

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Харківський національний університет внутрішніх справ
Сумська філія
Кафедра гуманітарних дисциплін

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ
навчальної дисципліни «Юридична психологія»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

262 Правоохоронна діяльність (правоохоронна діяльність)

№3 за темою №2 «Нормативна регуляція поведінки. Девіантна і делінквентна поведінка особистості»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 14.08.2024 р. №8

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 08.07.2024 р. №8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол від 13.08.2024 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Протокол від 27.06.2024 р. №22

Розробник:

Професор кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії ХНУВС, канд. іст.
наук, ст. наук. співр. **Надія ДЕМИДЕНКО**

Рецензент:

Професор кафедри психології та педагогіки Харківського національного
університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор **Наталія
МІЛОРАДОВА**

Тема №2 «Нормативна регуляція поведінки. Девіантна і делінквентна поведінка особистості»

План :

1. Поняття про емоції і почуття та їх властивості
2. Види емоцій і почуттів
3. Емоційні стани як форми переживань людини
4. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів

Рекомендована література

Основна

1. Бочелюк В. Й. Юридична психологія : навч. посібн. К. : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
URI: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/CUL/50_1-uridichna_psihologiya-Bocheluk.pdf.
2. Коновалова В., Шепітько В.Ю. Юридична психологія : підручник. -2-е видання. Харків. : Право, 2010. 240 с.
URI: https://shron1.chtyvo.org.ua/Konovalova_Violetta/Yurydychna_psykholohiia.pdf

Додаткова

1. Гуменюк Л.Й. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. для курсантів та студ. вищ. навч. закл. системи МВС. Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів : ЛьвДУВС, 2011. 647 с.
URI: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/446>
2. Балабанова Л.М. Кондратова А.В. Формування правосвідомості в процесі професійного становлення особистості. *Право і безпека*, 2010. № 1 (33). С. 179-185.
URI: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/425>
3. Демиденко Н.М. Психологічні аспекти впливу засобів масової інформації в умовах війни : із досвіду Великої Британії. *Підготовка правоохоронців у системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. Наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 181-183.
URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12565>
4. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Аналіз взаємозв'язку адаптації з психічними станами людини. *Світогляд-Філософія-Релігія*, 2012. Вип. 3. С. 83-92.
URI: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/58513>
5. Ніколаєнко С.О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд-Філософія-Релігія*. Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2014. Вип. 7. С. 51-62.
URI: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=bHsOUI4AAAAJ&hl=uk>
6. Черкашин А.І. Зарубіжний досвід виховання особистості працівника правоохоронних органів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій*

і загальноосвітній школі, 2011. Випуск 14. С. 246-253.
 URI:http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pfto/2011_14/files/P1411_39.pdf.

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

1. Поняття про емоції і почуття та їх властивості

Емоції і почуття, як і інші психічні явища, становлять собою **різні форми відображення реального світу**. На відміну від пізнавальних процесів, що відображають навколишню дійсність у відчуттях, образах, уявленнях, поняттях та думках, емоції і почуття відображають об'єктивну реальність у переживаннях. Як стверджував Ч. Дарвін, емоції виникли в процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти визначають значимість тих чи інших умов для задоволення актуальних потреб. У них виражається суб'єктивне ставлення людини до предметів і явищ навколишньої дійсності: одні предмети, явища, речі радують людину, вона захоплюється ними, інші – засмучують або викликають відразу, треті – залишають байдужою.

Емоції і почуття є значущим чинником формування особистості, особливо її мотиваційної сфери. Зміст стійких почуттів індивіда розкриває людину як індивідуальність. Людські емоції і почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності. Як зазначав видатний педагог К. Ушинський, «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття».. Емоції та почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

Поняття «емоції» вживають у широкому і вузькому значенні. У широкому розумінні, **емоції позначають будь-які можливі переживання людини. У вузькому розумінні, емоції (від. лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую) – відносно прості та короткотривалі психічні переживання, що характеризують ситуативне ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе.** Прикладом емоцій є радість, сум, страх, гнів тощо. В емоціях відображені переживання, що виражають ступінь задоволення чи незадоволення невідкладних потреб людини, наприклад, фізіологічних чи потреб у безпеці. На основі емоцій можна судити про те, що у даний момент хвилює людину, які потреби є для неї найактуальнішими. Емоції притаманні людині з моменту народження.

Сучасні наукові дані свідчать про те, що прості емоції (наприклад, здивування, задоволення) змінюються мало, бо є вродженими. Складні ж емоції (наприклад, інтерес, страх, сором) впродовж життя та розвитку людини зазнають суттєвих змін унаслідок соціалізації. На відміну від емоцій, почуття – складні та довготривалі психічні переживання, що характеризують стале і узагальнене ставлення людини до навколишнього світу і до самої себе. У почуттях відображається ступінь задоволення чи незадоволення соціальних потреб людини, наприклад, потреби у спілкуванні, самоповазі, самоактуалізації.

Такі переживання (наприклад, гордість, любов, ревності тощо) тривають

не годинами і днями, а місяцями й роками. **Почуття виникають на основі емоцій, а розвиваються у процесі суспільного формування людини. Їх динаміка залежить від конкретних культурно-історичних умов, у яких перебуває особа: у ході історичного розвитку людини її почуття збагачувалися, набуваючи нового змісту і форми.**

Емоційно-почуттєву сферу характеризує низка властивостей. По-перше, емоціям та почуттям властива суб'єктивна забарвленість. Це означає, що вони несуть на собі відбиток індивідуальних особливостей людини, відображають своєрідність її життєвого досвіду, інтересів, установок, потреб тощо. Суб'єктивний чинник в емоціях і почуттях відіграє основну роль: з-поміж величезної кількості варіантів поведінки, людина обирає «свій». По-друге, емоції та почуття полярні.

Полярність виявляється в тому, що кожна емоція та почуття має позитивний та негативний полюси (наприклад, задоволення – незадоволення, радість – сум, любов – ненависть). По-третє, у складних людських переживаннях спостерігається злиття цих полярних емоцій, в результаті чого з'являється амбівалентність або подвійність, емоцій і почуттів. Наприклад, у ревнивої людини пристрасне кохання може поєднуватися з жагучою ненавистю. Зрештою, всі людські емоції і почуття в нормі є амбівалентними.

Конфлікт між протилежними переживаннями при цьому вирішується різними способами: їх витіснення під певним «виправдовувальним» приводом, викривлення окремих переживань тощо. По-четверте, емоції і почуття людини можуть бути різної інтенсивності (наприклад, страждання чи здивування можуть бути сильними і слабкими). По-п'яте, емоціям і почуттям притаманна певна тривалість, яка пов'язана з глибиною переживань: чим почуття глибші, тим вони триваліші. По-шосте, їм притаманна предметність – ступінь усвідомленості і зв'язку з конкретним об'єктом (наприклад, якщо людина переживає радість, то вона спричинена конкретним предметом або явищем). По-сьоме, почуттям і емоціям притаманне узагальнення й можливість перенесення: почуття, що виробилися стосовно одного явища чи предмета, переносяться до певної міри на весь клас однорідних об'єктів. Також перенесення може мати місце у випадку, коли емоції, не задоволені відносно одного об'єкта, переносяться на інший (наприклад, виміщення зла на слабкій людині). По-восьме, почуттям притаманне притуплення під впливом тривалої дії подразників.

При цьому подразнику, який викликає нові почуття, звичайно надається більша перевага порівняно з вже знайомим. Притуплення притаманне як позитивним, так і негативним почуттям: улюблена пісня набридає, якщо її постійно слухати; жарт, який повторюють постійно, не викликає сміху; людина звикає до неприємного запаху, незатишної обстановки, похмурого краєвиду.

Притуплення негативних почуттів може бути небезпечним, оскільки вони сигналізують про несприятливу обстановку та спонукають до її зміни. По-дев'яте, почуття між собою взаємодіють, співставляються та впливають одне на одне. Так, задоволення відчувається гостріше після

незадоволення, благородний вчинок здається яскравішим на тлі неетичної поведінки – це контраст почуттів.

Почуття та емоції також підсумовуються, якщо вони систематично викликаються одним і тим самим об'єктом. В результаті підсумовування підвищується емоційна чутливість до подразників: накопичення позитивних почуттів викликає укріплення любові та поваги до об'єкта, накопичення негативних – може призвести до афекту. По-десяте, емоціям притаманне заміщення – неуспіх в одній сфері діяльності компенсується успіхом в іншій. Емоції і почуття виконують певні функції у життєдіяльності людини.

Сигнальна функція полягає у формуванні індивідуального емоційного досвіду особистості: емоції сповіщають людину про значущість тих чи інших умов або подій; про суб'єктивне ставлення людини до них; про те, з якими перешкодами вона зустрічається на своєму шляху; на що слід звернути увагу насамперед; вони сигналізують також про сприятливий чи несприятливий хід подій. Особливо потрібну інформацію при цьому надають негативні емоції.

Регулятивна функція полягає у формуванні ситуативних чи стійких мотивів поведінки конкретної особистості. Наші установки, готовність діяти в певному напрямі, інтереси і бажання, потяги та прагнення – все пов'язане з емоціями і почуттями. Вони регулюють активність взаємодії людини з матеріальним та соціальним середовищем, тобто є індикатором цінності того об'єкта, на оволодіння яким спрямована дія. Готуючись до дії, людина емоційно оцінює її об'єкт.

Так, при зустрічі зі знайомим ми готові до певних стосунків із ним залежно від тих емоційних станів, які переважали в нашому попередньому досвіді спілкування. Це й є індивідуально-психологічний аспект регулятивної функції, а соціальний – полягає у впливі емоцій і почуттів на інших людей, з якими носій емоційного стану спілкується. Фізіологічні засади емоцій.

Провідну роль у проявах емоцій і почуттів виконує кора великих півкуль головного мозку, яка здійснює регулювальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовує їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань. Між корою та підкірковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, вважає І.П. Павлов, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкірки, і під її дією одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості.

Переживання емоцій та почуттів супроводжується низкою вегетативних проявів: зміною частоти скорочень серця, дихання, тону м'язів, просвіту судин (це пояснює почервоніння чи збліднення шкіри). **Сильні емоції викликають зменшення виділення слини, пригнічення роботи внутрішніх органів, зміну кров'яного тиску, м'язової активності.** Знання даних психофізіологічних закономірностей використовувалося у давні часи у судочинстві. Щоб примусити людину дати свідчення, спеціально створювалася шокова ситуація, обстановка, яка провокувала вияв емоцій. Наприклад, підозрюваного раптово вводили в ледь освітлене приміщення,

де знаходився труп, і там змушували сказати правду, використовуючи його шоковий стан.

В Стародавньому Китаї було розповсюджене випробовування рисом: під час судового розгляду особа, підозрювана у вчиненні вбивства, тримала жменю рису в роті. Якщо після прослуховування обвинувачення рис залишався сухим, це свідчило про винуватість особи, оскільки сильне хвилювання через розуміння провини мало викликати припинення діяльності слинних залоз. Сучасний електронний прилад, який дозволяє встановити залежність органічних функціональних змін від емоційних станів та може реєструвати дані психосоматичні кореляції має назву поліграфа або детектора брехні. На перебіг емоцій та почуттів впливає друга сигнальна система: переживання виникають не лише при безпосередньому впливі предметів, а й можуть бути викликані словами. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання.

Завдяки діяльності другої сигнальної системи емоції і почуття стають усвідомленими процесами, набувають суспільного характеру, встановлюється співвідношення між власними емоційними реакціями та суспільно значимими почуттями. Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

Лише за допомогою діяльності другої сигнальної системи можливе формування складних моральних, інтелектуальних, естетичних почуттів. Незважаючи на те, що в мові існує близько 6 тис. слів, якими переважно передаються ті чи інші переживання, іноді буває досить важко розповісти про власні почуття, виразити переживання у мові. Багатство емоцій і почуттів настільки велике, що слова, які ми підбираємо, здаються недостатньо яскравими та такими, що невірно відображують різноманітні емоційні стани та їх відтінки.

2. Види емоцій і почуттів

За знаком (забарвленістю) виділяють **негативні та позитивні емоції і почуття**. **Негативні емоції і почуття – це неприємні переживання, наприклад, страх, переляк, відраза тощо.** Вони є більш різноманітними, ніж позитивні. Очевидно, це дає людині змогу успішніше адаптуватися до несприятливих обставин, оскільки негативні емоції слугують сигналом тривоги. В межах розумної сили і тривалості, вони корисні: зокрема страх і гнів підвищують інтенсивність обмінних процесів, посилюють опірність організму, призводять до кращого постачання мозку киснем.

Однак, при надмірному і постійному впливі вони спричиняють негативні зміни в організмі, зокрема, стрес. **Позитивні емоції і почуття – це приємні переживання, наприклад, радість, задоволення, інтерес тощо.** Вони корисні для організму, оскільки підвищують його активність. Для людини вони є сигналом повернення до благополуччя. За характером впливу на життєдіяльність людини виділяють: **стенічні емоції і почуття (від грецьк.**

stenos – сила) – підвищують активність організму, мобілізують його енергетичні ресурси й захисні механізми. Як правило, до них належать радісні та приємні переживання, наприклад, радість, кохання тощо. Недарма кажуть, що на радостях людина готова «гори перевернути».

Однак, активність людини можуть стимулювати і деякі негативні емоції, наприклад, гнів; **астеничні емоції і почуття (від грецьк. astenos – слабкість, безсилля)** – знижують активність людини, послаблюють її волю. Це, здебільшого, неприємні переживання: **сум, незадоволення, страждання**. Проте, пасивність можуть спричиняти й приємні емоції і почуття: наприклад, тиха, спокійна радість. Таким чином, одні й ті ж емоції і почуття в одних випадках підвищують, а в інших – знижують активність організму; за одних обставин гнів і ненависть можуть додавати людині сил, а за інших – паралізувати її. Це залежатиме від певних обставин: оточення людини, її моральних норм, індивідуальних особливостей тощо. За рівнем організації виділяють вроджені та набуті емоції. Вроджені – примітивні емоції, властиві як людям, так і тваринам. Вони пов'язані з інстинктивними вабленнями (наприклад, переживання, які виникають внаслідок голоду, спраги, прагнення до задоволення статевого потягу тощо) та зникають при їхньому задоволенні. Якщо ступінь задоволення перевищує потреби організму, людина може переживати стан перенасичення.

Набуті емоції є суто людськими переживаннями і спричиняються, насамперед, соціальними чинниками (наприклад, емоції, які виникають внаслідок спілкування, захоплення справою тощо). За ступенем розвитку емоції поділяють на прості і складні (фундаментальні).

Прості емоції викликає безпосередній вплив на організм тих чи інших об'єктів, пов'язаних із задоволенням невідкладних потреб. Вони тісно пов'язані з відчуттями (наприклад, задоволення чи незадоволення від запаху, звуку, їжі тощо). Складні емоції пов'язані з розумінням об'єктів емоцій та усвідомленням їх життєвого значення.

До складних емоцій належать інтерес, радість, здивування, гнів, відроза, презирство, страх, сором, сум і провина. Інтерес – емоційно забарвлене позитивне ставлення до навколишнього світу, спрямованість людини на певний об'єкт чи діяльність. Інтерес є мотиваційним компонентом особистості і, таким чином, сприяє пізнавальній діяльності. Радість – переживання задоволення, що виникає при появі можливості задовольнити актуальну потребу. Найбагатшим джерелом радості є наші взаємини з іншими людьми й успішна діяльність.

Здивування – емоційний відгук на обставини, що виникають несподівано. Ця емоція, гальмуючи інші, спрямовує увагу на об'єкт, який її викликав. Здивування може перерости в інтерес. **Гнів – переживання сильного обурення, що може сприяти мобілізації сил, викликати почуття впевненості у правильності власних дій або ж дезорганізувати поведінку.** Гнів може набувати інтенсивності афекту. **Відроза – спричиняється**

об'єктами та явищами, що суперечать ідеологічним, моральним чи естетичним принципам людини.

Відраза тягне за собою бажання позбутися подразника, що її викликав.

Презирство – переживання цінності і значимості власного «Я» на тлі нехтування особистісної цінності іншої людини. Страх – емоція, зумовлена отриманням інформації про реальну чи уявну небезпеку. Природними стимулами страху є біль, висота, самотність, незнайома ситуація, раптова зміна обставин; похідними стимулами – темрява, тварини, незнайомі люди чи предмети.

Схильність людини легко піддаватися страхові, не мобілізуючи зусилля для його подолання, називають лякливістю, вона породжує таку рису характеру, як боягузтво.

Сором – виникає при усвідомленні невідповідності помислів, вчинків, зовнішності людини очікуванню оточуючих і власним уявленням.

Сум – викликається втратою чогось значимого для людини. Його причиною може бути розставання, самотність, невдача, розчарування.

Провина – інтенсивне і болісне переживання власної неправоти перед іншою людиною або самим собою.

Це складна емоція людини, що тісно пов'язана з такою моральною якістю, як совість. Саме тому провина суттєво впливає на пізнавальні та психофізіологічні функції людини. Залежно від потреб і цілей діяльності почуття поділяються на: альтруїстичні, комунікативні, глоричні, праксичні, романтичні, гностичні, естетичні, гедонічні, моральні. Альтруїстичні почуття (від лат. alter – інший) виникають на основі потреби у співпраці, допомозі іншим людям (наприклад, тривога за долю інших, співпереживання, співчуття). Комунікативні почуття з'являються на основі потреби у спілкуванні (наприклад, почуття симпатії, прихильності, вдячності, схвалення, поваги).

Глоричні почуття (від лат. gloria – слава) пов'язані з потребою у самоствердженні, славі. Це переживання визнання, гордості, переваги. Праксичні почуття визначаються успішністю чи неуспішністю діяльності (наприклад, радість від гри або праці, бажання досягти успіху у роботі, захоплення нею, переживання задоволення від результатів праці). Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності. Вони стають стійкими тоді, коли діяльність імпонує інтересам, схильностям та здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, з'являються перспективи її розвитку. Різновидом праксичних почуттів слід вважати натхнення – стан піднесеності творчого потенціалу людини.

Найчастіше він характерний для митців, учених, літераторів. Натхнення приходить як наслідок великих зусиль людини, постійної цілеспрямованості на певний предмет, постійного його обдумування і переживання. Під впливом натхнення праця стає найпродуктивнішою. Романтичні почуття виявляються у прагненні до ідеалізації дійсності, мрійливому спогляданні, почутті таємничого, почутті особливої значущості

того, що відбувається. Це переживання супроводжує очікування чогось незвичного.

Гностичні (інтелектуальні) почуття (від лат. *gnosis* – знання) виникають і виявляються у пізнавальній діяльності людини. Це почуття любові до знань, здивування під час зіткнення з проблемою, впевненості, вагання, радості відкриття істини тощо. Рівнями їх розвитку є зацікавлення, допитливість, цілеспрямований стійкий інтерес до певних знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Механізмом почуттів даного виду є природжений орієнтувальний рефлекс, проте його зміст цілком залежить від навчання, виховання, умов життя людини.

Естетичні почуття пов'язані з насолодою гармонією, звуками, краєвидами, переживаннями краси, вишуканості, поетично-споглядальними переживаннями. Вищі рівні розвитку естетичних почуттів виявляються у почуттях високого, піднесеного, трагічного тощо. Дані види естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування, оскільки надихають особистість високими прагненнями, утримують від негативних вчинків.

Гедонічні почуття (від гр. *hedone* – насолода) пов'язані з задоволенням потреби у тілесному і душевному комфорті. Це насолода від їжі і напоїв, тепла, сонця, почуття безтурботності. Моральні почуття людина переживає, виражаючи своє ставлення до моральних чи аморальних вчинків; до суспільних подій, до інших людей і самої себе. До моральних відносять почуття відповідальності, честі, патріотизму тощо. Моральні почуття людини сформувалися в процесі суспільно-історичного розвитку, в процесі спілкування і стали важливим засобом оцінки вчинків і поведінки, регулювання відносин особистості.

Складним почуттям, яке поєднує моральні, естетичні та інтелектуальні почуття, є переживання комічного як невідповідності між формою і змістом у діях і вчинках людей. Якщо комічне поєднується з симпатією і доброзичливістю, воно виявляється у формі гумору, а якщо з антипатією і недоброзичливістю – сатири.

Одними з найскладніших моральних почуттів людини є дружба, любов та кохання. Дружба виражається у сталому позитивному індивідуально- вибіркового ставленні до іншої людини, заснованому на взаємній прихильності, повній довірі, спільності інтересів, постійній готовності у будь-який момент прийти на допомогу один одному. До складу дружби входить потреба у спілкуванні, задоволення від спілкування, спільна діяльність та переживання, почуття обов'язку, страх втрати, а також ідеалізована оцінка друга.

На відміну від любові та кохання, дружба може бути лише взаємною та усвідомленою. Любов полягає у стійкій, самовідданій і свідомій прихильності людини до когось чи до чогось. Вона зумовлена визнанням гідності об'єкта любові або спільними переконаннями, життєвими цілями та інтересами. На відміну від любові, кохання є інтенсивним, напруженим і

відносно стійким почуттям однієї людини до іншої, пов'язаним із фізіологічним потягом і глибокою духовною прихильністю до іншої людини. Це – любов між чоловіком і жінкою.

У 80-х роках ХХ ст. американський психолог Р. Стернберг запропонував трикомпонентну теорію кохання, яке має три складові: інтимність, ваблення та обов'язок. Інтимність – це почуття близькості, яке виявляється в любовних стосунках. Закохані відчують себе пов'язаними одне із одним, вони прагнуть покращити життя коханої людини, щасливі, коли разом, готові прийти на допомогу у важку хвилину та очікують того ж від партнера. Ваблення стосується фізичного потягу та сексуальних стосунків. Іноді інтимність спричиняє пристрасть, іноді, навпаки, пристрасть спричиняє інтимність. Буває, що ваблення існує без інтимності чи інтимність без ваблення. Обов'язок є третьою складовою кохання та має два аспекти: короткотривалий і довготривалий.

Короткотривалий відображений в усвідомленні людиною того, що вона закохана; довготривалий – в усвідомленні важливості зберегти це кохання.

Кохання може породити **ревності – підозріле ставлення людини до об'єкта обожнювання**, пов'язане з нестерпними сумнівами у його вірності або знанням про невірність. Причиною ревності є **почуття враженої гордості й усвідомлення порушення прав власності**. Тиранічні ревності виникають у впертих, деспотичних, самозакоханих, дріб'язкових та емоційно холодних людей.

Вони пред'являють оточуючим надто високі вимоги, виконати які буває або важко, або неможливо. **Ревності можуть виникати у людей тривожно-недовірливих, з низькою самооцінкою, невпевнених у собі, схильних перебільшувати неприємності та небезпеку. Ревності можуть бути наслідком і власної схильності до невірності: якщо я можу бути невірним, то й інший може бути таким.** Нарешті, навіювані ревності є результатом стороннього навіювання та натяків з приводу невірності.

1. Емоційні стани як форми переживань людини

Емоційний стан – це психологічна характеристика особистості, що відображає її відносно тривалі переживання. Поняття емоційного стану використовується у характеристиці емоцій, оскільки дає змогу умовного виділення окремого, відносно статичного моменту у перебігу емоційного явища. Виділяють наступні різновиди емоційних станів: емоційний тон відчуттів, емоційний відгук, настрої, пристрасть, конфліктні емоційні стани (стрес, афект, фрустрація, криза).

Емоційний тон відчуттів – емоційне забарвлення наших відчуттів та сприймань, що спонукає суб'єкта до їх збереження чи уникнення. Вони є філогенетично найбільш ранньою емоційною реакцією, яка пов'язана з задоволенням чи незадоволенням від наших відчуттів. У деяких випадках емоційний тон є спільним майже для всіх людей. Деякі запахи однаково неприємні або приємні для всіх нас. Наприклад, нам приємний звук прибою, колір неба при заході сонця, неприємний – запах гниття, скрегіт гальм. Однак, у

більшості випадків емоційний тон відчуттів є індивідуальним проявом минулих емоцій.

Так, один й той самий звук може викликати в одних людей приємні переживання, в інших – неприємні. Емоційне ставлення до деяких предметів, зокрема, небезпечних для життя, тих, що викликають біль, у деяких випадках передається у спадок, що дозволяє вже при перших ознаках такої ситуації здійснювати швидке орієнтування та визначати, чи є бажаним той чи інший вплив. Емоційний відгук – оперативна емоційна реакція на поточні зміни у навколишньому середовищі.

Різновидом емоційного відгуку є **емпатія – розуміння емоційного стану іншої людини у формі співпереживання**. Здатність до емпатії – важлива соціальна якість людини, що залежить від умов формування особистості: люди, що не мали в дитинстві достатніх емоційних контактів, у дорослому віці мало здатні до співпереживання. **При співпереживанні людина переживає ті ж самі емоційні стани, які відчуває інший на основі ототожнення.**

Знаходитися в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого так само, як це сприймає ця інша людина зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Людина ніби стає цією іншою, однак обов'язково має залишатися відтінок «нібито». Це означає, що в людини зберігається здатність у будь-який момент повернутися у власний світ переживань.

Емпатія легше дається у випадку подібності поведінкових і емоційних реакцій суб'єктів. Настрій - загальний емоційний стан, що забарвлює протягом досить тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості в цілому. Залежно від ступеня усвідомленості причин, що викликали той чи інший настрій, він переживається як загальний емоційний фон (підвищений чи пригнічений настрій) або як чітко диференційований стан (нудьга, сум, захоплення, радість). Настрій посилює чи послаблює ефективність діяльності протягом тривалого періоду і є особливим видом емоційної регуляції життєдіяльності внаслідок безпосереднього відображення стану організму, зв'язку конкретної ситуації з досвідом людини, її установками. При гарному настрої людина активна і впевнена у собі; у поганому, навпаки, невпевнена і пасивна. Настрій викликається різними позитивними чи негативними впливами – успіхом або невдачею в роботі, комфортною або дискомфортною обстановкою, рівнем культури в міжособистісних стосунках, самопочуттям тощо.

На формування настрою впливають наступні чинники: 1) органічні процеси (хвороба, стомлення створюють знижений настрій; здоров'я, повноцінний сон, фізична активність настрої підвищують); 2) зовнішнє середовище (бруд, шум, звуки, що дратують, неприємне фарбування приміщення псує настрої; чистота, помірна тиша, свіже повітря, приємна музика настрої поліпшують); 3) взаємини між людьми (привітність, довіра і такт із боку оточуючих роблять людину бадьорою і життєрадісною; брутальність, байдужність, недовіра і безтактність гнітять); 4) розумові процеси (образні уявлення, у яких відображаються позитивні емоції, створюють підйом

настрою; образи, пов'язані з негативними емоціями, настроїв погіршують).

Постійно веселий, бадьорий, піднесений настроїв, переживання життєрадісності й оптимізму називають гіпертимією.

Якщо ж настроїв людини характеризується безтурботністю та добродушністю і, водночас, байдужим ставленням до серйозних аспектів життя, це – ейфорія. Для підтримання хорошого настрою корисні заняття спортом і фізичною культурою; робота, яка надає задоволення; моральна підтримка близьких людей. Настроїв, як і інші емоційні стани, впливає на оточуючих за принципом зараження. Сильне, абсолютно домінуюче почуття називається пристрасстю.

Пристрасть – це сильне, стійке, довготривале почуття, яке захоплює людину, володіє нею і виявляється в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямі, в зосередженні їх на одній меті. Пристрасть пов'язана зі стійким прагненням до певного об'єкта (яким може бути інша людина, предмет, вид занять) та породжує неослабну енергію в прагненні до мети. Пристрасть виявляється в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності – в праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибіркового характеру і виявляється не лише в емоційній, а й у пізнавальній та вольовій сферах.

Пристрасті бувають позитивними та негативними. Позитивні пристрассті – захоплення працею, навчанням – є тією силою особистості, яка породжує велику енергію в діяльності, сприяє продуктивності праці. Але навіть позитивна пристрассть, якщо вона заважає діяльності чи навчанню, стає негативною.

Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, недосипає, то саме по собі читання книжок з позитивного перетворюється на негативне. Пристрасть до алкоголю, куріння тощо згубно позначається на праці та житті людини. Вияв пристрассті залежить від того, чи існує перешкода для її задоволення. Найсильніші пристрассті виникають тоді, коли з'являються перешкоди. Пристрасть має подвійну природу: з одного боку, людина, яка її переживає, страждає і тому виступає як пасивна істота; з іншого, вона прагне оволодіти предметом пристрассті і тому стає активною.

Конфліктні емоційні стани виникають в умовах впливу на особистість подразників, що заважають нормальній реалізації фізичних та психічних функцій. До них належать стрес, афект, фрустрація. **Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – сукупність адаптаційно-захисних неспецифічних реакцій організму на будь-який вплив, що становить собою загрозу для організму.**

Таке розуміння стресу запропоноване канадським фізіологом Г. Сельє у 1936 р. Він писав, що стресу не слід боятися, але ним потрібно керувати. Жити без певного рівня стресу шкідливо: якщо людина не переборює труднощі, вона стає слабкою. Г. Сельє стверджував, що повна свобода від стресу означає смерть.

У сучасній психології стрес розуміють як емоційний стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі її діяльності у найбільш складних і

важких умовах як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах. , постійне відчуття

Ознаками стресового стану є емоційна збудженість, неможливість зосередитися, часті помилки в роботі, погіршення пам'яті, відчуття постійної втоми (навіть після тривалого сну), прискорене мовлення (людина говорить так, ніби боїться кудись не встигнути), провали в мисленні (прості питання викликають ускладнення), відсутність задоволення від роботи, втрата почуття гумору, узалежнення від тютюну, алкоголю, комп'ютера тощо голоду (часті бажання перекусити, бо їжа дає змогу на декілька хвилин розслабитися) або відсутність апетиту і втрата смаку до їжі, незавершеність роботи (людина одночасно починає багато різних справ і не доводить жодної до кінця), психосоматичні захворювання (біль у шлунку, головні болі тощо), нетерпіння, підвищена нервовість, перепади настрою, стан спустошення, втрата самоконтролю.

При цьому навички та звички залишаються незмінюваними і можуть замінити усвідомлені дії. **У перебігу стресового стану виділяють три фази пристосування: тривоги, стабілізації та виснаження.**

У фазі тривоги людина працює з великим напруженням, в неї слабшає самоконтроль, зникає психологічний контакт у спілкуванні, з'являється відчуження в стосунках. Надто сильні подразники (стресори) викликають вегетативні зміни, такі як посилене пульсування, підвищення рівня цукру та адреналіну в крові, що призводить до зниження здатності до прийняття рішення, дезорганізації, зниження активності психічних функцій.

У відповідь на надто складну обстановку організм реагує пасивно-оборонним чином, при цьому виникають помилки у відображенні дійсності: неправильно оцінюються кількість та якість об'єктів, їх просторові та часові характеристики, звужується обсяг уваги, утруднюється її переключення. У фазі стабілізації людина опановує себе і певною мірою адаптується до нових умов: поступово повертається здатність до правильних дій, мобілізується психічна активність, підвищується працездатність і стійкість стосовно стресора. Фізіологічні показники при цьому стабілізуються і закріплюються на новому рівні; тривога зникає.

На цій стадії стрес є конструктивним і може підвищити успішність діяльності людини. Якщо ж стресори продовжують впливати й надалі, набута адаптація втрачається і настає фаза виснаження – в людини різко знижується працездатність і рівень адаптованості до середовища, вона відчуває спустошення, у неї виникає дістрес – повна дезорганізація діяльності, втрата самоконтролю, залишаються лише твердо засвоєні вміння і навички.

Людина може навіть не пам'ятати, що вона робила чи говорила у такому стані. Емоційно нестійких осіб спочатку охоплює тривога, яка переростає у страх і відразу настає фаза виснаження.

Тривалість фаз перебігу стресу є індивідуально обумовленою: від декількох хвилин і годин до декількох днів і тижнів. Виділяють наступні

різновиди стресу: фізіологічний (біологічний), психологічний та соціальний. Фізіологічний стрес реалізується через однотипні нервові і психічні процеси. Стресорами, тобто несприятливими чинниками, які викликають цей стрес, можуть бути різноманітні негативні впливи зовнішнього середовища (шум, забруднення, спека, холод); навантаження підвищеної інтенсивності (фізичні вправи, травми, біль).

Стереотип поведінки людини під час фізіологічного стресу засвоюється у дитинстві, і цей сценарій майже автоматично «запускається» у дорослому віці. **Психологічний стрес, на відміну від фізіологічного, виражається різноманітними реакціями: страх, гнів, депресія тощо. Він може бути інформаційним та емоційним.** Перший пов'язаний із пізнавальною сферою людини, другий – із емоційною. Стресорами інформаційного стресу можуть бути несподівані та несприятливі впливи: розумове перевантаження, надмірний обсяг інформації, складні ситуації, у яких необхідно швидко приймати рішення; емоційного – сильні переживання, наприклад, хвороба чи смерть близької людини, приниження, реальна чи уявна загроза, страх, горе.

Найбільш руйнівними стресорами є постійні негативні емоції і почуття, інформаційний дефіцит, ситуація невизначеності, невміння знайти вихід з критичної ситуації, внутрішній дискомфорт, особистісний конфлікт, особиста чи сімейна криза, почуття провини. Соціальний стрес так само, як і психологічний, може спричинятися різноманітними чинниками.

Його стресорами стають повсякденні труднощі, пов'язані з перебуванням та стосунками особи у соціумі: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки, напружена психологічна атмосфера, труднощі і конфлікти у професійній діяльності, втрата роботи, відсутність соціальних зв'язків, порушення відносин, незадовільне матеріальне забезпечення, переломні етапи життя (розлучення, народження дітей, перехід на нову роботу, вихід на пенсію), брак часу, безробіття, соціальна незахищеність. Усе більш поширеною стає думка про те, що причинами соціального стресу є скоріше безперервні дрібні неприємності, ніж рідкі й інтенсивні.

Крім того, останнім часом вчені до пояснення стресу залучають ще й історичні чинники. Так, з кінця XIX ст. темп життя людини помітно прискорився, науково-технічний прогрес дозволив їй захиститися від небезпеки, яка традиційно загрожувала людству впродовж попередньої історії його існування: адаптація людини до довкілля перестала залежати від фізичної сили. Натомість, **виникли загрози, від яких вона не має генетичної програми захисту. Людину почали травмувати не сили природи, а слово та ставлення інших людей.**

Суспільство XX-XXI ст. запровадило правила щодо розважливості та емоційної стриманості, внаслідок чого емоції почали стримувати. Тепер людина відчуває перевантаження не стільки від фізичних зусиль, скільки від психологічного та соціального дискомфорту. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість захворювань, що обумовлені негативним впливом стресів, за останні 60 років зросла у 25 разів. Стрес по-

різному впливає на людину: він може сприяти мобілізації, підвищуючи адаптаційні можливості в умовах дискомфорту і небезпеки (конструктивний стрес) або ж різко знизити ефективність її роботи та погіршити якість життя (деструктивний стрес або дістрес).

У багатьох випадках стресові реакції є навіть доцільними та адекватними, оскільки викликають стенічні емоції і, тим самим, мобілізують ресурси організму і підвищують його готовність до психологічних і фізичних перевантажень.

Однак, сильні і часті стреси спричиняють неадекватні реакції, які супроводжуються емоційним перебудженням, дезорганізацією поведінки і порушенням важливих фізіологічних функцій. Який вплив стрес чинить саме на конкретну людину, залежить від сили й тривалості стресора та від порогу чутливості до стресу, тобто того індивідуального рівня напруженості, до досягнення якого ефективність діяльності підвищується, а після якого – різко знижується.

Надто сильні подразники викликають вегетативні зміни, такі як посилене пульсування, підвищення рівня цукру та адреналіну в крові, що призводить до зниження здатності до прийняття рішення, дезорганізації, зниження активності психічних функцій.

У відповідь на надто складну обстановку організм реагує пасивно-оборонним чином, при цьому виникають помилки у відображенні дійсності: неправильно оцінюються кількість та якість об'єктів, їх просторові та часові характеристики, звужується обсяг уваги, утруднюється її переключення. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу, який може змінюватися та яким можна керувати. Оскільки вирішального значення у стресі набуває оцінка ситуації та власних можливостей, стресам можна протидіяти, змінивши своє ставлення до подій та ситуації.

Так, одна й та сама ситуація може викликати стрес, якщо виявиться несподіваною, і адекватну емоційну реакцію, якщо людина очікує повідомлення. **Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування у мінливому світі і здатність контролювати ситуацію. Цьому може сприяти освіченість, висока фахова підготовка, володіння необхідними навичками й уміннями, комунікабельність, навички позитивного мислення, вміння володіти собою, почуття гумору, якість самоприйняття.**

Психологічну стійкість до стресів підтримують внутрішні і зовнішні ресурси. **Внутрішніми ресурсами є: узгодженість реального та ідеального «Я- образу», відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, екстернальність, екстравертованість, оптимізм, добре фізичне здоров'я і психічна витривалість. Дієвим способом боротьби зі стресом є гумор..**

Зовнішніми ресурсами боротьби зі стресом є підтримка і допомога близьких, друзів, співробітників.

Афект – бурхливий та швидкоплинний стан нервово-психічного перебудження, що характеризується значними змінами у свідомості та

порушенням вольового контролю за поведінкою. По суті, це емоційний вибух, що породжується дефіцитом інформації та часу для адекватної оцінки ситуації, яка склалася. Прикладом афекту є лють, несамовитість, жах, відчай; у окремих випадках афект може бути позитивно забарвленим – захват, захоплення. У стані афекту різко змінюється поведінка людини, деформуються її установки та життєві позиції, порушується здатність до встановлення взаємозв'язків між явищами, порушується вибірковість поведінки, у свідомості починає домінувати якесь одне, часто перекручене уявлення.

Таке «звуження свідомості» при афекті з погляду нейрофізіології пояснюється порушенням нормальної взаємодії процесів збудження та гальмування: страждають, насамперед, гальмівні процеси, збудження починає невідповідно поширюватися на підкіркові зони мозку, втрачається контроль свідомості за емоціями. **Стан афекту інколи супроводжується порушеннями пам'яті – частковою чи повною амнезією (забуванням).** Залежно від інтенсивності подразника й індивідуально-психологічної стійкості особистості він може виявлятися у малоконтрольованих актах поведінки (агресія, панічна втеча) або ж пасивно-оборонних реакціях (непритомність, заціпеніння).

Афект у своєму перебігу має декілька етапів: - на першому – різко дезорганізується вся психічна діяльність, порушується орієнтування та оцінка дійсності; на другому – надмірне збудження супроводжується малоконтрольованими (при фізіологічному афекті) або неконтрольованими (при патологічному афекті) діями; - третій етап характеризується спадом нервової напруги, виникненням депресивного стану. Фізіологічний афект необхідно відрізняти від патологічного афекту.

В першому випадку має місце висока інтенсивність збудження, відповідність поведінки причині, що викликала афект, значна дезорганізація («звуження») свідомості, нестриманість у діях, незв'язаність асоціативних ідей, домінування одного уявлення, збереження окремих спогадів.

У другому – збудження понад інтенсивне, поведінка не відповідає причині, що викликала афект, спостерігається повна дезорганізація свідомості, її потьмарення, повна втрата здатності керувати своїми діями, незв'язане та хаотичне поєднання ідей, амнезія на подію. Слід зазначити, що до афектів схильні люди з невідповідними процесами збудження і гальмування нервової системи. Проте, частіше афекти є свідченням емоційної невихованості особи, небажання контролювати вияв своїх почуттів. Оскільки афект різко знижує можливість вольової регуляції поведінки, особливого значення набуває його профілактика: мобілізація вольових зусиль, зміна обстановки, свідоме переключення емоційної енергії на іншу діяльність сприяють попередженню афекту. Також можливо проводити спеціальні тренування, зміст яких полягає у створенні в уяві образів небажаних наслідків.

Людина може навчитися регулювати зовнішні прояви афективних реакцій, причому особливу роль тут відіграє контроль за руховими (поведінковими) проявами афекту.

Фрустрація (від лат. *frustratio* – марне сподівання, невдача, обман) – емоційний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перепони, яка перешкоджає досягненню мети. Необхідними ознаками фрустрації є, з одного боку, виражена мотивація досягнення мети або задоволення певної потреби; з іншого – наявність перешкод, які не дають можливості це зробити.

Бар'єри, що перешкоджають людині досягти мети і викликають фрустрацію, можуть бути фізичними (перебування в місцях позбавлення свободи), біологічними (старіння), психологічними (інтелектуальна неспроможність), соціальними (необхідність дотримання певних норм поведінки). Фрустрація виникає тоді, коли ступінь незадоволення ситуацією вищий від того, що людина може пережити. Її важко подолати, оскільки, як правило, людина не може самостійно усунути перешкод, що виникають. Тому вона або ж розпочинає свідомий пошук компенсаторних варіантів поведінки, або ж здійснює неусвідомлені неадекватні дії. У результаті фрустрації виникає дезорганізація свідомості і діяльності, яка може спричинити такі реакції: апатія, агресія, тривога, депресія, стереотипна поведінка, регресія або переоцінка цілей і бажань, емоційне вигорання.

Апатія (від грецьк. *apatheia* – нечутливість) є емоційним станом, при якому виявляються байдужість, відсутність інтересу до навколишнього, втома, важкі переживання, а також певні соціально-психологічні чинники (розчарування в житті, втрата ідеалу тощо).

Агресія (від лат. *aggredior* – нападаю) становить собою деструктивну поведінку людини з прагненням заподіяти шкоду. Вона може бути спрямована на інших людей (фізична і вербальна агресія), на себе (аутоагресія) чи на об'єкти неживої природи. Агресивний стан може виявитися навіть у емоційно розважливій особі внаслідок низки фрустрацій і характеризуватися повною втратою самоконтролю. Втім, поведінка людини у стані агресії значною мірою залежить від її характерологічних рис і виховання.

Тривога – емоційний стан гострого внутрішнього безмістовного неспокою, пов'язаний із прогнозуванням невдачі, небезпеки або з очікуванням чогось важливого для людини в умовах невизначеності. На відміну від страху, тривога є реакцією на невизначену загрозу, це – страх очікування. Індивідуально-психологічну особливість, яка виявляється у схильності людини до частого та інтенсивного переживання тривоги, називають тривожністю. Протилежним до агресії є стан депресії.

Депресія (від лат. *depressio* – пригнічення, придушення) – це почуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. У такому випадку спостерігається загальмованість рухів, мови, зниження активності, ініціативи, порушення сну, апетиту, іноді – з'являються немотивовані страхи.

Депресія може бути спричинена фізичною втратою (наприклад, смертю близької людини), втратою самоповаги, дружніх чи любовних стосунків тощо. Особливо важкий її перебіг у підлітків і юнаків. Стереотипна поведінка виявляється у повторенні фіксованої поведінки; регресія – у поверненні до зразків поведінки, які були притаманні особі у більш ранньому віці або в примітивізації поведінки, зниженні її конструктивності і якості. Нарешті, у стані фрустрації людина може переоцінити свої цілі і бажання, таким чином знизивши мотивацію. Після цього об'єкт перестає бути настільки привабливим, щоб викликати фрустрацію.

Суб'єктивно сильне тривале переживання фрустрації здатне призвести до характерологічних змін (людина стає дратівливою, замкненою) і, навіть, хворобливих проявів (неврозів). Більшою мірою до фрустрації мають схильність емоційні особи, люди з підвищеною збудливістю, не «загартовані» у розв'язанні життєвих задач, погано підготовані до труднощів, негод, з недостатньо розвиненими вольовими якостями.

Наприкінці ХХ ст. значний інтерес фахівців привернув феномен **емоційного вигорання – емоційного стану людини**, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими в психологічно напруженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків. Він характеризується знесиленням і відчуттям власної безкорисності.

Вигорання складається з трьох компонентів: емоційного та/або фізичного виснаження, деперсоналізації, зниження робочої продуктивності. Цей стан часто виникає у людей із великим стажем роботи: вчителів, лікарів, юристів, міліціонерів, працівників сфери обслуговування, священиків. Особистісними якостями, що сприяють вигоранню, є високий рівень емпатії, гуманності, інтровертованості. Встановлено, що найчастіше від емоційного вигорання потерпають особи з надмірно високими вимогами до себе. Люди цієї категорії асоціюють свою працю з призначенням, місією; у них практично стирається межа між роботою і особистим життям.

Дослідники виявили три типи осіб, яким загрожує синдром емоційного вигорання. Перший тип – педантичний. Основні його характеристики: сумлінність, зведена до абсолюту; надмірна, хвороблива акуратність; прагнення в будь-якій справі домагатися зразкового порядку (навіть, на шкоду собі). Люди цього типу часто бувають надто прив'язані до минулого; основні симптоми перевтоми у них – апатія, сонливість. Другий тип – демонстративний. Люди цього типу прагнуть до першості в усьому, їм важливо завжди бути на видноті. Їм властивий високий ступінь виснаження при виконанні рутинної роботи. У осіб такого типу перевтома виражається у дратівливості, гнівливості, на цьому тлі підвищується тиск, виникають проблеми зі сном.

Третій тип – емотивний. Емотики надто чутливі і вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власний межує з патологією, саморуйнуванням, і все це при явній недостатці сил чинити спротив несприятливим обставинам. Люди цього типу при стресах страждають на

безсоння, підвищену тривожність. Нині визначають близько ста симптомів, так чи інакше пов'язаних із синдромом емоційного вигорання.

Насамперед, слід зазначити, що умови діяльності часом можуть бути причиною синдрому хронічної втоми, що, до речі, досить часто супроводжує синдром емоційного вигорання. При синдромі хронічної втоми типовими є: прогресуюча втома, зниження працездатності, м'язова слабкість, головний біль, розлади сну та пам'яті, зниження розумової активності та здатності концентрувати увагу.

2. Індивідуальні відмінності та експресія емоцій і почуттів

Люди відрізняються між собою за багатьма параметрами емоцій: емоційною збудливістю, чутливістю, ригідністю, лабільністю, стійкістю і експресивністю. **Емоційна збудливість – це готовність людини емоційно реагувати на значимі для неї подразники. Вона може виявлятися у таких особливостях поведінки, як запальність і дратівливість.**

Виявлено, що між емоційною збудливістю та ефективністю діяльності існує криволінійна залежність: найбільш ефективних результатів діяльності досягають при середній силі емоційного збудження. При цьому слід мати на увазі, що для кожної людини є оптимум емоційного збудження, який забезпечує максимальну ефективність у роботі. Надто слабе емоційне збудження позбавляє людину належної мотивації, а надто сильне дезорганізовує її і робить некерованою. Індивідуальні відмінності емоцій і почуттів стосуються також різного реагування на стрес.

Так, упевнені у собі люди, які розраховують лише на себе і не потребують зовнішньої підтримки, менше підвладні стресу, ніж ті, що невпевнені у собі й хворобливо реагують на критику. Також більше стресові піддаються тривожні люди.

Близька за змістом до емоційної збудливості **емоційна чутливість.** Це достатньо стійка властивість індивіда, яка виявляється у легкості, швидкості і гнучкості емоційного реагування на соціальні події, на особливості інших людей тощо.

Емоційно ригідні люди вирізняються стабільністю та в'язкістю емоцій. Вони надмірно зосереджуються на значимих для них подіях, об'єктах, образах, невдачах тощо. Протилежною до ригідності є емоційна лабільність – нестійкість емоцій. У таких людей навіть дуже сильна емоція швидко згасає, і вони стають байдужими, або ж одна емоція легко змінюється на іншу. Емоційна стійкість становить собою врівноваженість реакцій людини на емоціогенну ситуацію, а також здатність завдяки волевим зусиллям контролювати власні емоційні прояви. Індивідуальний перебіг емоцій і почуттів супроводжується внутрішніми та зовнішніми змінами.

Внутрішні зміни проявляються як пришвидшення серцебиття та дихання, коливання тиску, дисфункція органів травлення і виділення, ендокринної системи. Здатність назовні виражати свої переживання називають експресивністю. Засобами експресії емоцій та почуттів є мовлення (насамперед, інтонація, тембр, модуляція голосу), вираз обличчя (особливо очей), міміка,

пантоміміка, рухи, поза. На обличчі виражається більшість елементарних емоцій, і здатність до їхнього розуміння є вродженою.

Експресія жестів формується упродовж життя і може змінюватися під впливом соціокультурного середовища. Керуючи виразними рухами, ми тим самим частково керуємо і нашими емоціями та почуттями. Наприклад, стримуючи виразні рухи під час гніву, ми зменшуємо гнів. Чим більше виражені зовнішні реакції, тим експресивнішою є людина. Зазначимо, що не завжди за зовнішнім виразом можна судити про справжні переживання людини. Так само відсутність експресії ще не свідчить про те, що людина не переживає ті чи інші емоції. Вона може їх приховувати. Не завжди емоції, особливо їхній зовнішній вияв, слід показувати оточуючим, бо при надлишковості або неадекватності вони можуть дезорганізовувати діяльність людини, поставивши її в незручне становище.

Тому для людини дуже важливо навчитися контролювати зовнішнім виявом емоцій та почуттів. Контроль експресії проявляється у трьох формах: придушенні, тобто приховуванні емоційного стану; маскуванні, тобто заміні зовнішнього виразу того стану, який переживається, іншим станом; симуляції, тобто вираженні емоцій, які людина не переживає.

Останнім часом приділяють ретельну увагу емоційний інтелект, який охоплює низку здібностей людини: розпізнавання власних емоцій, опанування емоціями, розуміння емоцій інших людей. Наявність емоційного інтелекту є важливою складовою успіху людини.

Вищезазначене дозволяє стверджувати, що емоції і почуття в житті людини відіграють важливе значення **та потребують саморегуляції.** Для саморегуляції емоцій має значення: адекватна оцінка значимості події; - достатня (різнопланова) поінформованість стосовно події; завчасна підготовка захисних стратегій, що знижує надмірне збудження та страх отримати негативний результат, створює оптимальний фон для вирішення проблеми; - зниження суб'єктивного значення події, що дозволяє вийти на заздалегідь підготовані позиції та підготуватися до початку дій без зайвих витрат енергії.

Якщо людина перебуває у стані сильного емоційного збудження, немає сенсу говорити їй заспокійливі слова, краще допомогти розрядитися, запропонувати виговоритися. Це ж правило актуальне і для саморегуляції – не слід «консервувати» почуття, краще їх цивілізовано виражати. Коли людина висловиться, збудження спадає, й у цей момент з'являється можливість пояснити їй щось, заспокоїти, спрямувати.

Потреба розрядити емоційну напругу за допомогою руху проявляється іноді у метушинні кімнатою, розриванні паперу тощо. Для того, щоб швидше нормалізувати емоційний стан, корисно дати собі підвищене фізичне навантаження, зайняти себе будь-яким видом активності (танці, спорт, малювання тощо). Для екстреного зниження рівня напруги може бути використане загальне розслаблення м'язів, оскільки м'язове розслаблення несумісне з хвилюванням.

Методи релаксації, аутогенного тренування виявляються надзвичайно корисними, коли необхідно за 5-10 хвилин заспокоїтися. Почуттями легше керувати і шляхом регуляції їх зовнішніх проявів: щоб легше перенести біль, важливо на ньому не зосереджуватися, не напружуватися, не демонструвати його. Важливим способом зняття психічної напруги є активізація почуття гумору: сміх призводить до зниження рівня тривожності, коли людина насміялася, її м'язи менш напружені, серцебиття в нормі. Якщо ж пережиті у певній ситуації негативні почуття закріплюються, стають нав'язливими, хронічними, для їх усунення необхідне застосування спеціальних психотерапевтичних прийомів – НЛП, арттерапії, гештальттерапії, тілесно-орієнтованої терапії тощо.