

Т.О. Ковалькова

старший викладач кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»

Розуміння невербальних емоційних проявів особистості як важливий чинник ефективної професійної діяльності майбутніх психологів

Проаналізовано актуальну проблему розвитку навичок невербальної комунікації в практичній діяльності психолога, зокрема вміння визначати емоційні прояви партнерів по спілкуванню. Приділено увагу відображенню результатів теоретичних та експериментальних досліджень з цієї проблеми в психології та педагогіці. Проведено емпіричне дослідження з розпізнавання емоцій за виразом обличчя зі студентами-майбутніми психологами.

Ключові слова: відраза, гнів, емоції, інтерес, міміка, печаль, подив, презирство, провина, радість, сором, страх.

Проанализирована актуальная проблема развития навыков невербальной коммуникации в практической деятельности психолога, в частности умения определять эмоциональные проявления партнеров по общению. Уделено внимание отражению результатов теоретических и экспериментальных исследований по данной проблеме в психологии и педагогике. Проведено эмпирическое исследование по распознаванию эмоций по выражению лица со студентами-будущими психологами.

Ключевые слова: отвращение, гнев, эмоции, интерес, мимика, печаль, удивление, презрение, вина, радость, стыд, страх.

The article presents a review of the necessity of development of nonverbal communication skills in the practical activity of a psychologist. Especially important for a psychologist is the ability to understand the emotional displays of partners during communication. In the article is paid a special attention to reflection of the results of theoretical and experimental investigations on this problem in psychology

and pedagogy. The author conducted an empirical research on the recognition of emotions' facial expressions with students future psychologists.

Keywords: *disgust, anger, emotion, interest, facial expressions, sadness, surprise, contempt, guilt, joy, shame, fear.*

Постановка проблеми

Розуміння невербальних емоційних проявів особистості є необхідною умовою ефективною професійної діяльності майбутніх фахівців з психології. Специфіка професії психолога виявляється в тому, що об'єктом його діяльності є особистість іншої людини, що, у свою чергу, зумовлює високий рівень вимог до його фахово-особистісних якостей. Особливе значення в професії психолога має особистість носія фаху – його професіоналізм, активність, умотивованість, уміння розуміти емоційні прояви інших людей і можливості впливу на них.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблема досліджень емоційної сфери розглядається в роботах західних психологів, таких як: Р. Вудвортс, К. Ізард, Д. Ліндслі, Я. Рейковський, П. Фресс, – та вітчизняних авторів: Г. Бреслав, В. Вілюнас, Д. Додонов, Є. Ільїн, Л. Куліков, П. Сімонов, П. Якобсон та інші.

Не вирішеними залишаються можливості розвитку навичок невербальної комунікації в практичній діяльності психолога.

Формулювання цілей статті

Метою статті є здійснення аналізу дослідження проблеми розуміння невербальних емоційних проявів особистості як необхідної умови ефективною професійної діяльності майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження

Професійна діяльність психолога – це складний і відповідальний вид фахової діяльності, яка потребує відповідної освіти, професійної майстерності; пов'язана з пізнанням суто індивідуальних особистісних особливостей людей, їхніх глибоких внутрішніх переживань і станів. У процесі роботи психолог оперує інформацією, недбале використання якої може завдати непоправної шкоди окремим людям, сім'ям, колективам, авторитету самої психології. Розуміння невербальних емоційних проявів особистості особливо важливе для досягнення рівня професійної майстерності спеціаліста в галузі практичної психології.

Специфічною формою взаємодії людини з навколишнім світом є її емоції. Емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього переживання життєвого змісту явищ і ситуацій [7, с. 146]. Поведінка людини завжди зумовлює появу певних емоцій. З виразу обличчя можна зрозуміти, що відчуває людина, чи вона має намір оборонятися, чи відчуває відразу до чого-небудь. Емоційні зміни охоплюють весь організм і проявляються у виразних рухах: міміці – виразні рухи обличчя, пантоміміці – виразні рухи всього тіла, «вокальній міміці» – інтонація і тембр голосу людини, а також у мікрорухах – тремор, реакції зіниць тощо.

На думку П. Екмана, джерелами емоцій є співчуття; порушення громадських норм; спогади про події в минулому; уявлення будь-якого образу, що викликає емоції; зміна виразу обличчя, що спричинює зрушення у вегетативній нервовій системі тощо. Причиною виникнення негативних емоцій може бути невідповідність очікувань людини реальній ситуації в суспільстві. Наприклад, у кожного з нас є своє уявлення про оточуючий світ, про те, які особистісні якості повинні бути притаманні людині. Невідповідність очікувань окремої особистості реальній ситуації спричиняє стрес, а інколи й нервові захворювання [6, с. 26]. Як відомо, у медицині існує напрям психосоматика, який вивчає вплив емоцій і почуттів на тіло людини. Твердження про те, що всі хвороби від нервів – не порожні слова, адже нині психосоматика хвороб повністю доведена. Виходячи з цього, велика кількість лікарів і психологів

пропонують своїм пацієнтам не лише лікувати тіло, а й учитися адекватно проявляти свої емоції.

Багато психологів, які досліджують емоції, у тому числі П. Екман, К. Ізард та Р. Плутчик, переконані, що емоції людей можна природним чином розділити на два класи: базові (первинні) і похідні (вторинні). Базові емоції розглядаються як початкова ланка в організації емоційної сфери психіки та елементарний рівень вищої нервової діяльності людини [9, с. 316]. У психологічній літературі немає єдиної точки зору щодо кількості базових емоцій. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій.

На думку П. Екмана, існує шість базових емоцій: радість, здивування, печаль, страх, гнів, відраза. Мімічні рухи та інтонація голосу відіграють важливу роль у вираженні цих емоцій. Екман зробив висновок, що вираз обличчя людини є наслідком її глибинних, універсальних емоцій. Вираз обличчя дає змогу без слів інформувати інших людей про свій стан. Звичайно, усе багатство людської міміки не можна підводити лише під ці емоції. На обличчі людини налічується близько ста мімічних м'язів, координована робота певної комбінації з яких дає змогу відображати найрізноманітніші емоції. Людина не замислюється над своїми емоціями щосекунди, не керує виразом свого обличчя щоразу, коли воно змінюється, і не може повністю усвідомлювати ситуацію у стресових та афективних станах [1, с. 316].

Дослідник К. Ізард виділяє так звані фундаментальні емоції [3]. Це ті елементарні емоційні процеси, з яких складається все різноманіття емоційного життя людини. Емоція вважається фундаментальною, якщо вона має власний механізм виникнення та виражається особливими мімічними й пантомімічними засобами. Вважається, що такі емоції є вродженими. За К. Ізардом, існує десять фундаментальних чи базових емоцій. Наводимо короткий опис деяких з них [6, с. 25]:

- *Інтерес, цікавість* – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, основа творчості, проявляється у ставленні до нового, мотивує і збільшує працездатність. Інтерес до людей допомагає налагоджувати і підтримувати

позитивні стосунки між людьми, мотивує до навчальної діяльності, стимулює розвиток навичок і вмінь, активізує процеси пізнання, сприяє допитливості.

- *Радість* – це позитивне емоційне збудження, яке виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби. Це емоційне вираження щастя. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію.

- *Горе (страждання, сум)* – емоція, що викликається комплексом причин, пов'язаним із життєвими втратами. Це реакція на життєву втрату, яка супроводжується відчуттям «порожнечі». Допомогає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, згуртовує людей. Часто переживається як почуття самотності, жалості до себе, почуття непотрібності, нерозуміння оточенням.

- *Гнів* – виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики, моралі. Це бурхлива реакція на обмеження автономності людини. Гнів мобілізує енергію організму для власного захисту, обстоювання своєї свободи, подолання перешкод. Існують такі види прояву гніву: гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, невічливих словах і вчинках; злопам'ятність; постійний стан душі (гнівлива людина); прихована злість, що не демонструється; образа – це також внутрішній гнів [6, с. 25].

- *Відраза* – часто виникає разом із гнівом. Відраза являє собою бажання позбутися когось або чогось. Це одна з емоцій і чуттєвих реакцій людини на щось огидне за смаком. Відраза, огида, презирство, зневага виражаються мімікою та жестами, що демонструють відкидання або дистанціювання від неприємного предмета.

- *Презирство* – емоція, що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їх значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ними.

- *Страх* – емоція, що виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню людини, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку:

втекти або напасти. Почуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху. Страх є найсильнішою негативною емоцією.

- *Здивування (подив)* – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція швидко виникає і зникає, спрямована на виживання.

- *Сором* – виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу. Відчуття сорому виникає і при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоніння, опускання очей тощо. Сором – це емоція, яку нам найважче дозволити собі переживати. Тому іноді люди маскують ці емоції іншими.

- *Провина* – емоція, схожа на сором, оскільки також виникає в результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, у яких людина відчуває особливу відповідальність [2].

Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дуже часто людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передує її тілесному вираженню. Інколи людині важко підібрати «потрібні слова» для опису своїх емоцій.

Для опису емоцій і почуттів потрібен достатній словниковий запас, тому І. Матійків було складено словник емоцій і почуттів. До нього входять такі емоції та почуття: гнів, роздратування, ворожість, обурення, озлобленість, злість, лють, ненависть, страх, побоювання, обережність, переляк, тривожність, стурбованість, паніка, жах, горе, туга, смуток, розпач, пригніченість, розчарування, приголомшеність, сум, апатія, безсилля, байдужість, утома, задоволеність, виснаження, нудьга, нетерпіння, відраза, огида, презирство, зневага, скептицизм, цинічність, зарозумілість, зухвалість, втіха, безпорадність, співчуття, оптимізм, блаженство, вдячність, безтурботність, розслабленість,

обоювання, упевненість, рішучість, захищеність, довіра, розгубленість, заклопотаність, турботливість, сумніви, скутість, сором'язливість, самотність, спустошеність, відчуженість, покинутість, жвавість, серйозність, похмурість, забавність, запальність, сором, жалість, вина, образа, заздрість, ревності, мстивість, схвильованість, азарт, комфорт, хвилювання, тріумф, інтерес, захопленість, здивування, заінтригованість, покірливість, приниженість, лукавість, стриманість, готовність, пристрасність, прихильність, мрійливість, бадьорість, миролюбність, чуйність, ніжність, натхнення, радість, веселість, ейфорія, спокій, полегшення, удачливість, каяття, щастя, віра, надія та любов [6, с. 25].

Решта емоцій вважаються комплексними. Наприклад, співчуття – це поєднання печалі й любові; у ревнощах приховані любов, ненависть і заздрість; пригніченість – складна комбінація сорому і суму; ненависть охоплює огиду та гнів. Емоціям і почуттям властива полярність, за різних обставин вони можуть виявлятися протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення» [6, с. 26].

Емоції – це все наше життя. Якщо ми благополучні, то наші емоції є переважно позитивними, якщо ж ні – вони здебільшого негативні. На підставі тілесних переживань І. Кант поділяв емоції на стеничні (від грецької «стенос» – сила), що збуджують, підвищують м'язовий тонус (радість, наснага, гнів) і астенічні, що послаблюють активність людини (страх, туга, сум). Однак розподіл емоцій на стеничні й астенічні має схематичний характер. Як стеничні, так і астенічні емоції можуть бути позитивними або негативними залежно від того, як їх людина сама оцінює, як вони сприймаються її свідомістю. Адже інколи навіть емоція страху може врятувати людині життя [2, с. 26].

Оскільки на обличчі людини відображуються всі її переживання, думки, прагнення, ставлення до оточуючих людей, П. Екман вважав, що зовнішні лицьові вираження служать надійними діагностичними показниками внутрішнього світу кожної людини [8].

Ось чому П. Екман та У. Фрізен створили оригінальну систему кодування лицьових виразів, яку назвали FAST (Facial Affect Scoring Technique) [8]. На її

основі були розроблені й вперше застосовані на практиці методи розпізнавання емоцій за виразами обличчя. FAST дає змогу провести аналіз експресії з точки зору наявності в ній компонентів вираження перерахованих вище основних емоцій людини. Згідно з цією системою обличчя розбивається на три частини: (а) чоло – брови – очі; (б) ніс – щоки і (в) рот – підборіддя, – за допомогою їх комбінації ми спостерігаємо лицьові вираження [5].

Отже, численні міжкультурні експерименти переконливо доводять існування шести універсальних емоційних проявів на обличчі (гнів, відраза, страх, радість, смуток і подив), найостанніші дослідження додали до них сьоме – презирство.

На основі аналізу та узагальнення поглядів учених на природу та значення емоцій у діяльності людини ми зробили висновок, що в педагогічному процесі при взаємодії викладачів і студентів важливим є позитивне емоційне ставлення майбутніх фахівців до навчальної діяльності та вміння контролювати власні емоції за необхідності. Особливо важливим є розпізнавання емоцій у діяльності майбутніх психологів, адже їхня робота спрямована у внутрішній світ людини. А через зовнішні лицьові вираження емоцій психолог може зрозуміти внутрішній стан свого клієнта.

Оскільки існує необхідність розвитку навичок невербальної комунікації в багатьох сферах практичної діяльності людини, зокрема розумітися на емоційних проявах партнерів по спілкуванню, нами було проведено дослідження, спрямоване на виявлення однієї з семи базових емоцій. У дослідженні брали участь студенти спеціальності «Психологія» юридичного факультету Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК». Для виявлення розуміння студентами-майбутніми психологами емоційної сфери особистості, а саме емоційної експресії проводилася методика «Розпізнавання емоцій за виразом обличчя» [4, с. 221]. Студентам була запропонована серія фотографій людей, особи яких виражають різні емоційні стани. Завданням першої частини методики було визначення емоцій, які зображені на кожній із запропонованих фотографій. Стимульний матеріал складався з 56 фотографій, підібраних автором дослідження самостійно. Метою

другої частини методики було визначення інтенсивності вираження емоцій. Студентам необхідно було розглядати кожну із запропонованих 56 фотографій як нове, не залежне від попередніх завдання.

При аналізі першої частини методики виявилось, що таку фундаментальну емоцію як «радість» упізнали всі 100% респондентів, «гнів» – не визначили 10% респондентів, «презирство» – 40%, «печаль» виявили всі 100% досліджуваних, «страх» не розпізнали 30%, «відраза» – 40%, «подив» – не виявили 20% респондентів. Отже, найгірше сприймаються такі емоційні стани як: «відраза» – 40%, «презирство» – 40% і «страх» – 30%. Можна зробити висновок, що студентами-психологами гірше з усіх емоційних станів визначається «відраза» та «презирство», що свідчить про необхідність розвитку розуміння мімічних проявів емоцій людини. Усі досліджувані визначили, що при косому напрямку ліній з нахилом їхніх зовнішніх кінців вниз обличчя набуває сумного вираження, а при відхиленні ліній зовнішніми кінцями нагору – веселе.

Таблиця 1.

Характеристика вірно визначених емоцій, (%)

радість	гнів	печаль	страх	відраза	подив	презирство
100	90	100	70	60	80	60

Стосовно другої частини методики, то правильність визначення інтенсивності вираження емоцій становить 50 %. Респонденти визначили фотографії, які не виражають жодних емоцій, і обвели цифру «0»; фотографії, які висловлюють слабкий прояв емоцій, і обвели цифри «1» або «2»; фотографії із сильним проявом емоцій – цифри «7» чи «8». Половина студентів показала дуже високий результат при виявленні емоційної експресії.

Висновки

Дослідження науковців у галузі психології доводять, що емоції людей мають спільні зовнішні прояви в міміці особистості. Оскільки в процесі

спілкування увагу в основному зосереджено на обличчях співрозмовників, невербальні прояви регулюють і багато в чому визначають взаєморозуміння між людьми. Серед інших невербальних засобів міміка людини займає особливе місце, оскільки зміна лицьових м'язів практично завжди несе в собі емоційне навантаження, відображаючи почуття людини.

Успішність підготовки майбутніх психологів-практиків до фахової діяльності залежить від удосконалення навичок невербальної комунікації спеціаліста. Психологу особливо важливо визначати емоційні прояви особистості, що буде характеризувати його як високопродуктивного спеціаліста з надання кваліфікованої психологічної допомоги будь-якому клієнту.

Література

1. *Біда С. О.* Базові емоції : поняття та види / С. О. Біда // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 16. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – С. 35-46.

2. *Винославська О. В.* Психологія : навч. посібник / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков та ін. ; За наук. ред. О. В. Винославської. – К. : «ІНКОС», 2005. – 352 с.

3. *Изард К. Э.* Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.

4. *Крылов А. А.* Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др. Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – 2-е изд., доп. И перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 560 с.

5. *Мартинова О. М.* Використання мімічних жестів для позначення емоційного стану людини / О. М. Мартинова // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – 2005. – № 22. – С. 119-122.

6. *Матійків І. М.* Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / І. М. Матійків – К. : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

7. *Орбан-Лембрик Л. Е.* Соціальна психологія [Текст] : посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – 446 с.

8. *Ekman P.* Facial Affect Scoring Technique (FAST): A first validity study / P. Ekman, W. V. Friesen, S. S. Tomkins // *Semeotica*. – 1971. – Vol. 3, № 1. – P. 37-58.

9. *Ortony A.* What's basic about basic emotions? / Ortony A., Turner T. J. // *Psychological Review*. – 1990. – Vol. 97, № 3. – P. 315 -331.