні, особливо з особами протилежної статі. У групі людей сором'язлива людина звичайно тримається відокремлено, рідко вступає в загальну розмову, ще рідше починає розмову сама. При бесіді поводить ся ніяково, намагається піти із центру уваги, менше й тихіше говорить. Така людина завжди більше слухає, ніж говорить сама, не зважується задавати зайві питання, сперечатися, свою думку, як правило, висловлює нерішуче. Сором'язливого важко викликати на розмову, часто він не може витиснути із себе жодного слова, його відповіді звичайно односкладові. Сором'язлива людина часто не може підібрати для розмови потрібні слова, нерідко заїкається, а часом зовсім замовкає. Для неї характерний страх почати що-небудь на людях. Якщо є загальна увага до неї – губиться, не знає, що відповісти, як реагувати на репліку чи жарт. Сором'язливому спілкування нерідко буває тягарем. Таким людям складно приймати рішення. Крайня сором'язливість, за даними П. Пілконіса й Ф. Зімбардо, має негативні наслідки.

- По-перше, сором'язливість сприяє соціальній ізоляції й тим самим повністю або частково позбавляє людину радості спілкування й соціальної (емоційної) підтримки.
- По-друге, людина виявляється вразливою у стресових ситуаціях внаслідок нерозвиненості навичок соціальної взаємодії.
- По-третє, не маючи досвіду щирого й відвертого спілкування, сором'язливі люди схильні думати про себе як про зайвих індивідів, не підозрюючи про те, що інші люди також можуть відчувати зніяковілість. Унаслідок такої непоінформованості складається неправильне уявлення про свою соціальну поведінку.
- По-четверте, сором'язливість не дає змоги іншим людям належно оцінити позитивні якості сором'язливого. Річ у тім, що зніяковілість сором'язливої людини не завжди розпізнають сторонні спостерігачі, особливо коли сором'язливий прагне компенсувати свою незручність розв'язністю, напористістю, шумною поведінкою (особливо це характерно для осіб чоловічої статі). Іноді зніяковілість розцінюють як замкнутість, відчуженість, зарозумілість, зазнайство, а сором'язливість підлітків дорослі часто приймають за

потаїливість. Щоправда, сором'язливість інші можуть сприймати і як позитивну якість людини, наприклад як привабливу скромність. • По-п'яте, сором'язливість утримує людину від того, щоб виражати свою думку й обстоювати свої права. • По-шосте, сором'язливість, як правило, супроводжують негативні переживання самотності, тривожності й депресії, вона збільшує надмірну зосередженість на собі й своїй поведінці, тобто є щиросердечною недугою, що калічить людину. Розрізняють вікову сором'язливість, яка виникає в період активного засвоєння дитиною соціального досвіду. Сором'язливість особливо різко виявляється замолоду. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо серед учнів 4–6-х класів шкіл і коледжів знайшли 42% сором'язливих, причому розбіжностей між хлопчиками й дівчатками за частотою її вияву не було. Але вже в 7–8-х класах їхня кількість зросла до 54%, причому за рахунок дівчаток. Дитяча сором'язливість – минуше явище, що зникає разом із появою досвіду контактів, котре було доведено низкою психологопедагогічних експериментів. Особливу специфіку має сором'язливість у 15–17-річних юнаків і дівчат у період спілкування їх один з одним. Цікаво, що під час спілкування з чужими дорослими рівень сором'язливості в них майже такий самий, як і під час спілкування з однолітками протилежної статі (почувають себе впевнено тільки 10% опитаних). БЕЗСОРОМНІ – це надмірно вільні в спілкуванні, товариські до нав'язливості, безцеремонні люди. В.М. Куніцина виокремлює п'ять типів (груп) безсоромних. • високотемпераментні люди, імпульсивні, в них відсутній контроль над словами. • погано виховані люди, а також орієнтовані на самоствердження. Вони можуть перервати розмову, не вибачившись, у них немає почуття міри й такту, екстравагантні. • збудливі психопати, істероїдні особистості, егоцентричні, безцеремонні й нав'язливі до хамства. • люди морально збочені, кар'єристи, безсоромні в найгіршому значенні слова. Самозакохані й нахабні, хоча зовні ввічливі. Підлабузники стосовно старших й брутальні з молодшими. • неадекватно адаптовані сором'язливі; це ті, хто, намагаючись перебороти свою сором'язливість, впадає в інші крайнощі. Вразливі й мстиві. Вразливість як емоційна властивість особистості визначає легкість виникнення емоції образи. У гордих, марнолюбних, самолюбних людей загострене почуття власної гідності, внаслідок чого вони розцінюють як образливі звичайні слова на їх адресу, підозрюють людей у тому, що їх навмисно кривдять, хоча ті навіть і не думали про це. В окремої людини можуть бути особливо чутливі пункти уразливості, з якими вона пов'язує найбільше. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи 572 ущемлення почуття власної гідності і, якщо їх заторкнуто, може дати бурхливу афективну реакцію. Вразливість, за даними Ковальова, пов'язана зі схильністю до агресивної поведінки, причому цей зв'язок тісніший у дівчат порівняно з хлопчиками. Мстивість – це схильність людини до помсти, тобто до агресії у відплату за заподіяне зло. Вивчення мстивості у школярів 5–11-х класів, яке проводив П.О. Ковальов, показало, що, по-перше, в усіх вікових

категоріях мстивість у хлопчиків виражена більше, ніж у дівчаток, і по-друге, найбільшу мстивість у хлопчиків спостерігають у віці 12 та 14–15 років. У дівчаток істотної вікової динаміки мстивості не виявлено. Між мстивістю й схильністю до агресивної поведінки, за даними Ковальова, у більшості вікових груп виявлено зв'язок, причому більш тісний – у дівчат. Сентиментальні. Деяким людям властива емоційна чутливість особливого роду, позначувана як сентиментальність (від франц. – почуття). СЕНТИМЕНТАЛЬНІСТЬ – це зайва емоційна чутливість, яка має відтінок солодкуватості, нудотної ніжності або слізливої зворушливості. Сентиментальний той, хто легко розчулюється, стає схвильованим, тобто виявляє ніжні «почуття» стосовно об'єкта, що здається йому зворушливим. Сентиментальні натури схильні до споглядальності. Вони чутливі й пасивні, їхні почуття не зумовлюють активної діяльності, світ їхніх переживань вони приховують у собі, вони милуються своїми переживаннями. Емпатійні. Емпатія означає духовне єднання. Коли одна людина настільки переймається переживаннями іншої, що часом ототожнюється з нею, ніби розчиняючись у ній. Ця емоційна особливість людини відіграє значну роль у спілкуванні людей, у сприйнятті ними один одного, встановленні порозуміння між ними. В.В. Бойко розглядає емпатію як раціонально-емоційноінтуїтивну форму відображення, що є особливо витонченим засобом «входження» у психоенергетичний простір іншої людини. За допомогою емпатії «пробивається» захисний енергетичний екран партнера зі спілкування, а для цього необхідна підвищена прохідність. Вона виникає, коли людина демонструє іншому співучасть і співпереживання. Звідси співучасть, співпереживання – не зміст і не функція емпатії, а всього лише емоційні засоби досягнення мети – виявлення, розуміння, передбачення індивідуальних особливостей іншого а відтак, впливу на нього в потрібному напрямі (допомогтися його симпатії та довіри). Бойко виокремлює в емпатії три канали: раціональний, емоційний та інтуїтивний. Глава 23 573 • Раціональний канал характеризує спрямованість уваги, сприйняття й мислення того, хто виявляє емпатію, на сутність іншої людини, на її стан, поведінку, на наявну в нього проблему. Це вияв спонтанного інтересу до іншого. • Емоційний канал дозволяє емпатуючому входити в емоційний резонанс із іншими – співпереживати, бути спільником. • Інтуїтивний канал дає змогу бачити поведінку інших, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості людини, яка виявляє емпатію. Важливу роль у формуванні й розвитку емпатії має емоція суму. Плач дитини викликає в матері почуття жалю, спонукає звернути на дитину увагу, заспокоїти її. Сам спогад про сумну подію, яка відбулася із близькою людиною, викликає жаль, бажання допомогти. Тривожні. У багатьох людей є висока тривожність, тобто виражена емоційна властивість особистості, яка сприяє частим виявам стану тривоги (занепокоєння) у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які цьому не сприяють. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова

особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Висока тривожність виявляється в тенденції об'єктивно оцінювати явища, предмети, події як небезпечні, загрозливі, з наступним переживанням стану тривоги. Тривожні люди бояться труднощів, почуваються непевно. Щодо ролі тривожності в успішності навчання, то різні дослідники отримали неоднозначні результати. Виявлено, що зв'язок тривожності з успішністю розумової діяльності залежить від багатьох чинників: мотивації, труднощів матеріалу, віку та інших чинників. Загалом є негативна кореляція між тривожністю та успішністю навчання, однак незначний рівень тривожності може сприяти навчанню, збільшуючи тривалість самостійної роботи з навчальним матеріалом. Р. Кеттелл та І. Шрейєр показали, що високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Підвищена особистісна тривожність, за даними Ю.А. Цагареллі, негативно впливає на успішність концертно-виконавської діяльності музикантів. Однак і низька тривожність може зумовлювати погану ефективність діяльності. Усе залежить, мабуть, від виду діяльності, яким займається людина. Тривожність впливає на стиль діяльності. Є підстави припускати, що тривожність відіграє певну роль у природному доборі в деяких видах діяльності, зокрема – у спорті. Зокрема, практично не виявлено спортсменів із високою тривожністю в такому виді спорту, як парашутний, причому як серед майстрів, так і новачків. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи 574 Совісні. У низці праць закордонних авторів совість або здатність відчувати провину розглядають як особистісну рису. Сприяє формуванню совісності релігійне виховання, віра в Бога, але головним чинником залишається моральне виховання, формування соціально зрілої особистості. Виявлено, наприклад, що чинник статі має сильніший вплив на переживання провини, ніж релігійність: чоловіки набагато рідше говорили про переживання провини, ніж жінки. Це знайшло підтвердження в авторському дослідженні совісності. Допитливі. К.К. Платонов визначає цікавість як властивість особистості, яка виражається у нецілеспрямованій емоційно забарвленій допитливості. Отже, допитливість як стійка риса особистості, відображає й емоційну, і мотиваційну сферу особистості в їхній єдності, утворюючи своєрідний емоційно-мотиваційний комплекс.

Контрольні питання: • Які види емоційної поведінки виявляються у спілкуванні? • У чому виявляються емоційні довільні реакції (дії)? • Що таке гедонізм та аскетизм? • У чому виявляється фрустраційна поведінка людини? • Які види фрустраційного реагування бувають? • Які форми прямої та непрямої агресії? • У чому виявляється бідкання? • У чому виявляється альтруїзм як форма емоційної поведінки? • Розкрийте дошлюбне залицяння як особливий тип поведінки та його значення. • У чому виявляється емоційність людини? • Які виокремлюють модальні профілі (типи) емоційності? • У чому відмінність між оптимістами і песимістами? • Що

становить собою сором'язливість? • Що таке вразливість і мстивість? • У чому виявляється сентиментальність? • У чому виявляється емпатичність? • Охарактеризуйте тривожних людей. • У чому виявляються такі емоційні властивості, як совісність і допитливість?