

зитивно висловлююся про свої думки, почуття, стосунки), «Лестоці» («Висловлюю переважно сприятливі судження про інших»). А також виявлені найменш зустрівані, такі як: «Наслідкування авторитету» («У спілкуванні з іншими посилююся на людей авторитетних для них»), «Залюкування» («Даю зрозуміти, що у випадку неухваги до мене, невиконання моїх прохань, наше спілкування може бути перерване»). Цікаво, що дівчата більше, ніж юнаки, схильні до такої стратегії самопрезентації як «Послуга», що також говорить про орієнтацію дівчат «на інших»

4. В мережі соціального Інтернет-середовища були виявлені наступні мотиви саморозкриття: найсильнішим є мотив «заповнити паузу у спілкуванні», наступним буде мотив «подати себе», та «поділитися власними переживаннями», на цьому ж рівні знаходиться мотив «дати пораду». Найменші оцінки отримали такі мотиви як «виправдатися в очах іншої людини та «покаятися, звільнитися від почуття провини»

Дівчата у більшій мірі, ніж юнаки спонукаються до саморозкриття в соціальній Інтернет-мережі такими мотивами, як відгукнутися на відвертість, викликати відвертість, відповісти на розпити.

Ці дані підтверджують те, що самопрезентаційний аспект користуванням соціальною мережею є одним із найбільш важливих для опитуваних.

#### Література

1. Федорова Н.А. Личностные и ситуационные факторы выбора вербальных техник самопрезентации. Автореф. дис. на соискание степени канд. психол. наук. Спец. 19.00.05 «Социальная психология»/ Н.А. Федорова. - М., 2007. – 20 с.
2. Михайлова Е.В. Самопрезентация: теории, исследования, тренинг/ Е.В. Михайлова . - СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
3. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни /И.Гофман. - Москва: Директ-Медиа, 2007. - 546 с.
4. Жичкина А. Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2000. – Том 21. – № 2. – с. 75-78.
5. Войскунский А.Е. Исследование интернета в психологи // Интернет и российское общество : статьи / А.Войскунский. – М.: Гендальф, 2002. - С. 235-250.
6. Шкуратова И.П. Самовыражение личности в общении // Психология личности. Учебн. пособие под ред. П.Н.Ермакова ИВ.А.Лабунской / И.П.Шкуратова. - М.: ЭКСМО, 2007. - с.241-265.
7. Сидоренко Е. А. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е.А. Сидоренко - СПб.: Речь, 2002. – 256 с.

*В статье выявлены и проанализированы самопрезентационные действия, мотивация и стратегии самопрезентации в социальной сети. Наиболее распространенными стратегиями самопрезентации являются: «Услуга», «Самовосхваление», «Лесть». Исследование подтверждает, что самопрезентационный аспект является наиболее важным для пользователей социальных сетей.*

*This article presents the most common actions of self-presentation, motivation and strategies of self-presentation in the social network. The most common self-presentation strategies are "Making a favor", "self-praise," "Adulation". This research confirms that self-presentation is one of the most important aspects of using social network.*

©2012 р.

С. В. Васильківська (м. Київ)

#### АНАЛІЗ ЗАМІЩЕНИХ ЕМОЦІЙ ТА СПОСОБИ РОБОТИ З НИМИ В КОНСУЛЬТУВАННІ

Студенти часто запитують: «Що означає «вести» консультативну сесію?» Перше, що приходить на думку – добре розуміти, що ти робиш в будь-яку хвилину бесіди, знати хоча б, що, з точки зору психології, стоїть за пережитими людиною емоціями і почуттями, аби не «потонути» в них, управляти ними та трансформувати їх прояви. Стимул піти до консультанта завжди емоційний, адже емоції не виникають з нічого, вони індикатори того, що «щось не так», тобто потреба не задовольняється і настав час щось скоректувати. Тому знання психологічних закономірностей проживання і переживання людиною життя, глибинне розуміння сутності і характеру емоцій – одна з важливих професіональних компетенцій психолога-консультанта.

Людина унікальна в своїх переживаннях, але кожна емоція, якщо її правильно ідентифікувати, піддається формалізації, бо є архетипічним руслом для енергії пристосування до життя. Наприклад, на консультації молода жінка, зі скаргою про своє невлаштоване сімейне життя. Якоїсь миті, коли мова заходить про батька, на очах жінки з'являються сльози, хоча батько помер п'ять років тому. Жінка плаче і відчутно, що це непережите горе ятрить душу й тепер. Консультант сповнюється співпереживанням, однак такі «швидкі» сльози – свідчення блокування горя - вимагають оперативної терапії. Адже обтяжене горе, ймовірно, є як індикатором, так і причиною її негараздів у власному сімейному житті.

Горе – емоція, що виникає на переживання втрати. Вона готує людину до того, щоб обходитися без втраченого об'єкта. Однак за своїм характером це переживання заціклене на собі. Навіть при переживанні втрати близьких людей, людина скоріше переживає не стільки драму втрати життя, скільки свою неможливість задовольнити власні потреби, гарантовані небіжчиком. Тому є сенс уточнити, що стоїть за сльозами, що сьогодні котяться по щоках. Клієнтка відповідає, що зі смертю батька вона втратила того, хто турбувався і підтримував її. «Те, що ви сумуєте за підтримкою і турботою, стосується вас особисто, чи може вашого батька?» - питає консультант. «Скоріше мене», - відповідає жінка. «То кого ж ви оплакуєте?» - «Себе», - чесно відповідає жінка. «Плакати по рідних і близьких, яких ніколи вже не буде поряд – це печаль - світле почуття смирення і прийняття їх долі. Плакати по собі – це жалість до себе, а жалість є патогенною емоцією, бо прикриває безпомічність і безсилля. Варто уникати переживання патогенних емоцій, бо вони блокують процес розвитку. Тому, кожен раз коли ви плачете, рефлексуйте, що це за сльози, згадайте нашу розмову і спитайте себе: «кого ви оплакуєте?». Якщо це печаль по

рідній людині – є сенс сумувати, бо через печаль ми приходимо до прийняття життя. Та годі! оплакувати себе, замість того, щоб лити сльози, краще пошукати спосіб подолати труднощі, повернути собі втрачене та діяти». В цьому фрагменті опрацювання емоції дає змогу не тільки рефреймувати переживання, але й намітити орієнтир подальшої роботи, тобто попрацювати з деструктивним «материнським комплексом» - неусвідомленим зведенням нових проблем життя до непережитих дитячих ситуацій.

Таким чином, аналізуючи психологічну симптоматику, психолог-консультант прагне глибше осягнути ситуацію клієнта та заглянути за фасад пред'явлених ним емоцій. Бажання прочитати зміст почуттів ставить завдання розшифрувати приховані механізми породження складних емоцій. Більш як столітня історія вивчення емоційного реагування людини накопичила багато теоретико-практичних розробок, що стосуються механізмів розвитку, диференціації, та трансформації емоційного реагування людини [1, 3, 5, 8, 9], та ми звернемо увагу лише на кілька конструктивних моментів, які суттєво спрощують розуміння емоцій.

**Мета статті:** визначити сутнісний зміст складних емоційних переживань з метою прицільної роботи з ними в консультативному процесі.

З часів З.Фрейда в психології побутує установка, що емоції мають руйнівну силу, їх потрібно каналізувати, «скинути» тільки-но вони з'явилися. Фрейд називає цей феномен емоційною гідравлікою, адже, якщо емоція не каналізується, вона сама знайде шлях до свободи у вигляді симптому, вважає він. Та вентиляція емоцій по Фрейду, тобто за західним зразком, часто асоціюється з безборонним виливом накопиченої злості, образи тощо, а це може шкодити людині ще більше. Відомий психолог-дослідник М.Селігман приводить низку досліджень, з яких видно, що прояви гніву чи роздратування скоріше призводять до серцевих нападів та інфарктів, ніж толерантність та терпимість.

Порівнюючи користь та шкоду асоційованого шляху каналізації емоцій, приходимо до необхідності руху в бік «східного» способу переробки емоцій. На сході людину закликають не викидати емоційний непотріб в оточення, аби не сприяти ланцюжковій ескаляції зайвих напружень. В природі лише людина здатна переробити емоційний негатив та припинити ескаляцію агресії, ненависті, помсти тощо. Це стає можливим тоді, коли людина перестає асоціювати себе з своїм почуттям, тобто розуміє, як воно формується і розвивається. Саме такий шлях веде до відчуття контролю за емоціями і в консультативному процесі, як свідчить приведений вище приклад, емоції варто «розмислювати» [6] та формувати подібну навичку у клієнта.

Переживання зазвичай нагадують пиріг із кількох шарів. Емоція зверху може бути найрізноманітнішою, та коли знімати шар за шаром, то в глибині завжди виявиться одна з первинних цеглинок емоційного відреагування, така як: страх або гнів, радість або печаль, нудьга або інтерес. Статусу базових, первинних, ці емоції набули тому, що мають специфічний процес перебігу і конкретні засоби тілесного вираження, тобто специфічну нервовому реакцію та характерну міміку. Сплутати їх між собою практично неможливо. (К.Ізард, Р.Плутчик, П.Екман). Це й не дивно, адже згідно з еволюційною теорією емоцій, запропонованою Р. Плутчиком (його класифікація емоцій нам здається найпереконливішою), базові емоції виникають у зв'язку з становленням основних біологічних адаптаційних стратегій пристосування. Кількість цих механізмів у земних умовах не така вже й велика, тому в своїй концепції Р. Плутчик приводить всього вісім базових емоцій: задоволення (прийняття), гнів, інтерес, відроза, радість, страх, нудьга, подив [8, 9].

Для скорочення тексту, опустимо опис основних базових емоцій та зосередимося більше на механізмах заміщень, на тому, як виражаються та трансформуються первинні адаптивні патерни. Психологи-дослідники доводять, що емоції передаються в спадок так само, як і інші інтелектуальні надбання людства. Виникаючи в різних обставинах життя та потрапляючи під вплив виховання, базові емоції з часом набули різноманітних емоційних відтінків, які стали стереотипними та загальноживаними. Наприклад, соціалізація не дозволяє сучасній людині демонструвати гнів у його первинному прояві, однак мало хто собі відмовляє в тому, щоб уразити словом (вербальна агресія) чи пофантазувати на тему, в яку халепу має потрапити той, хто "мене образив" (уявлювана агресія). Отже, працюючи з витоками, тобто базовими емоціями, можна похитнути всю сумнівну їх надбудову.

Люди витісняють справжню емоцію настільки, що навіть обурюються, коли психолог намагається повернути до свідомості знання про її істинний характер. Набагато легше, наприклад, визнати образу (гнів на іншого) або провину (гнів на себе), ніж визнати те, що за ними криється бажання вбити. Доросла людина, на відміну від дитини, котра спонтанна в своїх проявах, майже на 90 % керується стереотипними поведінковими реакціями та переживаннями, які склалися, як вважають адепти транзакційного аналізу, в результаті заміщень, тобто більш пізніх нашарувань почуттів, думок і дій, що утворилися завдяки дії вимагацьких механізмів (Р. Ерскін, М. Зальцман).

Вимагацький механізм описує модель самопідкріплення, що пояснює природу життєвих сценаріїв і показує, як люди підтримують свій сценарій протягом життя. Формування індивідуального сценарію життя є відповіддю на певні характеристики оточення дитини, до якого їй складно пристосуватися. Коли первісне почуття дитини не отримує відгуку, воно лишається незавершеним. Намагаючись осмислити свій досвід, дитина приходять до певних висновків про себе, інших людей та життя в цілому [1]. Так емоція обростає низкою когніцій, що й створюють когнітивно-афективні комплекси, які тільки називаються емоціями, а насправді вже не є ними.

Щоб краще зрозуміти сутність процесу, проаналізуємо особливості виникнення найпростіших заміщень. В. Леонтьєв вважає, що емоції диференціюються за типом потреб, які вони супроводжують [5]. Тобто вони можуть: 1) бути пов'язані із задоволенням-незадоволенням особистих потреб; 2) виникати у результаті порівняння себе самого або своїх дій зі своїми ж нормами, стандартами, правилами, переконаннями; 3) виникати у результаті порівняння деяких об'єктів із суспільними правилами й нормами; 4) виникати у людини у зв'язку з потребами інших людей; 5) виникати у результаті взаємних відносин з іншою людиною; 6) виникати на основі презирства. Він вважає, що саме перші чотири групи джерел, комбінуючись, дають всю палітру емоцій.

Трансформація емоцій проходить в кілька етапів. Людина народжується з базовим набором емоційного реагування. Його визначають спадковість та імпринти процесу народження. Потрапляючи в людське суспільство, новонароджена дитина випробовує спадок, отриманий у пологах, і далі, вже в процесі кондиціонування, дещо окультурує природний

набір емоційних реакцій. В.Леонт'єв пояснює та унаочнює ці зміни низкою перетворень в трьох колах заміщень. Перехід з одного кола заміщень в інше дозволяє поступово привласнити та олюднити власну емоційну стихію.

В першому колі заміщення природні реакції, тобто нестримні, по суті тваринні прояви, зв'язуються з людськими потребами та набувають особистісних нюансів (див табл.1).

Таблиця 1

Трансформація базових емоцій у колах заміщення

	Базові емоції	Емоції, маркери особистісних потреб	Заміщення	
			3-го кола	2-го кола
1.	Задоволення	Прийняття Неприйняття	Замилування= Повага + Задоволення	Повага= Задоволення + Задоволення
2.	Страх	Страх Ворожість	Сором'язливість = Повага + Страх	Безвідповідальність Задоволення + Страх
3.	Туга	Горе Депресія Заздрість	Сором = Повага + Горе	Провина = Задоволення + Горе
4.	Знехтування	Зневага Байдужість	Обурення = Повага + Зневага	Антипатія = Задоволення + Зневага
5.	Гнів	Злість Страх	Відраза (образ) = Повага + Гнів	Презирство (ганьба) = Задоволення + Гнів
6.	Подив	Надія Переляк	Упевненість у собі = Повага + Надія	Відповідальність= Задоволення + Надія
7.	Радість	Радість Ревнощі	Гордість = Повага + Радість	Самоповага = Задоволення + Радість
8.	Цікавість	Інтерес контроль	Схвалення = Повага + Інтерес	Симпатія = Задоволення + Інтерес

Паралельно з першим порядком заміщень формуються емоції, що сприяють управлінню поведінкою дитини іншими людьми (сором -3-є коло заміщень, відчуття провини – 2-ге). Незабаром процес інтеріоризації довершує справу і допомагає виробити власне бачення стандартів та норм.

Основний механізм трансформації емоцій, ймовірно, лежить у площині психологічних захистів. Саме вони викривлюють, деформують природну спонтанну реакцію індивіда, формуючи натомість типове для нього реагування. Зважувати користь чи шкоду психологічного захисту не варто, бо саме таким способом виробляється каркас особистості, адже емоції другого і третього кола заміщень допомагають дитині здійснювати регулятивну функцію, що вкрай важлива для її соціалізації. Наприклад, емоція провини складається із двох емоцій: позитивної стосовно своїх уявлень про правильний учинок, і негативної емоції щодо свого вчинку, який не відповідає стандарту: Провина = Задоволення (своїми принципами) + Горе (від необхідності відповідати за порушення принципів).

Взагалі всі емоції 2-го кола заміщень виникають у результаті відповідності об'єкта або дії особистим нормам і принципам індивіда. Дискомфорт виникає як дисонанс між задоволенням принципами та невідповідністю їм оцінюваних об'єктів або дій. Із розвитком механізму інтеріоризації дитина формує все більше норм та стандартів, за якими здійснює порівняння об'єктів. Остов особистості проступає разом з формуванням переживання поваги. Емоція поваги визначається В. Леонт'євим як переживання, котре викликається людиною або об'єктом, що відповідає особистим нормам і принципам індивіда і кладе початок 3-му колу заміщення. Так само, як і емоція провини, повага складається із двох емоцій: позитивного ставлення до своїх принципів та позитивного ставлення до факту відповідності іншої людини цим принципам. Отже, Повага це подвійне Задоволення, або - баланс між двома позитивними емоціями: Повага = Задоволення (своїми принципами) + Задоволення (від того, що інша людина відповідає цим принципам).

Аналогічно емоція відрази (образи) складається з поваги, тобто задоволення своїми принципами, плюс задоволення від того, що інша людина відповідає цим принципам, та гніву, коли очікування не збуваються: Відраза (образ) = Повага (до загальноприйнятих норм) + Гнів (спрямований на подолання ситуації невідповідності суспільній і своїй особистій нормам).

Так само емоція сорому складається з поваги, тобто задоволення своїми принципами та принципами інших людей та горя, коли потрібно відповідати за порушення установлених норм: Сором = Повага (до чужих правил) + Горе (від необхідності відповідати за порушення чужих правил).

Потрібно відзначити, що образа та сором уже не є простим дисонансом, тому що вони складаються не з двох, а з трьох базових емоцій. Майже всі емоції 3-го кола виникають у результаті відповідності або невідповідності чимсь нормам. В їх структурі присутня позитивна емоція поваги до цих норм. Другий компонент виділяється відповідно до провідної адаптаційної стратегії.

Розвиваючи ідеї В. Леонт'єва, ми висловимо ще кілька міркувань. Якщо зробити поправку на функціонування психологічного захисту, можна зауважити, що в зв'язку з процесами інтеріоризації емоційні заміщення 3-го кола в онтогенезі дещо попереджають заміщення 2-го кола. Тому саме в заміщеннях 2-го кола зростає кількість негативних астеничних переживань. Формування "внутрішнього цербера" породжує емоції, які надалі розвиваються в аутоагресивний патерн переживань самоїдства та самоприниження. Подібні переживання блокують діяльність особистості та ведуть до постійної тривоги, прихованої депресії, знижують імунний захист.

Крім того, на нашу думку, заміщення емоцій 2-го кола не завжди за знаком відповідають базовому переживанню, а скоріше часто інвертуються в емоції протилежного полюсу або представляють "обнулений" варіант емоції. На таку думку наводять спостереження за тим, як відповідально відносяться до справи люди із загостреним відчуттям страху. Вони всіма силами пробують

уникнути негарздів, що веде до підвищення відповідальності. А ось для людей, для яких проблемним є вміння пролонговано підтримувати сподівання (надії), нерідко характерне «безвідповідальне» відношення до життя. Тобто "обнулення", втрата надії суттєво розстроює будь-яку діяльність.

Як правило, ранніми трансформаціями емоцій у дитячій душі диригує оточення, а психіка дитини ще дуже слабка, щоб захистити своє право на унікальне реагування. Тому, не докладаючи в майбутньому спеціальних психологічних зусиль, людина на все життя залишає для себе реагування, яке несе відбиток низки не завжди конструктивних випадковостей, що трапились на ранніх етапах її життя. Таким чином, наприклад, рано сформована загострена сором'язливість може стати бар'єром у формуванні партнерських стосунків протягом усього життя. Або сором, як досить корисне у дитячому віці переживання (він нормує діяльність проявлену в групі інших людей, поки дитина входить у соціум), в житті дорослої людини гальмує її унікальне самовираження. Чи, наприклад, образа, яка на ранніх етапах життя є засобом управління батьками, перенесена в доросле життя – не тільки свідчить про незрілість особистості (інфантильне розв'язання конфліктів), але й провокує, наприклад, ракову патологію. Психологічно внормованим є використання образи як способу управління іншими до 15-18 років, а далі людина має працювати над тим, щоб викоринити патогенний механізм.

В основі стресу завжди лежить якесь почуття: страх з'являється тоді, коли закрадається сумнів в отриманні необхідного об'єкту, досягненні наміченої цілі; депресія виникає при втраті чогось значимого чи комфортного; сором є реакцією на ушкодження (тіла, самооцінки тощо) і зазвичай пов'язаний з іншими почуттями – провинною, зніяковілістю, приниженням; агресія виникає при затримці або блокуванні сексуальних і агресивних бажань. Щоб не помилитися та розшифрувати справжню сутність проявленої реакції, консультант має зважити контекст, у якому з'являється та чи інша емоція. Наприклад, як підкреслює Лангфорд, важливо знати, що страх мобілізує сили для того, щоб уникнути небезпеки, і ненормально, коли він спрямований у минуле. Консультативний приклад: клієнтка скаржиться, що її всю трусить від страху, коли телефонує її колишній чоловік. Однак у цьому випадку емоція страху є зовсім неконструктивною: по-перше, чоловік далеко, по-друге, стосунки вже в минулому, отже, її страх непрямо вказує на те, що вона, як би не зарікалася, все-таки допускає можливість їх стосунків у майбутньому.

Те ж саме з гнівом. Він мобілізує сили для того, щоб справитися з актуальною ситуацією, і є сенс звертати увагу на його недоцільність, коли він спрямований у минуле або майбутнє. Радість так само має бути прив'язана до актуального моменту, коли насущна потреба людини задовольняється і виникає почуття, що є все необхідне. Та ні радість, ні переживання щастя не можуть тривати довго. За законами діалектики виникають і виникатимуть перепони, які блокують задоволення тієї чи іншої потреби. Це знову-таки викликати страждання і прагнення щастя.

Печаль і сум є почуттями, які допомагають адекватно пережити втрату, і ненормально, коли вони направлені на майбутнє. Почуття втрати і туги часто супроводжується переживаннями журби та нудьги, які опосередковано повідомляють про те, що чогось не вистачає. Отже те, чого не вистачає, має шукатися, тобто подібні переживання явно вимагають суттєвих життєвих змін. Сприймаючи печаль саме так – як стимул до пошуку себе і своєї радості – ми маємо шанс справитись з будь-яким депресивним станом.

Відсторонення від своїх емоцій стає можливим тоді, коли консультант переключає клієнта з процесу продукування емоцій на спостереження за ними, тобто переводить його в метапозицію, навчає робити дві операції: відокремити емоцію від свого Я і зробити її об'єктом сприйняття. Адже ототожнення себе з деяким ходом думки, почуттям, заряджає ці думки й почуття енергією, що програмує поведінку. Коли ж відсторонення відбулося, почуття й думки, перестають асоціюватись з власною персоною і втрачають свою енергію. Хорошим прийомом, що гарантує відсторонення, є, наприклад, завдання говорити про себе в третій особі. Адже діяльність, на якій зосереджена увага, втягує енергію в себе, а інтроспекція віднімає енергію у емоцій, послаблює їх й уможливорює об'єктивне міркування над ними. Таке вміння Ю. Орлов вважає основою саногенного мислення [6].

Відокремити думку від себе – значить зробити її об'єктом сприйняття, тобто здійснити акт об'єктивації. Людина може сприймати предмети тільки тому, що заздалегідь має образи цих предметів. Якщо шукати голку в копиці сіна, то треба знати як вона виглядає. Так і з емоціями, щоб їх споглядати, потрібно мати зразки тих розумових операцій, які породжують емоцію, тобто знати механізми заміщень та характеристики емоційних переживань, про які йшлося вище.

Таким чином, щоб допомогти людині вистежити патогенну емоцію потрібно: 1. Детально згадати емоційний стан, який аналізується. 2. Від асоціативного переживання перейти до розповіді про те, що сталося, в третій особі. 3. Зробити розумовий акт предметом інтроспекції. 4. Прояснити схему, за якою сформована емоція, яка аналізується (заміщення). 5. Проаналізувати за схемою можливі причини виникнення даної емоції. 6. Розробити способи, якими можна змінити попередній патерн реагування.

**Висновок.** Усвідомлення прихованої суті емоційного реагування здатне звільнити людину від зайвих страждань. Проявляючи сутність емоції та надаючи людині можливість "вистежити" свою емоційну реакцію (усвідомити, що така поведінка має місце, дістати повну інформацію про те, як переживається, як сформувалася, яким чином впливає на життя чи самопочуття (викрити вторинну вигоду), і на яких засадах чи переконаннях ґрунтується), консультант по суті спонукає клієнта відійти від малоусвідомленого стереотипного реагування, спонукає вчинити більш розважливо, прийняти нове рішення, трансформувати свої переконання, тобто змінити себе, а відтак – і своє життя.

#### Література

1. *Волински С.* Темная сторона внутреннего ребенка. - М., 2010.
2. *Васьківська С.В.* Основи психологічного консультування.- К., 2011.
3. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. - С-Пб, 2001.
4. *Изард К.Е.* Эмоции человека. - М., 1980.

5. Леонтьев В.О. Классификация эмоций. – Одесса, 2002.
6. Орлов Ю. Саногенное мышление. – М., 2003.
7. Романова Е.С., Гребенщиков Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи, 1996.
8. Плутчик Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям. – Хилсдейл, 1984.
9. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М., 1981.

*В статтєе исследуются механизмы формирования сложных эмоций человека, предлагается способ их интерпретации и канализации, основанный на понимании порядков замещения базовых эмоций.*

*This article investigates the mechanisms of complex human emotions forming, suggests the method of their interpretation and sanitation, based on understanding of basic emotions replacement stages.*

©2012 р.

В. К. Гаврилькевич (м. Хмельницький)

### ОПИТУВАЛЬНИК ЗАГАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРАКТЕРУ (АДЕКВАТНОСТІ САМООЦІНКИ, АЛЕКСИТИМІЇ, СТАВЛЕННЯ ДО СЕРЦЯ) ТА ЙОГО АПРОБАЦІЯ

**Постановка проблеми.** Характер людини є досить складним явищем і має дуже багато компонентів. Одним із них є здатність людини до розпізнавання, усвідомлення та розуміння власних емоційних переживань. Це дуже важлива здатність, адже вона є ключовою для інших здатностей: саморозуміння (розуміння власних потреб, мотивів, бажань, устремлень) та саморегуляції (поведінкової, емоційної, ментальної, моральної). Як і будь-яка інша властивість особистості здатність розпізнавати, усвідомлювати та розуміти власні емоційні переживання у різних людей може бути розвинена в різному ступені: від вираженої неспроможності (така риса характеру отримала назву «алекситимічність» або низький рівень «емоційного інтелекту» – EQ) до яскраво вираженої спроможності, якій відповідають високі показники EQ. Для експериментально-психологічного дослідження цього аспекту характеру людини необхідний відповідний психодіагностичний інструментарій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій та невирішена частина загальної проблеми.** Серед психодіагностичних методик досить відомою є Торонтська алекситимічна шкала, адаптована в Психоневрологічному інституті імені В. М. Бехтерева, що містить 26 тверджень і діагностує ступінь уміння чи невміння вербалізувати власні емоції та почуття. Теоретичний розподіл результатів за цією методикою можливий від 26 до 130 балів. За даними авторів методики, «алекситимічний тип» особистості отримує 74 бала і більше. «Неалекситимічний» тип особистості набирає 62 бала і менше. Вчені Психоневрологічного інституту імені В. М. Бехтерева, які адаптували методику, виявили середні значення показника алекситимії в декількох групах: контрольна група здорових людей –  $59,3 \pm 1,3$ ; група хворих із психосоматичними розладами –  $72,09 \pm 0,82$ ; група хворих на неврози –  $70,1 \pm 1,3$  [1, 153–156].

І. Б. Трегубов і Г. Б. Прусс [2] говорять про те, що для виявлення рівня алекситимії є значущими такі твердження:

- «Я часто запам'ятовую зміст сновидінь дуже чітко» – ні;
- «Мені подобається, коли люди точні і описують подробиці» – так;
- «Я віддаю перевагу тому, щоб діяти, а не думати» – так.

У цих твердженнях, так само як і у твердженнях Торонтської алекситимічної шкали, зовсім не згадується про серце і відчуття, що виникають у ділянці серця при різних емоційних переживаннях.

Згідно кордоцентризму, який визнано методологічним принципом цілісного розуміння людини [3], серце розглядається як центр духовного і психічного життя людини, як центр інтуїції та емоційних переживань. Сердечні відчуття є важливою складовою суб'єктивного компоненту емоцій та почуттів і, на нашу думку, для розпізнавання модальності емоційних переживань необхідно обов'язково їх усвідомлювати. Таке усвідомлення можливе, якщо серце і відчуття в ділянці серця входять до поля уваги людини, інакше кажучи, займають у її самосвідомості та світогляді важливе місце.

Таким чином, можемо констатувати, що в процесі усвідомлення й розпізнавання власних емоційних переживань серце та відчуття, що виникають у ділянці серця, повинні бути в центрі уваги людини. Але це положення, так само як і згадані вище вказівки І. Б. Трегубова і Г. Б. Прусса, поки що не знайшли свого втілення у відповідному психодіагностичному інструментарії. Ми вважаємо, що такий психодіагностичний інструментарій міг би стати гарним доповненням до Торонтської алекситимічної шкали.

**Мета дослідження** – розробити анкету для дослідження рівня алекситимії та ставлення людини до власного серця.

**Методика та організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, констатувальний експеримент для апробації розробленої анкети.

У констатувальний експеримент було залучено дві групи осіб. *Перша група – експериментальна* – 36 дорослих осіб із різними клінічними формами ішемічної патології серця. Клініко-психологічне обстеження їх проводилось у кардіологічному відділенні Хмельницької міської лікарні. Наявність ішемічної патології серця та її клінічна форма визначалась лікарями кардіологами на підставі результатів клінічних і параклінічних методів обстеження. В констатувальний експеримент ми не включали осіб із іншою соматичною, неврологічною чи психічною патологією, яка значно змінює психічне функціонування людини. Зокрема, не включали в експеримент осіб із порушеннями функцій щитоподібної та надниркових залоз, ендогенними психозами та іншими тяжкими психічними розладами, а також тих, які перенесли тяжкі органічні ураження центральної нервової системи (черепно-мозкові травми, гострі порушення мозкового кровообігу тощо).

До експериментальної групи увійшли 22 чоловіки і 14 жінок, що склали відповідно 61,1% і 38,9% від загальної кількості. Мінімальний вік обстежених склав 40 років (хворих більш молодого віку при емпіричному дослідженні ми не виявили), максимальний – 70 років (у осіб більш старшого віку ІХС часто поєднувалася з іншою соматичною та неврологічною патологією, яка порушувала психічне функціонування людини, тому ми не включали їх у експериментально-