

## КОНГРУЕНТНІСТЬ ЯК РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ

### CONGRUENCE AS AN UNDERSTANDING OF THE EMOTIONAL STATE OF A PERSON IN THE PROCESS OF COMMUNICATION

У статті розкривається феномен конгруентності як значущої інтегральної здатності особистості інтерпретувати, пояснювати та розуміти те, що людина бачить і відчуває. У психології конгруентність означає відповідність зовнішніх проявів внутрішнім почуттям особистості. З іншого погляду конгруентність – це поведінка людини, яка виражає її внутрішній емоційний стан і потяг, несе переживання цілісності, припливу сильної енергії, відчуття комфорту, що проявляється невербальними реакціями: узгодженості дій та міміки, слів та інтонацій, рухів та їх відповідності до ситуації.

У визначенні поняття конгруентності акцентується увага на значенні у спілкуванні емоційного підтексту, що сприяє успішній когнітивно-пізнавальній діяльності. Висвітлено феномен конгруентності у поглядах учених, які визначають його як відповідність «Я-ідеального», узгодженість з «Я-реальним» та переживаннями особистості.

Розкрито конгруентність як динамічний стан психіки, структурні елементи якої (установки, почуття, переживання, емоції) та життєвий досвід можуть вільно й адекватно вивільнятися під час спілкування. На відміну від емпатії особистість переживає власні почуття і демонструє їх іншим абсолютно відверто.

Аналізується поняття конгруентності, що означає діяти згідно зі своїми почуттями та бажаннями, здатність розуміти власні емоції та емоційні стани партнера по спілкуванню. Узгодженість емоційного стану та поведінки дає змогу досягти найвищого рівня успішності комунікативного процесу, а неконгруентність викликає недовіру між партнерами по спілкуванню. Зазначено, що складність бути конгруентним полягає у прагненні бути чесним із самим собою та іншими, а такого рівня особистісних настанов досягають не всі люди.

Стверджується думка про те, що конгруентна людина володіє стійкою емоційною системою, оскільки вона дає емоціям природний і адекватний вихід, завдяки якому людина почувається добре, вона розслаблена і не напружується через дрібниці, не витрачає енергію на надумані виправдання і пояснення власних учинків.

**Ключові слова:** конгруентність, неконгруентність, конгруентна особистість, емо-

ційний стан, почуття, спілкування, комунікативний процес.

The of article reveals the phenomenon of congruence as a significant integral ability of a person to interpret, explain and understand what he or she sees and feels. In of psychology, congruence means the correspondence of external manifestations to the internal feelings of a person. From of another point of view, congruence is a person's behavior that expresses his or her internal emotional state and aspirations brings a sense of integrity, a surge of strong energy, a feeling of comfort, which is manifested by non – verbal reactions: consistency of actions and facial expressions, words and intonations, movements and their relevance to the situation.

The definition of the concept of congruence emphasizes the importance of emotional subtext in communication, which contributes to successful cognitive activity. The article highlights the phenomenon of congruence in the views of scientists who define it as the correspondence of the "ideal self", consistency with the "real self" and the experiences of the individual.

Congruence as dynamic state of psyche the structural elements of that (options, feelings, experiencing, emotions) and vital experience can freely and adequately to free oneself during a communication. Unlike emnamii personality experiences the own feelings and demonstrates them other absolutely frankly.

The concept of конгруентності is analysed, that means to operate according to feelings and desires, ability to understand own emotions and emotional states of communication partners. Co-ordination of the emotional state and behavior allows to attain the greatest level of success of communicative process, not конгруентність causes a distrust between communication partners.

It is determined that complication to be congruent consists in aspiration to be honest with yourself and others, and not all people reach this level of personal guidelines.

The opinion is confirmed a congruent person has a stable emotional system, as she gives to the emotions a natural and adequate exit that makes a person feel good, and do not stress over trifles, does not spend energy on far-fetched acquittals and explanation of their actions.

**Key words:** congruence, non-congruence, congruent personality, emotional state, feeling, communication, communicative process.

УДК 159.923.2:316.6  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.20>

**Гаркавенко Н.В.**

к. психол. н.,  
доцент кафедри психології  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

**Доскач С.С.**

к. психол. н.,  
доцент кафедри психології  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

**Вступ.** Процес спілкування включає у себе різні форми взаємодії, одна з яких забезпечує розуміння між партнерами, робить спілкування зрозумілим і чітким. Такого виду особливий прояв одного із суб'єктів має назву «конгруентність», оскільки проявляється довіра до співрозмовника і не потрібно застосовувати механізм психологічного захисту, а в іншого

виникає бажання уважно слухати. У процесі такого спілкування між партнерами існує не лише передача інформації, а й виникають розуміння та злагода. Коли людина бачить, що до неї ставляться з абсолютною довірою, вона стає конгруентною, спроможною відкрито спілкуватися. А на особистісному рівні стає цілісною, активною, спроможною керувати

власними емоціями, почуттями, зберігається енергія для більш ефективної поведінки у процесі спілкування.

**Виклад основного матеріалу.** Спілкування людей один з одним передбачає діалог, що дає змогу поліпшити стосунки між співрозмовниками і вивести їх новий рівень. Комунікативний процес розуміється як взаємодія, у процесі якої діалог являє собою спілкування між партнерами, метою якого є пізнання один одного, самопізнання, саморозвиток його учасників. М. Бахтін уважав, що сутність діалогу як взаємодії особистостей базується на розумінні та зводиться до «персональної відповідальності» та «участі» [7]. На думку О. Ухтомського, у діалогічних стосунках відкриваються реальність і справжня сутність партнера по взаємодії.

Аналізуючи наукову літературу з даної проблеми, ми визначили поняття конгруентності у взаємозв'язку з емоційним складником, що прослідковується у процесі спілкування. Великого значення дослідженню конгруентності як форми спілкування надавали вчені: Ф. Гайдер, Ч. Осгуд, К. Роджерс, П. Танненбаум, Л. Фестінгер, М. Хайдер та ін. На їхню думку, конгруентність означає особливу форму взаємодії партнерів по спілкуванню, її прояв у поведінці. У зв'язку із цим впливовими на розуміння феномену конгруентності стали погляди вчених, які формувалися під впливом досліджень соціальної поведінки. У результаті з'явилися теорії, які розглядають поведінку особистості через її прояв у соціальному середовищі. Найбільш значущими є теорія структурного балансу Ч. Хайдера, теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера і теорія комунікативних актів Т. Ньюмана.

Найбільш наближеною до досліджуваної проблеми є теорія конгруентності Ч. Осгуда та П. Танненбаума [18], головна ідея якої полягає у досягненні балансу когнітивної системи суб'єкта, який сприймає та одночасно змінює своє ставлення до партнера і до об'єкта, що стає значущим для обох та оцінюється ними. Коли реципієнт схвально оцінює комунікатора, який дав позитивну оцінку певному предмету, котрий реципієнт оцінив негативно, то у його когнітивній системі виникає неконгруентність, оскільки думка двох сторін – це не його власна, а судження комунікатора, які сприймається позитивно, не збігаються. У такій ситуації виникає одночасне ставлення реципієнта до особистості комунікатора і до предмета оцінювання. Ч. Осгуд і П. Танненбаум спочатку застосовують поняття «асоціативні твердження» і «дисоціативні твердження» до тлумачення соціальних

стереотипів, а згодом до теорії конгруентності [18].

Незважаючи на те що теорії за їх назвами різняться, вони об'єднані суттєвою особливістю, яка пояснює ідейну спільність усіх когнітивних теорій. На думку науковців, когнітивний складник особистості не може бути незбалансованим або дисгармонійним. Коли виникає така ситуація, то з'являється прагнення особистості її змінити, щоб відновити внутрішню рівновагу когнітивного складника.

Ураховуючи усе вищезазначене, ми вважаємо за необхідне визначити поняття «конгруентність» із психологічного погляду як у загальному, так і вузькому змісті. Загальне визначення виражене через розуміння злагодженої функціональної взаємодії певних складників, структурних компонентів життя людини, що забезпечує гармонійність учинків людини [10].

У змістовному визначенні конгруентність – узгодженість інформації, що одночасно передається людиною вербальним і невербальним засобами, а також відсутність суперечності у висловлюваннях, уявленнях, переконаннях тощо; у ширшому значенні – це цілісність, узгодженість, гармонійність особистості із самою собою та світом. Таким чином, у психології даний феномен визначається як відповідність (співпадіння, схожість) зовнішніх проявів внутрішнім почуттям людини.

К. Роджерс вважає, що конгруентність – ступінь відповідності між власним досвідом (власного бачення переживань людини), її усвідомленням (того, що вона бачить і відчуває) і повідомленням (те, що людина виказує на зовні) [11]. Інші вчені характеризують даний феномен як відповідність між переживаннями, усвідомленнями та комунікативними діями (Бюджеталь); внутрішню силу (Ленгле); відсутність брехні (А. Маслоу).

Таким чином, бути конгруентним означає сприймати почуття, які відчуває людина, здатність їх усвідомлювати, «жити цими почуттями і демонструвати їх, якщо це вимагає ситуація» (К. Роджерс). Ось одна із цитат ученого з його книги, яка найкраще ілюструє позицію автора: «...я дійшов висновку, що заслужити довіру не означає послідовність поведінки. Для цього потрібно бути справжньою надійною та щирою людиною. Я використовував термін «конгруентність», описуючи те, яким я хотів би бути. Під цим я маю на увазі таке: які б почуття чи ставлення я не мав, вони відповідатимуть моєму усвідомленню цих почуттів чи ставлень. Якщо це справді трапиться, тоді у цей момент я стаю цілісною, інтегрованою осо-

бистістю, і це означає, що я можу бути тим, ким я є насправді...» [19, с. 225].

Ф. Гайдер розкрив поняття психології здорового глузду, до якого вдаються люди, пояснюючи повсякденні події, та дійшов висновку, що, приписуючи поведінку оточуючих внутрішнім або зовнішнім причинам, розкриває сутність поняття конгруентності [16, с. 112]. З іншого погляду коли людина бачить, що до неї ставляться з довірою та розумінням, вона сама стає більш конгруентною та відкритою, демонструє готовність до відвертого діалогу. У результаті таких перетворень відбуваються особистісні зміни, які впливають на те, що вона може стати більш конгруентною, цілісною, активною, здатною долати внутрішньоособистісні конфлікти, а це створює підґрунтя для виникнення природної поведінки під час спілкування. Іншими словами, бути чесною із самою собою. К. Роджерс підкреслював, що локус критичного судження і центр відповідальності є особливістю самої людини [11]. На його думку, відповідність власним емоційним переживанням їх усвідомленню, вербальному і невербальному вираженню є суттєвою ознакою конгруентності.

У даній статті поняття конгруентності ми аналізуємо і розглядаємо як інтегральний особистісний складник, який визначає співвідношення внутрішнього психологічного змісту особистості відповідно до того, що нею підтримується і демонструється.

Важливо розуміти, що внутрішні і зовнішні прояви відображаються через власне «Я», відносно «Я-концепції», виявляються у відповідності Я-реального і Я-ідеального, яка вибудовується у процесі самооцінки. Усі структурні елементи системи «Я» мають бути впорядкованими та узгодженими. Таким чином, можна стверджувати, що конгруентність особистості надає їй можливість робити абсолютно все (говорити, дихати, жити), але відповідно до її цінностей та правил. Якщо людина відчуває рівновагу в емоційному стані і почувається спокійно, така людина вважається конгруентною [1]. Під час спілкування можна спостерігати конгруентність людини, якщо те, що вона говорить, співпадає з тим, у якій формі вона це відтворює. У процесі конгруентності відбувається безоцінне прийняття і усвідомлення людиною власних актуальних почуттів, хвилювань та проблем, які проявляються у розмові та поведінці, засобами, які не травмують оточуючих.

Відповідно до вищезазначеної думки, ми наводимо твердження К. Роджеса, який наголошував, що [19]:

– шлях однієї людини до іншої починається із себе, але на цьому не потрібно

зупинятися. Необхідно пізнавати себе якомога глибше, щоб потім не зосереджуватися на собі. Для того щоб не загубитися у цьому світі, необхідно починати із себе;

– змістом діалогічного спілкування є перевага іншої людини. Діалогове спілкування буде успішним, коли ми сприймаємо іншу людину як таку, яка постійно вдосконалюється, яка здатна до творчого розвитку власного внутрішнього світу.

Внутрішня конгруентність – це відповідність психології та фізіології людини. Фізіологічний складник включає у себе такі елементи, як поза, рухи, мімічні прояви, жести, дихання, м'язовий тонус, зовнішні дотики і внутрішні відчуття. Немає жодного сумніву, що наша моторна система віддзеркалює мімічні рухи інших людей, але, як ми зазначали, цей процес відбувається навіть тоді, коли вони не мають емоційного значення. Не завжди сенсорні зони кори активні у розпізнанні емоцій іншої людини [3].

Інформація, що надходить від зорових відчуттів, містить опис тілесних і мімічних виразів емоцій і прямує безпосередньо в осередок, де вона незалежно і специфічно активує дзеркальний механізм, який перекодує цей опис у переживання відповідного емоційного забарвлення. Острівцев є центром дзеркальної системи не лише тому, що у цій зоні кори відображаються стани внутрішніх органів, а й тому, що він є висцеромоторним центром інтеграції, за активації якого починається перетворення сенсорного входу на вісцеральні реакції [6].

Необхідно визнати той факт, що такі механізми будуються та функціонують за єдиним принципом, таким самим, як і під час сприйняття дій. Незалежно від того, які конкретні коркові зони залучені до цього процесу – моторні або висцеромоторні, – все одно дзеркальні системи на нейронному рівні забезпечують розуміння нашої взаємодії з оточуючими, перш ніж воно буде опосередковане будь-якими концептуальними чи мовними засобами [3].

Із психологічного погляду якщо врахувати емоційний складник у спілкуванні, то необхідно відзначити важливість почуттів. Саме особистісні переживання є відповідними терміну «конгруентність». Наприклад, людина під час суперечки переживає роздратування та агресію, що проявляється у її фізіологічних реакціях та поведінці. Хоча вербально засвідчує, що вона спокійна, просто відстоює власну думку. У такому разі наявною є невідповідність почуттів та внутрішнього стану. Такий приклад засвідчує наявність конгруентності між повідомленням і переживанням. Така реак-

ція схожа на брехню та інтерпретується як неконгруентність. Але прояв такої поведінки вказує на самозахист особистості від небажаних реакцій.

Із цього погляду ми маємо констатувати, що явище конгруентності, яке виникає під час спілкування, значною мірою впливає на емоційний стан співрозмовника. Конгруентність у спілкуванні визначається тим, що навіть один співрозмовник, який ним володіє, може сприяти набагато кращому взаєморозумінню, зближенню партнерів, поліпшенню та оптимізації їх спілкування.

Якщо розуміти конгруентність як цілісну систему, яка полягає в узгодженості і спрямованості людей до спільної мети, то це не що інше, як ситуація щирості та відвертості. Якщо у людини співпадають думки, слова і поведінка, у цей час вона конгруентна. З іншого погляду неконгруентна поведінка – це не така невинна річ. Це лестощі, брехня, уведення в оману співрозмовника і пошуки особистої вигоди за рахунок інших. У реальному житті це не так просто. Якщо відверто сказати другові все, що ти про нього думаєш, це було б цілком конгруентно, але якщо він на наступний день не захоче з тобою спілкуватися, то це так само абсолютно конгруентно. Таким чином, люди часто не хочуть образити інших або розуміють, що це може зашкодити стосункам, або змушені дотримуватися суспільних норм і правил. Наявність конгруентності або її відсутність у поведінці, якщо усвідомлюється людиною, завжди відчувається іншою. Підсвідомість часто передає сигнали неконгруентності через тіло, оскільки вона означила проблему. Можливо, підсвідомість попереджає про поспішні рішення? Багато з низки інстинктивних почуттів – це підсвідомі сигнали неконгруентності. Необхідно дослухатися до них, вони надають особистості зворотний зв'язок зі співрозмовником.

Конгруентна поведінка у психології виражає її внутрішній емоційний стан і потяги, несе переживання цілісності, надходження сильної енергії, відчуття комфорту. Це проявляється у невербальних реакціях: узгоджених діях і міміці, слів та інтонацій, рухів і їх відповідності до ситуації [6].

Теорію емоцій В. Джеймса часто критикують за те, що вона акцентує увагу на тілесних почуттях і нехтує когнітивними аспектами емоцій. Але це не так. Ціла низка праць підтверджує, що вчений не підкреслював тілесні почуття, знижуючи значення пізнання. Його погляд заснований на тому, що тілесні почуття є частиною структури інтенціальності. Переосмислюючи зв'язок між пізнанням і афектом, В. Джеймс відки-

дає низку банальних припущень, що стосуються природи наших когнітивних стосунків зі світом, які багато хто з науковців не підтримує [17].

Своєю чергою, українська дослідниця О. Власова наголошує на емоційно-когнітивній здатності людини, що полягає у керуванні емоціями, які допомагають людині контролювати почуття психічного здоров'я та високу якість особистого життя [1]. Іншими словами, щоб стати конгруентним, необхідно бути відкритим перед собою, реально оцінювати власні переживання та емоції, відверто демонструвати їх у ставленні до інших.

Незважаючи на це, дослідження фізіологічних основ емоцій не обмежуються вивченням механізмів, завдяки яким мозок реєструє сигнали небезпеки або неприємні запахи та смаки, а також запускає адаптивну поведінку. Більшість наших взаємодій із навколишнім середовищем і наша емоційна поведінка залежать від притаманної нам здатності сприймати та розуміти емоції інших людей. Ми починаємо перейматися станом іншої людини тоді, коли бачимо, що їй погано. Нас хвилює, коли ми споглядаємо бліде обличчя і тремтіння іншої людини, якщо ще й до того вона починає тікати. Це емоційно стимулює нас потужніше, якби ми побачили цю людину, яка спокійно йде [12].

У таких форм емоційної поведінки є очевидні переваги. Вони не лише забезпечують здатність окремого індивіда ефективно використовувати можливості та уникати небезпек, а й сприяють створенню та зміцненню міжособистісних зв'язків на ранній стадії знайомства. Відомо, що вже на другий-третій день після народження малюки здатні розрізнати радісні та сумні обличчя людей, а до другого-третього місяця вони починають узгоджувати свої емоції з емоціями матері, відтворюють вирази обличчя та звуки голосу, які передають її емоційний стан [6].

У контексті проблематики щодо психофізіологічних основ розпізнавання емоцій варто звернути увагу на низку проблемних питань, відповідь на які розкриває зміст феномену конгруентності. Яким механізмом керується наш мозок для обробки такого стимулу, як, наприклад, певна емоційна експресія, та як людина розпізнає в іншій біль або огиду? Чи можна передбачити, що активація зорових зон запускає когнітивні процеси, що дають нам змогу інтерпретувати сенсорну інформацію як таку, що містить певне емоційне значення? Варто визначити, що вигляд емоцій іншої людини викличе у спостерігача активацію

тих самих мозкових центрів, що активуються під час переживання власних емоцій. Іншими словами, чи ґрунтується розуміння емоцій інших на системі коркових центрів, які різняться від залучених до процесу розуміння дій, чи мають дзеркальні властивості? Можливо, це когнітивний процес, який не відрізняється від того, що лежить в основі розпізнання емоцій іншої людини, але більш ширший і складніший за формою, на відміну від типу інформації, яка обробляється?

А. Дамасіо вважає, що до структури переживання емоцій та їх розпізнання в інших людей належать частини соматосенсорної та острівцевої кори. Сприйняття виразу відрази на обличчі іншої людини модифікує активацію проєкційних бачень спостерігача так, що він сприймає емоцію іншої людини як свою власну. Спостереження за вираженням емоцій на обличчі іншої людини за цією теорією активує дзеркальну систему в премоторній корі. Потім нейрони надсилають копію свого патерну активації (еферентну копію) до соматосенсорної кори та острівцевої. Активація цих зон аналогічна тій, що виникає за спонтанного вираження тих самих емоцій («уявних») у спостерігача, як і власних [14].

Таким чином, емоційний бік конгруентності являє собою здатність відгукуватися на подразники, що надходять із зовнішнього середовища, оскільки емоції є невід'ємною частиною нашого життя. Вони дають змогу миттєво оцінювати зміни у навколишньому середовищі, які є очікуваними або ні, і реагувати на них якомога адекватніше. Практично завжди навколишні об'єкти становлять загрозу або можливість, притягують або відштовхують, викликають страх або цікавість, огиду або зацікавленість, біль або задоволення тощо.

Те саме стосується і людей, яких ми зустрічаємо: їхня поведінка не лише включає певні дії, а й часто породжує у нас почуття гніву, страху, жаху, захоплення, співчуття, надії і т. д. Незалежно від того, усвідомлюємо ми ці почуття чи ні, а також від того, чи викликають вони яскраво виражену і впізнавану оточуючими відповідь або тільки фізіологічну реакцію, наші емоції надають мозку важливий засіб навігації в морі сенсорної інформації й автоматично запускають реакцію у відповідь, що забезпечує нам найбільші шанси на виживання та благополуччя [7]. Але вони іноді обманюють нас. Хто може сказати, що він ніколи не панікував без причини? Але все одно, якби ми не боялися, або якби наш мозок був не здатний розрізняти емоційні аспекти сприйнятих, запам'ятованих або уявних

подій, було б практично неможливо вирішувати навіть найпростіші повсякденні життєві ситуації.

Такій людині доведеться заново відкрити себе такою, як вона є, звернути увагу на власні почуття і навчитися розпізнавати їх, діяти згідно з ними. Повноцінна здорова людина завжди конгруентна, це свідчить про її психічне здоров'я, про адекватність її сприйняття себе та інших людей. Навіть якщо вона розуміє, що її, наприклад, хвилюють якісь почуття по відношенню до певного предмета, вона завжди буде їх проявляти або говорити про них. У ситуації стосовно людини вона намагатиметься встановити взаємозв'язок, а якщо інша людина поділиться своїми почуттями, буде прагнути розкрити причини психологічних проблем. Таким чином, конгруентна людина – це та, яка вміє правильно та відверто, у потрібному вигляді проявити, показати себе. У такої людини завжди дії збігаються з думками, емоціями, почуттями та переживаннями. Тому у житті такої людини все в порядку та злагоджено.

Щоб досягти конгруентності, необхідно передусім бути чесним із самим собою, чітко розуміти власні переживання, почуття, емоції та відверто виявляти їх у ставленні до інших людей. Під час спілкування не потрібно безапеляційно доводити власну думку, намагатися нав'язати її іншим, краще витратити зусилля на збереження і примноження власної енергії, на покращення власного «Я» та самовдосконалення [6]. Потрібно зберігати природність настільки, наскільки це можливо, у межах розумного. Під час спілкування не перейматися інтонацією голосу або як підлаштовуватися до манери голосу співрозмовника. Необхідно сприймати себе таким як є, не приховувати щирі почуття та емоції.

Перевага конгруентності для людини полягає у тому, що вона може дозволити собі бути самою собою, бути вільною у власних проявах, невимушеною, не дозволяти оточуючим тиснути на себе. Людина, яка володіє конгруентністю, має певні переваги: надає емоціям природний та адекватний вихід, завдяки чому відчувається добре; часто розслаблена і не хвилюється через дрібниці; не шукає причини, щоб у певному змісті пояснити власні вчинки або знайти виправдання своїй поведінці [6].

Не існує абсолютно конгруентних людей, бо тоді вони не зможуть отримувати знання, здобувати новий досвід, набувати вміння орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, а це призведе до застою. Таким чином, беззаперечна конгруентність, як і безмежна свобода, практично неможливі.

Лише дитина може бути абсолютно конгруентною. Вони щирі й відверті у злагодженому вираженні поведінки згідно з емоційним станом. Якщо дитина відчуває гнів, страх, любов, то те ж саме вона проявляє у поведінці, діях і вчинках.

Нам не обов'язково відтворювати поведінку інших людей, щоб розуміти її емоційне значення, так само як і розуміння дій не вимагає їх відтворення. Навіть якщо при цьому активуються різні коркові центри, наше сприйняття моторних актів та емоційних реакцій інших об'єднується тим, що в обох випадках дзеркальний механізм дає змогу нашому мозку миттєво розуміти те, що ми бачимо, відчуваемо або уявляємо, що роблять інші, оскільки він запускає роботу тих самих нейронних систем (моторних або висцеромоторних відповідно), які відповідальні за наші власні дії та емоції [3].

Миттєве розуміння емоцій інших, яке може відбуватися завдяки емоційній дзеркальній системі, є необхідною умовою емпатії, що лежить в основі більшості складних відносин між індивідами. Однак поділ емоційного стану іншого на рівні висцеромоторних реакцій і емпатія по відношенню до цієї людини – це два абсолютно різні прояви. Наприклад, якщо ми бачимо, як хтось відчуває біль, ми самі не починаємо автоматично відчувати співчуття до нього. Так відбувається досить часто, але ці два процеси розрізняються в тому сенсі, що другий впливає з першого, але не навпаки.

Ба більше, співчуття залежить не лише від розпізнання болю, а й від багатьох інших чинників. Ось, наприклад, деякі з них: ким є ця людина, яка відчуває біль, які стосунки нас із нею пов'язують? можемо ми уявити себе на її місці чи ні? Ми можемо взяти на себе відповідальність за її емоційний стан, бажання та очікування і т. д. Але якщо ця людина нам знайома і близька, то відображення емоцій, які виникають під час її сприйняття у скрутному становищі, може у нас викликати сильні хвилювання або співчуття. І, навпаки, якщо ця людина – наш ворог або вчиняє загрозливі для нас учинки або ми самі жорстокі, тоді ситуація змінюється радикально. У всіх цих випадках ми розуміємо, що інша людина відчуває біль, але це не обов'язково означає, що ми їй співчуваємо [3].

Безпосередній характер такого розуміння сприяє створенню спільного простору дій, що лежить в основі більш складних форм взаємодії (наслідування, цілеспрямована комунікація тощо), своєю чергою, заснованих на дзеркальних системах, складність і диференційованість яких лише збільшується [8]. Дзеркальна система – не єдиний

мозковий механізм для того, щоб зрозуміти дії та наміри інших, так само як емоції.

Аналогічно, здатність мозку відображати сприйняття людей, їхні жести, ми миттєво кодуємо їх, а згідно з термінами висцеромоторних реакцій забезпечує мозковий субстрат для емпатії та співпереживання, яке на різних рівнях та різними шляхами спрямовує нашу поведінку регулює і взаємини з іншими людьми. Таким чином, можна очікувати, що дзеркальні системи стають складнішими та організованішими залежно від складності та розмаїття відповідної емоційної поведінки.

**Висновок.** Теоретичний аналіз конгруентності дав змогу розкрити її зміст, сутність та структурні компоненти. У поглядах учених це поняття включає у себе когнітивно-поведінкові складники, що проявляється у розумінні власних міркувань, емоцій, почуттів, переживань, що впливає на невимушеність, легкість партнерів по спілкуванню, співпадиння їхніх поглядів, думок, учинків. Конгруентність – якість, яка необхідна кожній людині, адже вона допомагає їй бути самою собою, не приховувати справжнє почуття під маскою, сприяє розкриттю власного «Я», прийняти себе як особистість. Людина, яка здатна відкрито проявляти себе, знає, як адекватно поводитися у будь-якій ситуації, відкрито демонструє свої емоції, почуття, що дає їй можливість будувати ефективні стосунки з оточуючими, бути успішною у житті.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Київський університет, 2005. 308 с.
2. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы : учебное пособие для вузов. Москва : Аспект Пресс, 2002. С. 101.
3. Зеркала в мозге: О механизмах совместного действия и сопереживания / пер. с англ. О. А. Кураковой, М. В. Фаликман. Москва : Языки славянских культур, 2012. 208 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
5. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підручник. Київ, 2005. 400 с.
6. Кожухова Ю. А., Люсин Д. В. Роль эмоциональных черт наблюдателя при восприятии эмоциональных лиц на раннем этапе переработки информации. *Психологический журнал*. 2016. Т. 37. № 6. С. 37–46.
7. Пешков И. В., Бахтин М. М. От философии поступка к риторике поступка. Москва : Лабиринт, 1996. 174 с.
8. Андреева Г. М. Психология социального познания : учебное пособие ; 3-е изд., перераб. и доп. Москва : Аспект Пресс, 2009. 303 с.

9. Проблеми сучасної психології : колекція з наукової праці «Запоріжжя» / за ред. М. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. № 2 (16). 144 с.
10. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
11. Роджерс К. Р. Становление личности. Москва : Эксмо-пресс, 2001. 416 с.
12. Санникова О. П. Психология эмоциональности. Одесса : СМІЛ, 2001. 240 с.
13. Слободянюк І. А. Основи клієнтцентрованої терапії : навчальний посібник. Київ : Консорціум з удосконалення менеджмент-освіти в Україні, 2012. 136 с.
14. Damasio A. R. Descartes' Error. Emotions, Reasons and the Human Brain. N.-Y. : Putnam Publishing Group, 1994. 313 p.
15. Garg N., Inman J. J., Mittal V. Incidental and task-related affect: A re-inquiry and extension of the influence of affect on choice. *Journal of Consumer Research*. 2005. Vol. 32. № 1. P. 154–159.
16. Heider F. Attitudes and cognitive organization. *Journal of Psychology*. 1946. № 21. P. 107–112.
17. James W. What is an emotion? *Mind*. 1884. Vol. 9 (34). P. 188–205.
18. Osgood C. E., & Tannenbaum P. H. The principle of congruity in the prediction of attitude change. *Psychological Review*. 1955. № 62. P. 42–55.
19. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology, the study of a science*. New York : McGraw-Hill, Vol. 3: Formulations of the person and the social context. 1959. P. 184–256.
20. Tannenbaum P. H. Initial attitude toward source and concept as factors in attitude-change through communication. *Public Opinion Quarterly*. 1956. № 20. P. 413–425.