

## МІМІКА ЯК ПРОЯВ ІСТИННИХ ЕМОЦІЙ: ЯК РОЗПІЗНАТИ БРЕХУНА

<sup>1</sup>Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*У статті проаналізовано проблему розпізнавання справжніх емоцій та переживань людини. Увага акцентується на дослідженні невербальних аспектів психології брехуна. Визначено практичні рекомендації для розпізнавання міміки брехуна.*

**Ключові слова:** міміка, жести, лице, емоції, почуття.

### **Abstract**

*The article analyzes the problem of recognition of true human's emotions and feelings. Attention emphasized on researching of non-verbal aspects of psychology of a liar. In the article, practical recommendations are identified for facial expressions recognition of a liar.*

**Keywords:** facial expressions, gestures, face, emotions, feelings.

### **Вступ**

Кожен день ми переживаємо події, які змушують нас відчувати різноманіття почуттів: радість, сум, заздрість, страх, відразу та ін. Немає того, хто не піддався прояву емоцій, але є багато тих, хто припинив намагатися зрозуміти інших. Люди все частіше використовують невербальні сигнали у свою користь, для того, щоб пробитися у соціумі або опосередковано і без наслідків принизити інших, грати на їх почуттях. Уміння підробити емоції для власної наживи зараз неначе мистецтво, адже це доволі важко, а іноді неможливо остаточно приховати істинну гримасу лицемірства.

*Метою статті є доведення важливості розпізнавання міміки людини, роз'яснення того, як можна уникнути ролі жертви обману та як на практиці зрозуміти, що вас хочуть ввести в оману.*

### **Основна частина**

Усі ми прагнемо до взаєморозуміння, щоб налагоджувати зв'язки для досягнення якихось своїх цілей. Люди бувають різні, а з ними і їх розуміння того, що відбувається. Іноді розмови однією мовою недостатньо, щоб досягти розуміння з обох сторін.

Взаєморозуміння – це сфера людських взаємин, де тісно переплітаються пізнавальні процеси та емоції, соціально-психологічні правила та етичні норми. Це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншого як особистості з її потребами, інтересами, установками, переживаннями, досягненнями і недоліками, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою фігурою для них [1].

Здавалося б, що ще потрібно для розуміння один одного, крім прямої, чистої мови? Не все так просто: нині проблема розуміння опонента в декілька разів ускладнилася через те, що багато хто приховує свої справжні емоції і показує те, що ми хочемо бачити. Це можуть бути складні корисливі маніпуляції або банальна неспроможність людини бути більш розкутою та поділитися своїми почуттями. Як же зрозуміти, що є що?

Насамперед потрібно зрозуміти, що людині більш притаманно: екстраверсія чи інтроверсія? Якщо людина все тримає в собі, не дуже залежить від спілкування з іншими та не женеться за зв'язками для більш комфортного існування у соціумі, то вірогідно їй не потрібно проводити маніпуляції, брехати комусь та зайвий раз намагатися сподобатися тому, хто їм не дуже імпонує, для досягнення якихось

егоїстичних цілей. Інтровертам зазвичай якраз деколи складно проявляти свої емоції та ділитися переживаннями, що там казати про корисливі заговори та брехню.

Якщо ви випадково помітили, що людина нахабно лицемірить для того, щоб отримати бажане, то скоріше за все ви застали реальний приклад дуже цілеспрямованого екстраверта. Чому саме екстраверт? Для того, щоб майстерно змушувати інших людей бачити те, що вони хочуть, потрібно дуже багато тренуватися, зокрема практикуватися в спілкуванні з ними. Деякі не можуть досягнути звичайну розмову, а тут індивіди примудряються споруджувати ціле мінне поле своєю мімікою і награною інтонацією. Чи це не мистецтво? Ні. Це лише гра з вірою і серцями інших, більш довірливих і щирих людей.

При визначенні брехні ми повинні взяти до уваги не тільки самого брехуна, а й жертву обману. Вона не просить, щоб її ввели в оману, і брехун не робить якогось попереднього повідомлення про свій намір здійснити обман. Було б, наприклад, дивно називати брехунами акторів. Публіка задалегідь згодна приймати їх маски за справжні лиця – саме тому вона і ходить в театр. Актори, на відміну від шахраїв, грають свої ролі відкрито і за суспільним схваленням [2].

Тепер ми підійшли до найцікавішого: як все ж таки зрозуміти, що вираз обличчя людини – лише надіта маска? Нас цікавлять тільки помилки, які трапляються безпосередньо в процесі обману, помилки, які здійснюються брехуном всупереч його бажанню; нас цікавить брехня, яка видається поведінкою брехуна. Ознаки обману можуть проявлятися в міміці, рухах тіла, голосових модуляціях, ковтальних рухах, в дуже глибокому, або ж, навпаки, поверхневому диханні, в довгих паузах між словами, в застереженнях, мікроміміці особи, неточної жестикуляції. Чому брехуни допускають такі промахи в поведінці? Бо часом цього не відбувається. І тоді брехун виглядає бездоганно; ніщо не видає його обману. Але чому все-таки це відбувається не завжди? В першу чергу, з двох причин: одна з них стосується розуму, інша – почуттів. Брехун не завжди знає наперед, що і де доведеться збрехати. У нього також не завжди є час для того, щоб розробити лінію поведінки, відрепетирувати і завчити її [3].

Зазвичай справжні емоції проявляються у вигляді мікроміміки – це такі вирази, які виникають лише на долю секунди, тому для того, щоб їх виявити, потрібне тренування. Для простої практики краще підійде ретельне візуальне пильнування за своїм опонентом, також потрібно прислуховуватись до стилю мовлення, інтонації, відслідковувати розповідь, адже співрозмовник може пробрехатись і сам заплутатись у своїй павутині обману. Частіше за все, людина не буде жестикулювати, адже всі її розумові процеси будуть зайняті лише спробою заплутати вас. У брехунів-початківців також можуть здавати нерви: вони будуть щось невпинно смикати, не дивитись вам в очі і, що найголовніше, заїкатися, збиватися, виглядати невпевненими. Також потрібно вміти адекватно сприймати дійсність, бо іноді візуально майже неможливо визначити брехуна-майстра, але те, що він буде розповідати, може бути нереальним, або здаватися принаймні підозрілим.

Найкраща порада – довіряй, але перевіряй. Ніколи не знаєш, хто захоче обдурити, тому краще просто ретельно аналізувати почуте і побачене.

Реальні почуття відображаються на нашому обличчі тому, що міміка не завжди може відповідати нашим думкам і намірам. Люди ведуть подвійне життя, поєднуючи вирази, які ми навмисно приймаємо, з тими, які часом з'являються спонтанно, без нашого відома.

## Висновки

Отже, було розглянуто проблему виявлення та запобігання відігравання ролі жертв обману, визначено практичні рекомендації щодо розпізнавання міміки брехуна, адже читати людські лиця потрібно кожному, не тільки психологам, педагогам і юристам. Мистецтву розпізнавання міміки ми вчимося ще з раннього дитинства, але не у всіх це виходить досконало. Проте, бажано ми цього чи ні, ми повинні зрозуміти міміку людей, щоб досягти їх справжніх намірів, адже ніхто з нас не прагне бути обдуреним.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Прищак М. Д. Психологія. Частина I : навч. посібник / М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2012. – 141 с.
2. Эжман Пол. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь / . Эжман Пол. – СПб. : Питер, 2010. – 304 с.

3. Эрман Пол. Узнай лжеца по выражению лица / Эрман Пол. – СПб. : Питер, 2013. – 272 с.

**Маренко Д. В.** – студент групи 2ПІ-18Б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: 2pi.18.dm@gmail.com

**Давиденко І.С.** – студент групи 2ПІ-18Б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: smilelxd@gmail.com

**Прищак М. Д.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: m\_pryschak@ukr.net

**Marenko D. V.** – Department of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, e-mail: 2pi.18.dm@gmail.com

**Davydenko I. S.** – Department of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: smilelxd@gmail.com

**Pryschak M. D.** – Ph.D., Prof. of Philosophy, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: m\_pryschak@ukr.net