

**Віктор Ілліч Сіткар,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

 <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

**Степан Вікторович Сіткар,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри машинознавства і транспорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

 <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

УДК 159.942

DOI: [https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1\(96\)-02](https://doi.org/10.63437/2309-3935-2025-1(96)-02)

«МАЯТНИК ЕМОЦІЙНОСТІ» ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНА ОСНОВА СТАНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ЛЮДИНИ (HOMO SAPIENS)

Анотація.

У статті висвітлено психосоціальний аспект становлення психічної рівноваги людини на прикладі емоційного маятника. Проаналізовано особливості прояву її базальних емоцій у контексті пізнання емоційної мови. Здійснено опис особливих змінних станів свідомості людини крізь призму специфічного відображення в голосі, що використовує спеціальну техніку дихання. Голос людини дано від народження в чистому та неспотвореному виді. І лише від поведінки людини в житті залежить ступінь збереження цього дару природи.

Розроблено схеми прояву спокою як стану психічної рівноваги, що характеризується фізичним розслабленням організму і відсутністю психологічного напруження. У такому стані людині властиві розсудливе оцінювання ситуації, поміркованість у діях і вчинках, переважання свідомості над почуттями.

Ключові слова: людина; базальні емоції; «маятник емоційності»; емоційна мова; психічна рівновага; точка спокою.

Людина – жива істота, яка досягла найвищого рівня розвитку на Землі, суб'єкт суспільно-історичної діяльності. Трудова діяльність, виникнення мови і розвиток свідомості зробили людину суспільною істотою, у якій генетично задане і набуте утворюють нерозривну єдність і забезпечують їй можливість високоефективного пристосування до навколишнього середовища та перетворення його заради власних потреб. У різних науках людину розглядають як організм, індивід, індивідуальність, суб'єкт, носій соціальних ролей, особистість та ін. Її психічні властивості і якості є головним об'єктом дослідження в психології, що вивчає психіку людини, шляхи та особливості її розвитку, індивідуально-психологічні особливос-

ті, які відрізняють людей між собою, і систему соціальних ролей, які вона виконує в житті, діяльності та спілкуванні [4, с. 191].

У процесі дослідження сутності людини з-поміж численних відмінних ознак прагнуть знайти ту головну, яка вирішить її відмінність від тварин. Найвідомішим і найбільш поширеним атрибутом людини є наявність розуму, людину визначають як *homo sapiens* – істота розумна. Інше важливе визначення людини пов'язано зі здібністю трудитися, його називають *homo faber* – людина діюча, що виготовляє. Наступною ознакою є наявність мови. Наприклад, Е. Кассіер визначав людину як *homo symbolicus* – людина символічна, тобто істота, що створює символи, найголовнішим

з яких є слово. Слово дає людині можливість спілкуватися з іншими людьми, що робить набагато ефективнішими процеси розуміння і практичного використання реального світу [3].

Як зазначає М. Варій [2], важливим каналом для впізнавання емоційного стану людини є її мова. Однак, у онтогенетичному розвитку людини є дитячий період, коли вона ще не володіє мовою, а видає лише звуки. «Жива» мова існує і розвивається лише в процесі її практичного використання. Вона реалізується в мовленні людей [4, с. 206]. З огляду на зазначене вище, постає запитання: наскільки батьки здатні впевнено визначити у звуках дітей їхній емоційний зміст?

Аналіз теоретичних джерел із цієї проблеми виявив такі твердження науковців: зокрема, Т. Корнєва й Є. Бажин (1977) встановили, що розходження в точності розпізнавання емоцій за голосом пов'язані переважно з модальністю емоцій. Цікаві дані були отримані ними щодо точності розпізнавання емоцій людьми різних професій. Найкраще розпізнавали емоції лікарі-психіатри в порівнянні не лише з математиками й інженерами, а й у порівнянні з лікарями інших спеціальностей (терапевтами, окулістами, отоларингологами та ін.). Вочевидь це пов'язано з тим, що в психіатрів професійно розвивається увага до всіх проявів експресії своїх пацієнтів [2].

Дослідження В. Манервим (1993) ідентифікації емоцій за мовленням показало, що основною ознакою, яка використовується людиною під час слухового сприйняття емоційно обумовлених змін мовлення, є ступінь мовно-рухового порушення. Визначення виду пережитої мовцем емоції здійснюється слухачем (аудитором) менш успішно, аніж визначення ступеня емоційного збудження. Найбільше точно відрізняються базові емоції (*радість, горе, страх, гнів, здивованість, огида* (додано авторами)), потім подив і невпевненість і гірше всього – презирство й відраза. На точність упізнання емоцій впливає здатність диктора передавати в мовленні емоційні стани, а також досвід аудитора [2, с. 481].

Тому зазначене вище й зумовило **мету** статті, а саме: на прикладі «маятника емоційності» висвітлити психосоціальний аспект становлення *homo sapiens* та особливості прояву її базальних (вроджених, основних) емоцій у контексті пізнання її емоційної мови.

Розуміння емоцій іншої людини визначається багатьма чинниками, зокрема індивідуальними особливостями. У цьому контексті В. Лабунська виявила, що емоції краще пізнають люди з розвиненим невербальним інтелектом, емоційно рухливі, більше спрямовані на навколишнє, аніж на самих себе. Вона виявила також, що люди нетовариські, емоційно нестійкі, з розвиненим образним мисленням, старші за віком успішніше розпізнають негативні емоційні стани [2, с. 485–486].

Про необхідність регулювати емоційний стан дітей писав В. Бехтерєв. Він вважає, що переживання позитивних емоцій сприяє нормальному розвитку дитини, зокрема й інтелектуальному [2, с. 486]. Особливу увагу вчений приділяє усуненню негативних (гнітючих) емоцій. Головними принципами в досягненні цієї мети, на його думку, є підтримка фізичного благополуччя організму, задоволення різних прагнень дитини, усунення спокус, які не можна задовольнити. «Якщо дитина розплакалася під впливом якоїсь зовнішньої детермінанти, першою чергою треба її заспокоїти й утішити. Дитина легко може утішитися навіть простою обіцянкою, що у будь-якому разі має бути згодом виконано. Нарешті, важливою мірою, яка сприяє усуненню та полегшенню гнітючих емоцій є відволікання уваги новим враженням, яким-небудь забавним оповіданням, що здатне зацікавити дитину, і вона швидко забуває своє горе й перестає плакати. Якщо тривалий плач і підтримується капризом (як буває з дратівливими, нервовими дітьми), якщо ні вмовляння, ні відволікання уваги не допомагають, то корисно залишити на час дитину саму, тому що в цьому випадку, не бачачи людей, вона перестав вередувати та незабаром заспокоюється» [2, с. 486–487].

Окрім того, відомо, що А. Борисова (1989) вивчала успішність, розпізнавання емоційного стану людини за інтонаційним малюнком мовлення. Здатність до розпізнавання емоцій за мовленням залежить від особливостей особистості. Сензитивні (ті, хто мають підвищену чутливість), тривожні, легко ранимі, проникливі, обережні люди в контактах з іншими людьми краще розпізнають емоції в мовленні [2, с. 481].

Мовлення – це процес використання мови в спілкуванні між людьми. Мовлення є невіддільним від мови. Дитина засвоює мову в процесі спілкування з дорослими і навчається користуватися нею в мовленні. Без мовлення неможливим є оволодіння знаннями і формування свідомості. Завдяки йому людство передає набутий досвід наступним поколінням. В акті мовленнєвого спілкування нерозривно пов'язані між собою процеси промовляння слів, їх сприймання і розуміння. На розуміння слова значно впливає інтонація [4, с. 206].

У цьому аспекті, говорячи про особливості становлення мовлення людини, варто зазначити, що на нашій планеті існує понад 3000 мов. Проте всі вони єдині в психологічному контексті. Мовно-рухова система в людей не залежить від їх приналежності до певної раси, національності чи мовної групи. Ця система постає загальнолюдською якістю, що пристосована для звукового мовлення. Взаємний зв'язок між мисленням, мовою та мовленням єдиний для всіх різноплеменних народів нашої планети. Лінійність мовлення та багатомірність мислення (думки) також їх об'єднує.

Будова механізмів мовлення, пам'яті, організація нервової системи та фізіологічна структура загалом, власне кажучи, теж єдині. І це попри те, що природа попіклувалася про те, щоб не було навіть двох абсолютно однакових людей! Розмежування вступає у свої права щойно дитина починає засвоювати багатовіковий національний досвід свого народу. Цей досвід є для зростаючої людини уроком, адже їй нести естафету далі. У міру того, як дитина зростає, в її довготривалій пам'яті утворюються так звані решітки фонем і морфем. Саме на них базуються вербальні (мовні) уміння і навички в конкретній мові.

Фонема – це найменша (неподільна) структурно-семантична звукова одиниця, що здатна виконувати деякі функції в мовленні. Зокрема фонема творить, розділяє і розпізнає морфеми, слова, їхні форми в мовному потоці [7]. **Морфема** – найменша частина слів, що має певне значення (за визначенням американського лінгвіста Леоарда Блумфілда, 1933). Членування морфем на частини призводить лише до виділення елементів, що не мають значення – фонем [7].

У наступному пласті пам'яті зберігаються моделі головних одиниць мови і мовлення, тобто так званих речень. «Випливає» (виникає) модель і тут же заповнюється матеріалом із «решітки морфем» отримуючи своє звукове оформлення. Отже, думка виражається в мовленні не прямо, а опосередковано через мову. Чим досконаліші ці мовні «решітки» та «моделі», тим точніше і виразніше ми передаємо свою думку. У здатності говорити дуже яскраво проявляється психосоціальна основа людства загалом і людини зокрема.

З огляду на вищезазначене, вважаємо, що необхідно глибше висвітлити психофізіологічні аспекти становлення мови та мовлення. Отже, *психічне*, (духовне) начало в мовленні пронизує фізіологічне, матеріальне начало. Психічне відає найтоншими ниточками мови і мовлення. Регулює споконвічне значення Знаку-Сигналу, Знаку-Символу. Натомість *фізіологічне* відповідає за звукове оформлення зовнішнього та внутрішнього мовлення.

Слова, поєднуючись із поняттями-образами, стають символами. Коли ми їх промовляємо, подумки або вголос, то цим спонукаємо весь комплекс уявлень про властивості, що поєднані цим поняттям-образом. Сказавши або подумавши «вода» – ми викупались; сказавши або подумавши «сонце» – ми висушилися. А чи змогли ми це усвідомити або ні – немає жодного значення. Точні апаратні дослідження підтверджують, що ми були у воді, а потім під сонцем. Експериментально підтверджено і той факт, що людина, доторкаючись до світу речей, предметів та явищ, які її оточують, сприймає цей світ насамперед у вигляді предметних образів, які збереглися в мозку і залишаються в пам'яті. Причому предмет або

явище миттєво схоплюється людиною в об'ємному плані.

Тобто одразу ж схоплюється форма предмета або явища, його забарвлення, матеріал, рівень новизни, психічний стан або настрої і багато іншого. У всіх нас фотографічна пам'ять і абсолютне сприймання причин і зв'язків. Ми всі від народження наділені тим, що називають безпосереднім пізнанням.

Для нас має значення той факт, що також миттєво виробляється оцінювання емоційного впливу предмета або явища на людину. Підкреслимо, що емоційний вплив предмета або явища, навіть через досить віддалений проміжок часу, продовжує залишатись незмінним. У силу паралельності предметно-образної та мовно-рухових систем, одночасно з появою нового предметного образу в мозку людини створюється відповідний звуковий образ.

Зауважимо, що для смислового виділення емоційності в усному мовленні використовують інтонацію та міміку [4, с. 208]. У цьому контексті В. Морозовим (1991) було введено поняття емоційний слух, що означає здатність упізнання емоцій за мовленням і співом людини. Про існування такої здатності свідчить той факт, що між емоційним слухом і мовним слухом відсутня кореляція. Тому «емоційна глухота» може зустрічатися й у людей із добре розвиненим сприйняттям мовлення. Емоційний слух філогенетично (історично) більш давня здатність. На користь існування цієї здатності свідчить також те, що підслідні різного віку, статі й професії виявили істотні розходження в правильності впізнавання емоцій – від 10 до 95 %. Було також виявлено, що музиканти та вокалісти мають більш розвинений емоційний слух. У зв'язку із цим емоційний слух почали розглядати як один із критеріїв художньої обдарованості, що став використовуватися на іспитах у консерваторію. У контексті обговорюваного важливо не те наскільки емоційний слух придатний для профвідбору, а наскільки він допомагає пізнавати емоції людини [2, с. 478].

Принцип роботи емоцій людини досить наочно відображають образною моделлю у вигляді маятника, який можна назвати «**маятником емоційності**». Уявіть собі маятник, положення якого вказує ступінь емоційного збудження. Якщо маятник показує вертикально донизу, тоді це «0» – середній градус збудження, спокій. З правої сторони від «0» розміщуються позитивні емоції «+», а з лівої сторони – негативні «-». Працює такий маятник дуже просто: чим подальше від «0», тим вища ступінь збудження слова і звучання голосу. Сторона, у яку рухається маятник, показує на емоційне забарвлення тембру нашого голосу (рис. 1).

На моделі *емоційного маятника* розглянемо механізм прояву базальних емоцій. У психологічному словнику за редакцією Н. Побірченко

базальні емоції тлумачать як природжені емоції, на базі яких розвиваються більш складні соціально детерміновані емоційні процеси, стани і емоційно-особистісні якості. Базальні емоції нечисленні, до них належать радість, горе, страх, гнів, здивування. Загальноприйнятої класифікації базальних емоцій немає [5, с. 97].

Радість – сум. Якщо вважають, що емоції – це фізіологічне, матеріальне начало в людині, тоді матерія (філософська категорія) в людині є досить важкою та інертною. Маса піддається інерції. Чим далі від точки рівноваги ми відсуваємо наш маятник, тим далі буде його відмахування в протилежну сторону, тим довше він буде коливатися з одної сторони в іншу. Відомо, що кінетичну енергію маятника можна спрямувати у будь-яку корисну для нас сторону, або зовсім зупинити. Зробити це можна рукою чи вібрацією-розумом. Не забуваймо про це.

Радість – це стенична (та, що посилює активність) емоція, вона підвищує життєвий тонус людини, викликає стан бадьорості, впевненість у собі та усвідомлення особистої значущості, посилює здатність до подолання життєвих перешкод. Радістю є різноманітні форми її вияву: від легкої усмішки на обличчі до нестримного буйства. Різне стимулювання окремих груп м'язів обличчя створює специфічну емоційну маску радості [4, с. 293].

Сум спричиняється розлукою, психологічною ізоляцією (так званим почуттям самотності) і невдачею в досягненні мети, розчаруванням, тобто несправдженою надією. Останнє означає ні що інше, як втрату мрії. Отже, головною й універсальною причиною суму є втрата чогось значущого для людини: безпосереднього психологічного контакту з дорогою людиною або з іншими людьми (відчуття самотності), втрата перспективи в досягненні бажаної мети. Сум сповільнює не лише фізичну, а й розумову активність людини. Емоція суму лежить в основі такого психічного розладу, як депресія [2, с. 452–453].

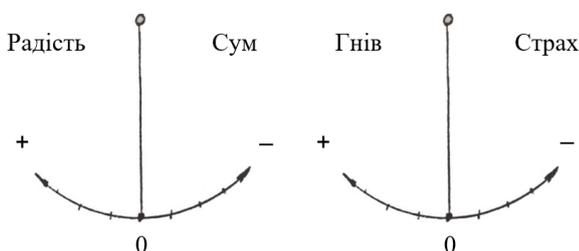


Рис. 1. «Маятник емоційності» базальних емоцій

Гнів – страх. Наші з вами емоції є цілком самостійною і повноцінною мовою. Ця мова може функціонувати не лише паралельно зі словом, визначаючи емоційний контекст сказаного, але і може «працювати» й без будь-якого слова, наприклад,

у формі різних вигуків, плачу, сміху тощо. Навіть більше того, емоції можуть обійтись і без цього. Їм цілком достатньо будь-якого звуку, нехай це буде якась одна голосна або навіть незрозуміле «муґикання». І в цьому не важко переконатися, якщо ми трохи потренуємося на «маятнику емоційності», застосовуючи для вираження всіх емоційних станів лише одну ноту (висоту голосу) і лише одну голосну букву.

Коли ми з вами назвали плюс радістю, а мінус сумом, то звісно не змогли охопити всього різноманіття сотень і тисяч відтінків мови емоцій. Але якщо спробуємо класифікувати цю мову, то виявиться, що все різноманіття цього безмежного моря «фарб» та їх поєднань, дуже легко можна «вписати» в перехрестя і зводиться воно до чотирьох його аспектів. У науці ці чотири основні емоції називають «базальними». З радістю та сумом (горем) ми вже познайомилися. Тепер перед нами завдання освоїти наступну пару: гнів – страх.

Страх – це емоційний стан, що відображає захисну біологічну реакцію людини або тварини під час переживання ними реальної чи уявної небезпеки для їхнього здоров'я та благополуччя [2, с. 441–442].

Гнів – це психічний стан людини, спричинений сильними негативними емоційними переживаннями [4, с. 86].

На нашому «маятнику емоційності» гнів буде плюсом, а страх – мінусом. І це правильно, якщо пригадати, що страх – пасивна реакція «утікання» від перешкод, а гнів – активна реакція «подолання».

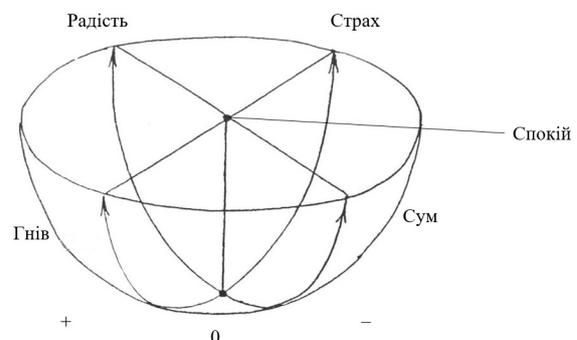


Рис. 2. Спокій як стан психічної рівноваги на «маятнику емоційності»

Слухаючи забарвлений емоціями звук голосу, ми ніби подумки уявляємо собі, яким способом він може бути породжений. Цей процес швидкий і підсвідомий, закладений у нас мільйонами років еволюції.

У людини, яка перебуває в гніві, уся м'язова система, зокрема і дихальний апарат, сильно напружені, що неминуче відображається на характері звуку, який стає ширшим, масивнішим та «активнішим». Включено всі регістри голосу.

Загальне м'язове розслаблення людини, яка «вбита горем», також призводить до характерного

потемніння голосу, спадаючих і жалісних інтонацій. Голос потемнів, бо сум «висвічує» грудний регістр.

Натомість при вираженні радості оточуючі відчують, що людина говорить так, ніби усміхається чомусь. Звук стає більш дзвінким, світлим. «Висвітвся» головний регістр.

Для страху характерним є те, що голос звучить ніби на великому неочікуваному вдиху. Звук стає переривчастим, напівпрозорим, пустим, але широким, «неочікуваним». Регістрове наповнення голосу зруйноване.

З наукових джерел відомо, що в усіх людей абсолютно однакові органи мовлення. Звук голосу несе в собі обертони-гармоніки, зібрані в три-чотири форманти. **Формант** – це частина слова, що змінює лексичне та граматичне значення кореня або основи; служить для словотвору і словозміни [8]. А ці форманти, будучи носієм вищезазначених характеристик звучання голосу під час вираження емоцій, вступають у контакт із резонаторами будь-якої людини і заставляють вібрувати їх стінки. І тепер уже без участі волі і незалежно від бажання слухача, нейрони відповідають парадоксальній реакції (*протилежна дія до тієї, яку зазвичай очікують*) на надслабкий подразник – і ось перед нами ще один «факел», охоплений емоцією-полум'ям. І цей «стиль спілкування» буде переконаний, що його емоція – це закономірна відповідь на слова, що прозвучали.

Отже, ознайомившись з вищезазначеним, ми вже знаємо, що сховано у звуках мови. Розуміємо, як форманти та гармоніки включають регістри і як відбувається вплив на найглибші структури мозку людини через м'язовий апарат. І не будемо плутати першу сигнальну систему з другою.

З огляду на вищевказане, зазначимо, що науковці давно вже звертали увагу на особливі, змінні стани свідомості людини. І кожен із цих станів має специфічне відображення в голосі. Якщо не брати патології, то в деяких людей зустрічаються дар пророцтва. Для них цей дар також є нормальним і природним як для дитини посмішка. Для нас цікавим є прояв цього дару, бо для того щоб передати знання людям недостатньо просто наблизитися до джерела знань, потрібно ще без перекручень проявити їх у реальному світі. І тоді, будучи в особливому стані свідомості, людина починає говорити плавно, виводячи речення як мелодії. Слова поділяються на сильні та слабкі певним способом чергування. Склади чергуються завдяки дотриманню певного ритму вимови. Сам голос стає глибоким, грудним, але одночасно чистим і дзвінким. Він тихий, проте якийсь дуже гучний, стійкий. Тобто ми чуємо музично організований спів добре поставленого голосу, що використовує спеціальну техніку дихання.

Для прикладу згадаємо Стародавню Грецію. Якось до філософа Сократа учні привели чужоземця і попросили учителя розповісти їм про справж-

ні якості цієї незрозумілої людини. Чужоземець мовчки стояв перед мудрецем, а той мовчки чекав. І коли пройшов тривалий час, Сократ не витримав і промовив: «*Так скажи ж хоч щось. Щоб я пізнав твою суть!*» [6]. Стародавній філософ знав, що голос людині дано їй від народження в чистому та неспотвореному виді. І лише від поведінки людини в житті залежить ступінь збереження цього дару природи. Як кажуть співаки – співати потрібно «в маску», називаючи маскою обличчя людини.

Усім відомо, що життя як скульптор ліпить обличчя людини. Проте голос формується не зовнішнім фасадом, який можна і підфарбувати, а внутрішньою його стороною, справжньою маскою особистості. А там, як давно вже доведено, навіть кістки змінюють форму залежно від голосу. І тут уже ніяк «не підфарбуєш». Що напрацював у житті, те і буде твоїм. Сократ без сумніву, знав, що в масці, як у дзеркалі, відображається все життя людини: криве дзеркало – криве зображення; мутне дзеркало – мутне зображення; пряме і чисте дзеркало – пряме і чисте зображення.

Окрім того, ще в стародавні часи володіли також таким поняттям, як основний тон. Сократ міг за основним тоном голосу чужоземця визначити, до чого спрямована його відданість, а в чому він нестійкий, які його пізнання та наскільки він зберіг свою молодість. До чого спрямована його доброта, чи розуміє він єдність світу, або ж це бідний на розум наклепник... Про це та інше зміг би розповісти своїм учням Сократ, вислухавши чужоземця. Адже він дуже добре знав, що голос – це логос, і слухав відображення маски. Він дуже уважно слідував за інтонацією основного тону. На яких словах вона стоїть на місці, на яких підвищується. Де голос раптом зникає, а де, навпаки – міцнішає.

У цьому контексті вважаємо потрібно зауважити, що *емоційна мова* – це самостійна, незалежна від слова мова, яка впливає на глибинні структури мозку. Це найдавніша з-поміж усіх мов, тому її розуміють і слухаються всі люди і всі вищі тварини Землі. Обертони та форманти «працюють» на рівні нейрону і нашого «всевидячого» слуху. Проте це лише частина. Інша його частина – це основний тон, третя – це інтонація, четверта – темпоритм, п'ята – це гучність тощо. Ця давня мова дуже консервативна. Усі її складові мають бути ідеально «підігнані» одні до одних. Лише тоді наша мова стає правдивою і саме тоді в наших словах буде звучати правда. Професійні актори ідуть до цієї правди, затрачаючи на це багато років.

Ваш співрозмовник «викрив» вас у брехні, тому що вашим словам і основному тону були потрібні міцні підґрунтя. А підґрунтя можна набути лише тоді, коли ваш розум буде у вашому серці, або, інакше, коли ваші емоції стануть усвідомленими почуттями. Тоді ваша діафрагма не почне «зрадницьки» дрижати, змінюючи інтонацію голосу. Тоді вона стане опорою для ваших слів. А коли

діафрагма у людини працює рівно і плавно – це означає, що людина спокійна. Це означає, що м'язи не затиснуті і віброрецептори відчують вібрацію спокійного та насиченого голосу в усьому тілі. Дитині ця правда дається вірою і любов'ю.

Спокій – стан психічної рівноваги, що характеризується зниженням інтелектуальної, емоційної та вольової активності людини. Виникає як наслідок ситуативного задоволення бажань і прагнень. Характеризується фізичним розслабленням організму і відсутністю психологічного напруження. У такому стані людині властиві розсудливе оцінювання ситуації, поміркованість у діях і вчинках, переважання свідомості над почуттями. Спокій є необхідною умовою для зосередження при розв'язуванні складних інтелектуальних завдань [4, с. 336].

Знову зауважимо, що наша з вами давня мова емоцій дуже консервативна. Тому найменше розходження її частин сприймається як фальш, штучність, неприродність. Коли ви розмовляли зі своїм знайомим, то думки про «мікроскоп» внесли неузгодженість в єдність вашої мови. Ви були «неспокійні», а отже, єдиний комплекс емоційної мови доніс до вашого співрозмовника «побоювання опинитися під мікроскопом». Вловивши страх, ваш «знайомий Сократ» продемонстрував те, що він саме знаходиться в спокої. Тому і може розпізнати емоції. Але він також продемонстрував і те, що не має знань. Тому автоматично переніс ваш страх на зміст ваших слів. Якщо б ваш «маятник» був у іншому положенні, (наприклад, на радості), то вашого співрозмовника розвеселили б ваші слова. Сум би його прикро засмутив, а гнів – викликав би опір. Але тоді постає закономірне питання: а загалом, чи можливими є точне розуміння слів мови та адекватна реакція на них? Відповідь, звісно ж, позитивна – так!

Точне розуміння розмовної мови є можливим. Саме з цього починається людина і пізнання. Для цього ми з вами намагаємося зрозуміти мистецтво стати людиною.

Якщо ми розглянемо наші «маятники емоційності» (радість – сум, гнів – страх), то виявимо, що вони ніби перетинаються в точці *спокою*. І це правда. Усі емоції пересікаються, бо «маятник» один. А точка «0», яку ми вище назвали *спокоєм*, насправді є лише формальним його відображенням. Сам *спокій* знаходиться зверху. Тобто на тому місці, на якому прикріплено «маятник емоційності» (рис. 2).

Якщо ниточка «маятника» є коротшою, то в нього зменшиться енергія інерції. У ньому буде менше «відсталості». Він буде легше переходити від плюса до мінуса і почне значно швидше досягати рівноваги. У такого «маятника» є ще одна властивість: чим коротшою є ниточка, тим більшою є радість на спокої. Зазвичай такі властивості вкороченого «маятника» дуже нагадують поведінку дітей (рис. 3).

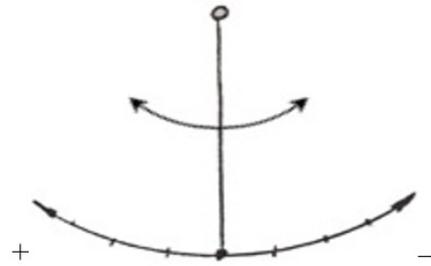


Рис. 3. Енергія інерції вкороченого «маятника емоційності»

Діти можуть плакати і тут же, без зупинки, почати сміятися, а потім одразу заспокоїтися. Проте їхня рівновага – це рівень радості, який досить важко досягати дорослим. І все це тому, що у дитини «маятник» зовсім короткий, а в дорослих людей – дуже довгий. «Будьте як діти!». Не відтягуйте свої «маятники». Нехай ваша душа співає в радості. І ви переконаєтеся, що допоки ви співаєте внутрішнім голосом в радості – усі зустрічні стилі спілкування дуже швидко набудуть рівноваги та стану заспокоєння. І якщо ви продовжуєте співати душевно під час спілкування або роботи, то побачите, що в усіх оточуючих «маятники» почнуть вкорочуватися.

Усі люди Землі мають однаковий емоційно-вокальний всевидячий слух. Усі люди в цьому контексті є «Сократами». Лише стародавній філософ знайшов точку спокою, навчився з неї слухати та говорити – саме тому він і став Сократом.

Як **висновок** щодо вищезазначеного, наведемо сучасний приклад допису з соціальної мережі, зокрема: «Колись я витратила стільки сил, щоб пояснити, довести, переконати... Серце стискалося від образ, слова застрягали в горлі, а в душі кипів гнів. Я шукала справедливості, прагнула бути почутою, вірила, що зможу достукатися до кожного серця. Але час навчив мене мудрості. Я зрозуміла просту істину: неможливо змінити того, хто не хоче змінюватися. Неможливо достукатися до того, чий вуха закриті, а серце замкнене.

Більше я не витрачаю свою енергію на пусті суперечки. Більше не тримаю зла на тих, хто мене не розуміє. Я відпускаю образи, як осінні листя, що кружляє в повітрі. Тепер, коли я бачу, що людина не чує моїх слів, не хоче бачити моєї правди, я просто... відходжу. Без зайвих пояснень, без образ і звинувачень. Просто відходжу, звільняючи простір для спокою та гармонії. Це не означає, що мені байдуже. Зовсім ні. Це означає, що я навчилася цінувати свій внутрішній світ. Я зрозуміла, що моя енергія – це скарб, який варто витрачати на тих, хто цього вартий, на тих, хто готовий слухати і чути, на тих, хто розділяє мої цінності. **Я обираю спокій. Я обираю любов. Я обираю себе**» [1].

Ми всі проходимо через подібні випробування. І кожен із нас має право на спокій та гармонію.

Відпустіть образи, біль і потребу доводити свою правоту. Просто... відпустіть і відчуете як на душі стане легше.

Розуміння принципу роботи «маятника емоційності» буде сприяти правильній оцінці та корегуванню емоційних реакцій людини, які спрямовані на контроль власної поведінки (саморегуляції, самоуправлінню, самовдосконаленню). У сучасних умовах воєнного стану, і не лише, це є чинником індивідуального рівня, що сприяє резильєнтності як властивості людини (або здатності особистості: розумової, фізичної, емоційної, поведінкової), використовуючи біологічні, психосоціальні, структурні та культурні ресурси процесу резильєнсу для підтримки психологічного благополуччя.

Використані літературні джерела

1. Більше не тримаю зла на тих, хто мене не розуміє // Facebook. – URL: <https://www.facebook.com/groups/2409969212509433/posts/2777467255759625/>.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів : Край, 2005. – 752 с.
3. Людина // Вікіпедія. – URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Людина>.
4. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – Київ : Академвидав, 2006. – 424 с.
5. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Сиявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. – Київ : Науковий світ, 2007. – 274 с. – URL: <https://upsihologa.com.ua/dictionary/e/emotsiyi-bazalni/570>.
6. Скажи мені що-небудь, щоб я тебе побачив (Сократ) // Збірник цитат і висловів. – № 3275. – URL: <https://rozdil.lviv.ua/aphorisms/aph.php?id=3275>.
7. Співвіднесеність понять звук і фонема // StudFile. – URL: <https://studfile.net/preview/6862841/page:2/>.
8. Караман С. О. Формант / С. О. Караман // Сучасна українська літературна мова. – URL: <https://litmisto.org.ua/?p=5879>.

References

1. Bilshe ne trymaiu zla na tykh khto mene ne rozumiie. [I no longer hold a grudge against those who don't understand me]. Retrieved from: <https://www.facebook.com/groups/2409969212509433/posts/2777467255759625/>. [in Ukrainian].
2. Varii, M. Y. (2005). Zahalna psykholohiia [General psychology]. Lviv, 752 p. [in Ukrainian].
3. Liudyna. [Man]. Retrieved from: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Людина>. [in Ukrainian].
4. Stepanov, O. M. (2006). Psykholohichna entsyklopediia [Psychological Encyclopedia]. Kyiv, 424 p. [in Ukrainian].
5. Syniavskiy, V. V., & Serhieienkova, O. P. (Eds.) (2007). Psykholohichni slovnyk [Psychological Dictionary].

Kyiv, 274 p. Retrieved from: <https://upsihologa.com.ua/dictionary/e/emotsiyi-bazalni/570>. [in Ukrainian].

6. Skazhy meni shcho-nebud, shchob ya tebe pobachyv (Sokrat). Zbirnyk tsytat i vysloviv. № 3275. [Tell me something so that I may see you (Socrates). Collection of quotes and sayings. No. 3275. Retrieved from: <https://rozdil.lviv.ua/aphorisms/aph.php?id=3275>. [in Ukrainian].

7. Fonema. [Phoneme]. Retrieved from: <https://studfile.net/preview/6862841/page:2/>. [in Ukrainian].

8. Formant. [Formant]. Retrieved from: <https://litmisto.org.ua/?p=5879>. [in Ukrainian].

Sitkar Victor, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Developmental Psychology and Counseling, Ternopil National Pedagogical Volodymyr Hnatiuk University, Ternopil, Ukraine

Sitkar Stepan, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Department of Mechanical Engineering and Transport, Ternopil National Pedagogical Volodymyr Hnatiuk University, Ternopil, Ukraine

“PENDULUM OF EMOTIONALITY” AS THE PSYCHOSOCIAL BASIS FOR ESTABLISHING HUMAN MENTAL BALANCE (HOMO SAPIENS)

Summary.

The article explores the psychosocial aspects of human mental balance through the concept of the emotional pendulum. It analyzes how basic emotions manifest within the context of learning emotional language. The paper also describes specific altered states of consciousness, particularly their unique vocal expressions achieved through specialized breathing techniques. A person is born with a pure and unaltered voice, and the extent to which this natural gift is preserved depends on their behavior throughout life.

The study presents models of calmness as a state of mental equilibrium, characterized by physical relaxation and the absence of psychological tension. In this state, individuals demonstrate rational judgment, moderation in actions and decisions, and the predominance of consciousness over emotions.

A precise understanding of spoken language is essential, as it marks the beginning of human cognition and self-awareness. Understanding the principles of the “emotional pendulum” can aid in assessing and regulating emotional reactions, ultimately fostering self-regulation, self-management, and self-improvement. In today's context of martial law and beyond, this serves as an individual-level factor contributing to resilience – a trait that enables individuals to utilize biological, psychosocial, structural, and cultural resources to maintain psychological well-being.

Keywords: human; basic emotions; emotional pendulum; emotional language; mental balance; point of calmness.