

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «**Загальна психологія**»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №25. Загальне уявлення про почуття

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 р. № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробники:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А. А.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, с.н.с. Мацегора Я. В.

2. Доцент кафедри соціології та психології педагогіки факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Чепіга Л.П.

План лекції

1. Характеристика різних почуттів. Співвідношення понять «почуття» і «емоція». Почуття як стійке емоційне ставлення до значимого об'єкта (емоційна установка).
2. Характеристики емоційних відносин (властивості почуттів).
3. Класифікація почуттів. Симпатія і антипатія. Прихильність. Дружба. Закоханість. Любов. Ворожість. Заздрість. Ревнощі. Задоволеність. Щастя. Почуття гордості. Псевдопочуття.

Рекомендована література:

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
2. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб Київ : Центр учб. літ., 2016. 287 с.
3. Велитченко Л.К. Вступ до загальної психології : програм. довідник / Одеса: Вид. В. В. Букаєв, 2012. 406 с.
4. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. К Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
5. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. Каравела. 2011. 464 с.
6. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 291 с.
7. Іванова О.В. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 180 с.

Текст лекції

ПОЧУТТЯ – це переживання людиною життєвого сенсу, предметів і явищ, зумовлених відношенням їх властивостей до потреб людини. Симпатія та антипатія. Симпатія (від грецьк. – потяг, внутрішня прихильність) – це стійке позитивне (схвальне, гарне) ставлення до кого- або чого-небудь (інших людей, їхніх груп, соціальних явищ), виявляється у привітності, доброзичливості, замилюванні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги (альтруїзму). Причини виникнення симпатії можуть бути усвідомленими й малоусвідомленими. До першого належить спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. До другого – зовнішня привабливість, риси характеру, манера поведінки тощо, тобто атракція. Англійське слово attraction перекладається як «привабливість», «притягання», «потяг». У психології цим терміном позначають процес і результат формування позитивного емоційного ставлення.

АТРАКЦІЯ – це наявність почуття, ставлення до іншої людини, та її оцінка. Специфікою симпатії й антипатії є те, що вони ніким спеціально не встановлюються, а виявляються спонтанно в силу низки причин психологічного характеру.

Зрозуміти механізми формування симпатії до певної міри допомагає виявлення чинників, які сприяють атракції. За Л.Я. Гозманом, ними є:

- властивості суб'єкта атракції;
- зіставлення властивостей об'єкта й суб'єкта атракції;
- особливості взаємодії;
- особливості ситуації спілкування;
- культурний і соціальний контекст;
- час (динаміка розвитку відносин у часі).

Отже, виникнення й розвиток атракції, а з нею й симпатії, залежить від особливостей як об'єкта симпатії (його привабливості), так і суб'єкта, що симпатизує (його схильностей, переваг), і його визначають конкретні соціальні умови. Емоційне ставлення до людини впливає на оцінку як його особистості загалом, так і його професійних якостей. Прихильність.

Прихильність – це почуття близькості, яке базується на симпатії до кого-небудь.

Прихильність виявляється вже в дитини до тієї людини, яка задовольняє її потреби. Однак є підстава думати, що вона зумовлює не лише умовно-рефлекторне встановлення взаємин з іншими, а й уроджена потреба в цих взаєминах. Звідси в західній літературі виокремлюють два підходи до пояснення природи прихильності.

Прихильники концепції «первинної мотивації» вважають, що в дитини існує вроджена потреба перебувати в безпосередній близькості, контакті з іншою істотою. У цій концепції йдеться про «прилипання».

Прихильники ж концепції «вторинної мотивації» пояснюють виникнення прихильності тим, що близькі дорослі задовольняють фізіологічні потреби дитини. Чим благополучніші відносини між дитиною й матір'ю, тим сильніший контакт дитини з іншими об'єктами прихильності. М. Ейнсворт пояснює це в такий спосіб: чим менш надійним є зв'язок із матір'ю, тим більше дитина схильна придушувати своє прагнення до інших соціальних контактів. Дитина, у якої є повноцінне почуття прихильності до певної людини, реагує на розлуку з нею низкою бурхливих виявів. Дж. Боулбі в малят у віці одного року, виявив три стадії: протест, розпач, відсторонення. На стадії протесту діти відмовляються визнати своє відокремлення від об'єкта прихильності. Вони вживають енергійних спроб знову знайти матір.

На стадії розпачу вони плачуть, кричать, відмовляються контактувати з ким-небудь, хто намагається їх заспокоїти. На третій стадії (відсторонення), яке настає через кілька годин, а іноді й днів, діти приходять до тями, стають дуже лагідними. У їхньому плачу відчувається безвихідь, монотонність.

Лише потім поступово діти починають відгукуватися на вияв уваги з боку тих, хто їх оточує. М. Ейнсворт виокремлює два типи прихильності: надійну й ненадійну.

Для першого типу притаманна дослідницька активність у незнайомій атмосфері, при якій мати використовується як «база», відсутність негативної реакції на наближення незнайомої людини, радісне вітання матері при її наближенні. Другий тип характеризує пасивна поведінка дитини в незнайомій обстановці, навіть у присутності матері, негативною реакцією на наближення незнайомої людини, безпорадність й дезорієнтованість у відсутності матері й пасивність при її наближенні.

Деякі психологи вважають прихильність найважливішим чинником розвитку дитини. Вони думають, що розлучення з об'єктом прихильності навіть на короткий строк може спричинити важкі наслідки, і чим триваліша розлука, тим вища ймовірність появи аномалій у психічному розвитку дитини.

Дружба. Прихильність до певної людини найбільше виявляється у феномені дружби. Варто підкреслити, що як один із видів атракції дружба має свою специфіку. Якщо симпатія й любов можуть бути однобічними, то дружба такою бути не може. Вона допускає міжособистісну атракцію, тобто вияв дружніх почуттів з обох сторін. Лише в цьому разі дружба може виконувати функції задоволення емоційних потреб, взаємного пізнання, соціальної взаємодії й діалогу особистостей, що набуває характеру особистих (інтимно-довірчих) взаємин. Крім того, дружба порівняно з симпатією, потягом, любов'ю має більш усвідомлений, прагматичний характер. М. Аргайл зазначає, що дружба в ієрархії цінностей людини займає вище місце, ніж робота й відпочинок, але поступається шлюбу або сімейному життю. Щоправда, у різних вікових групах це співвідношення може мінятися. Дружба найважливіша для молоді, з підліткового віку до вступу в шлюб. Дружба знову стає високо значущою в літньому віці, коли люди виходять на пенсію й втрачають близьких людей. У проміжку між цим віком дружба за значущістю поступається роботі й сім'ї.

М. Аргайл виокремив три причини дружби, за якими встановлюються дружні відносини:

- брак матеріальної допомоги й інформації, хоча друзі забезпечують її меншою мірою, ніж сім'я або товариші по службі;
- брак соціальної підтримки у вигляді ради, співчуття, довірливого спілкування (для деяких заміжніх жінок друзі щодо цього важливіші, ніж чоловіки);
- спільні заняття, спільні ігри, спільність інтересів.

Як зазначає М. Аргайл, жінки мають тісніші дружні взаємини, ніж чоловіки, вони більш схильні до саморозкриття й ведуть більш інтимні розмови. Чоловіки більше схильні до спільної діяльності й спільних ігор із друзями. Часто дружать зовсім не схожі за психічним складом люди. М.

Аргайл і М. Хендерсон шляхом опитування встановили загальні правила поведінки, які вважаються найважливішими для продовження дружніх відносин, недотримання яких призводить до їхнього розриву. З 27 правил дружби вони виокремили 13 найважливіших і розподілили їх на чотири групи.

ОБМІН:

- ділитися новинами про свої успіхи;
- виявляти емоційну підтримку;
- добровільно допомагати у разі потреби;
- намагатися, щоб другові було приємно у твоєму товаристві;
- повертати борги й послуги.

ІНТИМНІСТЬ: • упевненість в іншому й довіра до нього.

СТАВЛЕННЯ ДО ТРЕТІХ ОСІБ:

- захищати друга за його відсутності;
- бути терпимим до інших його друзів;
- не критикувати друга привселюдно;
- зберігати довірені таємниці;
- не ревнувати й не критикувати інші особисті взаємини іншого.

КООРДИНАЦІЯ:

- не бути настирливим, не повчати;
- поважати внутрішній світ й автономію друга. Дитяча дружба.

Канадські психологи Б. Байджелу й Д. Ла Гайпа, вивчаючи дітей від 6 до 14 років, виявили, що дружба з погляду нормативних очікувань проходить три стадії розвитку:

- ситуативні відносини у зв'язку із загальною діяльністю, територіальною близькістю, взаємною оцінкою;
- договірний характер відносин – неухильне дотримання правил дружби й високих вимог до характеру друга;
- внутрішньо-психологічна» стадія – першорядного значення набувають особистісні риси: вірність, щирість, здатність до інтимності. У маленьких дітей дружба має нестійкий, ситуативний характер.

Наприклад, Л.М. Галігузова виявила, що діти раннього віку нерідко не можуть виокремити серед трьох однолітків того, з ким перед цим 15 разів зустрічалися наодинці й подовгу бавилися. Дитяча дружба може припинитися через дурницю, тому що вони не вміють миритися із особистими недоліками своїх друзів. Р. Стернберг й А. Селман показали вікові розбіжності в уявленнях дітей про друга. Для дитини 3–7 років друг – це наявний партнер у грі, У віці 4–9 років друг – це той, хто щось робить для дитини. У віці 6–12 років діти розуміють дружбу як взаємовигідну кооперацію. У 9–15 років на перше місце виходить потреба в співпереживанні, у тому, щоб можна було поділитися із другом потаємним.

Підлітки, старші 12 років, сприймають дружбу як автономну взаємозалежність: друзям дозволено встановлювати незалежні стосунки із

третіми особами. У сільських юнаків рідше трапляється «парна» дружба й частіше – екстенсивна, що об'єднує понад п'ять друзів. У сільських школярів більше розвинені міжкласові контакти, зустрічі друзів частіше відбуваються в громадських місцях. Вони рідше відчують дефіцит дружнього спілкування. У них менше виражений «мотив розуміння» як причина дружби. Закоханість.

Закоханість – це відносно стійке емоційне ставлення, яке відображає жагучий потяг до кого-небудь.

Е. Фромм писав, що закоханість прийнято вважати вершиною любові, насправді ж вона лише початок і лише можливість знаходження любові. С.В. Ковальов говорив про вікові періоди вияву закоханості. Вже у віці трьох років хлопчикові або дівчинці починає дуже подобатися (строго за ознакою певної статі) інша дитина одного з ним або старшого (що більше властиво дівчаткам) віку.

Другий період – вік семи-восьми років, коли напівдитяча закоханість виявляється у взаємній ніжності й жалощах.

Третій період – підлітковий вік (12–13 років), коли почуття до людини протилежної статі виражається в зростанні потягу до спілкування, великому інтересі до об'єкта любові й своєрідному фетишизмі (коли особливо приваблює якийсь один компонент зовнішності: волосся, ноги тощо).

Четвертий період – юнацький вік (15–17 років), коли закоханість має майже «дорослий» характер, тому що ґрунтується на потягу до глибокої особистої інтимності, прагненні пізнати особистість об'єкта закоханості. Закоханість, як правило, зумовлює суто зовнішня привабливість людини й навіть окремих рис зовнішності (можна захопитися очима, усмішкою, ходом дівчини).

У період закоханості її об'єкт здається прекрасним і недосяжним. Людина малює у своїй уяві барвистий і прекрасний образ, що може загалом не відповідати дійсності. Уява закоханого переповнена об'єктом закоханості настільки, що він перестає зауважувати не лише навколишніх, а й самого себе. Це, власне, домінантно відносно стійкий стан. Закоханий хоче постійно перебувати зі своїм об'єктом, якого обожає, тому заради цього може закинути всі свої справи. Є люди, які легко й часто закохуються. Це так звані влюбливі суб'єкти. Водночас виникнення стану закоханості перебуває під контролем людини. Вона може мотивувати цей стан: людина просто вирішує, що їй треба в когось закохатися. Кохання породжує бажання мати й оберігати предмет своєї любові, дарувати йому всілякі задоволення й уникати всього, що завдає йому прикрощів. У свою чергу в закоханого виникає відповідне емоційне ставлення.

Очевидно, що бути прив'язаним до всіх людей неможливо, тому КОХАННЯ – це інтимна прихильність, яка наділена настільки великою силою, що втрата об'єкта цієї прихильності здається людині непоправною, а її існування після цієї втрати – безглуздом. Слід розрізняти кохання і любов.

Із цього погляду «любов» учителя до учнів, лікаря до хворих – це здебільшого не більш, ніж абстракція, що відображає вияв інтересу, емпатії, поваги особистості, але не прихильності. Адже прихильність – це почуття близькості, засноване на відданості, симпатії. Виокремлюють кілька різновидів кохання.

Зокрема, кажуть про активну й пасивну форми кохання; у першому випадку кохають, а в іншому – дозволяють себе кохати. Розмежовують короткочасне кохання – закоханість і тривале – жагуче кохання. Е. Фромм, К. Ізард та інші говорили про любов батьків до своїх дітей (материнська й батьківська любов), дітей до своїх батьків (любов сина, дочки), між братами й сестрами (сиблінгова любов), між чоловіком і жінкою (романтична любов), до всіх людей (християнська любов), любов до Бога. Говорять також про взаємну й нерозділену любов. Характеристика різних почуттів 548 Любов виявляється в постійній турботі про об'єкт любові, у чуйності до його потреб і готовність задовольнити їх, а також при загостренні переживання цього почуття (сентиментальності) – у ніжності й пестощах. Які емоційні переживання супроводжують людину при вияві нею ніжності й пестощів, сказати важко. Це щось неясне, майже ефемерне, що практично не піддається усвідомленому аналізу. Ці переживання – те саме, що позитивний емоційний тон вражень, який теж досить складно вербалізувати, якщо не вважати, що в людини виникає щось приємне, близьке до легкої й тихої радості.

Е. Фромм дав таке абстрактне визначення сексуальної любові:

- це взаємини між людьми, коли одна людина розглядає іншу як близьку, родинну самій собі, ототожнює себе з нею, відчуває потребу в зближенні, об'єднанні;

- ототожнює з нею свої власні інтереси та бажання й, що досить істотно, добровільно духовно й фізично віддає себе іншій людині, прагнучи взаємно володіти нею. Р. Стернберг розробив трикомпонентну теорію любові.

- Перша складова любові – інтимність, почуття близькості, що виявляється в любовних відносинах. Закохані відчувають себе пов'язаними один з одним. Близькість має кілька виявів: радість із приводу того, що кохана людина поруч; наявність бажання зробити життя коханої людини краще; бажання надати допомогу у важку хвилину й надія на те, що в коханої людини теж є таке бажання; обмін думками й почуттями; наявність спільних інтересів.

Традиційні способи залицяння можуть перешкодити близькості, якщо вони складаються зі самих лише ритуальних дій і позбавлені щирого обміну почуттями. Близькість можуть руйнувати негативні почуття (роздратування, гнів), які виникають під час сварок через дрібниці, а також страх бути відкинутим.

- Друга складова любові – пристрасть, що зумовлює фізичний потяг й сексуальну поведінку у відносинах. Хоча статеві відносини тут важливі, але

вони не є єдиним видом потреб. Зберігається потреба в самоповазі, одержанні підтримки у важку хвилину.

- Третя складова любові – рішення-зобов'язання (відповідальність). Вона має короткочасний і довгостроковий аспекти.

Короткочасний аспект відображається в рішенні про те, що конкретна людина кохає іншу, довгостроковий аспект – у зобов'язанні зберігати цю любов («клятва в любові до смерті»). Е. Фромм вказував на розбіжності материнської й батьківської любові.

- Материнська любов безумовна – мати любить свою дитину за те, що вона є. Її любов не підвладна контролю з боку дитини, тому що її в матері не можна заслужити. Материнська любов або є, або її немає.

- Батьківська любов обумовлена – батько любить за те, що дитина виправдує його очікування. Батьківська любов керована – її можна заслужити, але її можна і втратити.

Важливою характеристикою батьківської любові, особливо матері, є емоційна доступність. Це не просто фізична присутність або фізична близькість батьків, це їх готовність дати дитині своє тепло, свою ніжність, а згодом і розуміння, підтримку, схвалення. Дбайливість батьків стосовно своїх дітей визначається їх чутливістю до потреб дитини й готовністю їх задовольнити. Діапазон вияву цієї чутливості надзвичайно великий – від настирливості до повної байдужості. З приводу того, за що дитина любить свою матір, висловлюються різні думки. Ворожість. Почуття ворожості – це неприязне ставлення до того, з ким людина перебуває в конфлікті. А. Басі розуміє ворожість як вузький за спрямованістю стан, який завжди має певний об'єкт. К.Ізард визначає її як комплексну афективно-когнітивну рису, або орієнтацію особистості. Почуття ворожості виникає з негативного досвіду спілкування й взаємодії з якоюсь людиною в ситуації конфлікту. Воно легше виникає в уразливих і мстивих людей. Почуття ворожості виявляється в «агресивному настрої», «агресивному стані» (М.Д. Левітов), тобто в емоціях злості (гніву), відрази й презирства із властивими для них переживаннями й експресією, які можуть спричинитися до агресивної поведінки. Однак А. Басі зазначає, що ворожість і агресивна поведінка поєднуються часто, але аж ніяк не завжди. Люди можуть перебувати у ворожих стосунках, але ніякої агресії не виявляти хоча б тому, що заздалегідь відомі їй негативні наслідки для «агресора». Буває й агресія без ворожості, коли, наприклад, грабують людину, не маючи до неї ніяких ворожих почуттів. Сильно виражене почуття ворожості позначають як ненависть. Ненавидіти можна не лише окремих людей, а й людство загалом, хоча сильне розчарування стосується лише конкретної особи.

ОЗЛОБЛЕНІСТЬ – це фрустрованість, результат частого придушення образ і злості, форма хронічної ворожості до всіх і всього, жорстокість. Це хронічний стан роздратування й крайньої ненависті, що доходить до жорстокості. Озлобленість формується поступово й часто свої джерела має в

дитинстві. «Озлобленими дітьми» нерідко є вихованці дитячих будинків. Озлобленими стають діти внаслідок жорстокого виховання батьків і дорослих. Вони ставляться до навколишніх із такою ж байдужістю, черствістю, безсердечністю, а часом і жорстокістю, з якими ставилися колись до них. У них озлобленість має заступити собою нестерпні образи й розчарування.

Ксенофобії. Ненависть, звернена проти певних груп населення, наприклад, проти таких меншин, як іноземці або емігранти, має назву ксенофобії. Ненависть виявляється також у злостивості, тобто у роздратовано-прискіпливому ставленні до когось, а також у наклепі, особливо якщо ненависть має прихований характер. Водночас, почуття ненависті може бути корисним для людини. Однак для моральної оцінки цього почуття важливо знати, на що або на кого спрямована ненависть. Цинізм. Специфічним виявом презирства є цинізм, тобто стійке презирливе ставлення людини до культури суспільства, до його духовних і особливо моральних, цінностей. Термін «цинізм» завдячує своїм походженням давньогрецькій філософській школі кініків, які проводили свої диспути на афінському пагорбі за назвою Купосarges.

У латинській мові слово «кініки» стало звучати як «циніки». Кініки проповідували презирство до суспільної культури, повну незалежність людини від суспільства, повернення до «природного» стану. Виявляється цинізм як у словах, так й у вчинках: глузуванні над тим, що становить культуру людства, знущанні над моральними принципами, осміянні ідеалів, попрань людської гідності. Отже, цинізм є не лише емоційним, а й моральним почуттям.

Заздрість – найчастіше її розуміють як неприязне, вороже ставлення до успіхів, популярності, моральної переваги або домінуючого становища іншої особи. У словнику «Психологія» заздрість розглядають як вияв мотивації досягнення, коли реальні або уявні переваги в придбанні соціальних благ (матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей) суб'єкт сприймає як загроза цінності власного «Я», і їх супроводжують афективні переживання й дії. «Чорна заздрість» є негативною емоцією. Однак як емоцію заздрість можна розглядати тільки в разі ситуативної її появи. Коли ж заздрість стійка стосовно якогось об'єкта, вона стає емоційною установкою, тобто почуттям. Поряд із розумінням заздрості як неприязного почуття, ворожого ставлення до когось, є й ширший підхід, коли заздрість розглядають як феномен, який виявляється на трьох рівнях: на рівні свідомості – усвідомлення нижчого свого становища, на рівні емоційного переживання – почуття досади, роздратування або злості через таке становище і на рівні реальної поведінки – руйнування, усунення предмета заздрості.

К. Муздзіаєв виокремлює такі компоненти ЗАЗДРОСТІ, які послідовно виявляються:

- соціальне порівняння;
- сприйняття суб'єктом чийсь переваги;
- переживання досади, прикрасі, а то й приниження з цього приводу;
- неприязне ставлення або навіть ненависть до того, хто перевершує тебе;
- бажання або заподіяння йому шкоди;
- бажання або реальне позбавлення його предмета переваги.

Буває й так, що людина, боячись викликати заздрість інших, знижує свою енергію й ентузіазм, приховує свій добробут і досягнення, користується ними потай, не одержуючи від них повного задоволення. Заздрість може переживатися як досада, злість на того, хто, як здається, домогся незаслуженого успіху, одержав незаслужені блага, а з іншого боку, образа на долю у зв'язку з уявною незаслуженою власною невдачею. Заздрісник страждає від свідомості власної неповноцінності: раз у мене цього немає, значить я гірший за нього. Для нейтралізації негативних переживань заздрісник вдається або до саморуйнівних фантазій, або байдужості, цинізму, що дозволяють йому уникати травматизації, пов'язаної з відчуттям дефіциту й неповноцінності свого існування. Заздрість може виродитися у самоїдство. Чинники, які сприяють виникненню заздрості, можна поділити на зовнішні й внутрішні. Внутрішніми чинниками, які призводять до заздрості, є такі особливості особистості, як егоїзм і себелюбство, марнославство й надмірне честолюбство (Арістотель).

До зовнішніх чинників належать близькість у статусному становищі того, хто заздрить, до того, кому він заздрить. Заздрісник як правило, порівнює своє становище й свої досягнення, гідність зі статусом близьких людей на соціальних сходах. Види заздрості. І. Кант поділив заздрість на «чорну заздрість» (коли в того, хто заздрить, є прагнення позбавити блага іншого) і просто недоброзичливість. Виокремлюють й інші види заздрості.

Кажуть, наприклад, про «незлостиву» заздрість, коли людина хоче мати те, що має інший, але при цьому не відчуває до нього ворожого почуття. Як у «злостивій», так й в «незлостивій» заздрості присутнє бажання того, хто заздрить, усунути нерівність. Деякі автори виокремлюють депресивну заздрість, яка породжується приниженим становищем, але пов'язана з почуттям несправедливості, котре виникає.

Виокремлюють і піднесену, «білу» заздрість, коли людина, заздрячи, не відчуває до успішної людини ворожих почуттів. У цьому разі «біла заздрість» може навіть бути стимулом для змагання з іншою людиною. В онтогенезі заздрість з'являється досить пізно як результат морального егоцентризму дитини, змагального характеру ігор, незадоволення потреби у визнанні. Часто заздрість виникає до братів, і молодші заздряють перевазі старших, а ті, у свою чергу, заздряють тому, що батьки ставляться до молодших з більшою увагою, ніжністю.

Усуненню заздрості в дитячому віці сприяють підвищення соціального статусу дитини, її ідентифікація зі значущими для неї іншими дітьми, наявність позитивних переживань у процесі спільних ігор і спілкування.

Ревнощі. Деякі науковці використовують поняття «заздрість» і «ревнощі» як синонімічні. Є й такі, хто вважає ревнощі ширшим поняттям, ніж заздрість, тому вважають за можливе використовувати тільки поняття «ревнощі».

Ревнощі – це підозріливе ставлення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане з болісним сумнівом у його вірності, або знанням про його невірність. Причиною виникнення ревнощів Е. Хетфілд і Г. Уолстер вважають почуття приниженої гордості та усвідомлення порушення прав власності. Особливе значення посідають ревнощі, які виявляються у взаєминах між статями. Вони пов'язані з почуттям любові й приводом для них слугує той факт, що хтось любить не нас, а іншого.

Ревнощі пов'язані із упевненістю, що лише він (вона) має право на кохану людину. Результатом цього є зазіхання на особисту волю коханого, деспотизм, підозрілість. Нерідкі афективні спалахи ревнощів, які можуть спричинитися до трагічних наслідків. Внаслідок ревнощів любов переходить у ненависть. Тоді людина прагне всілякими способами заподіяти страждання, образити й принизити обрану нею людину.

Така ненависть часто залишається придушеною й виявляється у вигляді знущання над коханим (коханою). О.М. Волкова реакції ревнощів класифікує за декількома критеріями: за критерієм норми – нормальні або патологічні; за змістовним критерієм – афективні, когнітивні, поведінкові; за типом переживання – активні й пасивні; за інтенсивністю – помірні, глибокі, важкі.

Нормальні, непатологічні реакції вирізняються адекватністю ситуації, зрозумілі багатьом людям, підпорядковані суб'єктові, нерідко контрольовані з його боку. Патологічні ревнощі мають такі характеристики. • Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, шукати винного (я – партнер – суперник), вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто відтворювати картину події.

Когнітивні реакції більш виражені в осіб астенічного складу, інтелектуалів.

- Афективні реакції виражаються в емоційному переживанні зради. Найхарактерніші емоції – розпач, гнів, ненависть і презирство до себе й партнера, любов і надія. Залежно від типу особистості афективні реакції мають перебіг на тлі меланхолійної депресії або гнівної ажитації. Перевага афективних реакцій спостерігається в людей художнього, емоційно-лабільного складу.

- Поведінкові реакції постають, як пише О. Волкова, у вигляді боротьби або відмови. Гострі й глибокі реакції ревнощів є результатом повної несподіванки зради на тлі благополучного шлюбу. Зрада більше ранив довірливу й віддану людину. Ревнощі стають затяжними, якщо

ситуація не має розв'язки, партнер поводить себе суперечливо, не приймаючи певного рішення.

О. Волкова зазначає, що посиленню реакції ревнощів сприяють:

- інертні психічні процеси, які ускладнюють усвідомлення, реагування й дії в певній ситуації;
- ідеалістичний настрій, при якому людина не допускає жодних компромісів у любовному житті;
- виражене власницьке ставлення до речей та осіб;
- завищена чи занижена самооцінка; при завищеній самооцінці спостерігається деспотичний варіант переживання ревнощів, при заниженій – людина гостро переживає власну неповноцінність;
- самотність, бідність міжособистісних зв'язків, коли партнера немає ким замінити;
- чутливість людини до зради різного роду в інших партнерствах;
- сильна залежність від партнера в досягненні будь-яких життєвоважливих цілей (матеріальна забезпеченість, кар'єра тощо).

Виокремлюють кілька видів ревнощів: тиранічні, від ущемлення самолюбства, зворотні, прищеплені (Лінчевський). Тиранічні ревнощі виникають у впертих, деспотичних, самовдоволених, дріб'язкових, емоційно холодних і відчужених суб'єктів. Такі люди висувають навколишнім дуже високі вимоги, виконати які буває важко або зовсім неможливо, й не викликають у сексуального партнера не лише співчуття, а й призводять до охолодження у взаєминах. Ревнощі від ущемлення самолюбства виявляються в людей із тривожно-недовірливим характером, із низькою самооцінкою, невпевнених у собі, що легко впадають у тугу й розпач, схильних перебільшувати неприємності й небезпеки. Непевність у собі, почуття власної неповноцінності змушує їх бачити суперника в кожному зустрічному. І якщо їм здається, що партнер не виявив до них належної уваги, у їх відразу виникають сумніви, підозри щодо вірності коханої людини. Зворотні ревнощі – результат власних тенденцій у невірності, її проекція на партнера. Прищеплені ревнощі є результатом навіювання з боку, що «всі чоловіки (жінки) однакові», натяків із приводу невірності дружини, Яскравим прикладом такого ревнивця є Отелло, якого налаштував проти Дездемони Яго.

За О. Волковою, існують такі способи подолання ревнощів:

- відволікання на що-небудь значуще для людини (навчання, робота, турбота про дітей, хобі);
- формування нового погляду на речі, формування моралі прощення, свідомий контроль над реакціями ревнощів;
- соціальні висновки, пошук власних помилок, побудова нових взаємин із партнером, можливо, іншого типу;
- знецінювання партнера й ситуації зради – порівняння їх з іншими цінностями, життєвими установками;

- у разі розпаду партнерства – пошук нового партнера, зміна способу життя, формування інших міжособистісних зв'язків.

Дитячі ревності. А. Валлон описує вияв ревностей у маленьких дітей. Перші реакції ревностей спостерігаються вже в дев'ятимісячних дітей. Вони примітивні й стереотипні. Дитина кричить, плаче, сіпається, коли вона бачить, як мати підходить до іншої дитини, бере її на руки. Рідше дитина ревнує до дорослого, наприклад, коли мати робить вигляд, що обіймає батька. Дитина може ревнувати й до ляльки, вона кидає її, якщо бачила, як її гладили батьки.

У десять місяців, бачачи, як мати кладе голову батькові на плече, намагається всунути між ними. У віці одного року і дев'ять місяців дівчинка не хоче, щоб шили плаття її ляльці. У віці 2 років ворожі дії у зв'язку з ревностями вже стримуються, замість них виникають переживання, образа, надимання щік. Потім у віці від 2,5–5 років ревності з'являються за наявності в дитини вже активної любові до батьків, яка виявляється «нерозділеною». Мати або батько не відповіли їй взаємністю, не поставилися до її почуття з бажаною увагою. Дитина почуває себе відкинутою, ізольованою, «виставленою за двері Будинку, в якому насолоджуються любов'ю й щастям інші» (Куттер). Цей досвід закладає основу для всіх наступних невротичних розладів та інших психопатологій у даної людини. На думку З. Фрейда, у хлопчиків виникає позитивний едіпів комплекс (на ім'я міфічного персонажа Едіпа). Він виявляється в сексуальному потязі до матері та в ревностях до батька, якого хлопчик починає розглядати як суперника в боротьбі за матір, незважаючи на наявні до нього ніжні почуття.

Можливий і негативний едіпів комплекс, коли в хлопчика виникає любов до батька й ненависть до матері. Іноді обидві форми поєднуються й виникає амбівалентне ставлення до батьків. У дівчаток виникає комплекс Електри (на ім'я міфічної царівни, яка з помсти за вбивство свого улюбленого батька, брала участь в убивстві своєї матері, винної у його загибелі). У дівчаток виникає сексуальний потяг до батька й ревності до матері, яку сприймають як суперницю. Як і у хлопчиків, цей комплекс може бути позитивним, негативним (любов до матері й ненависть до батька) і змішаним. У дітей ревності виникають і стосовно своїх братів й сестер. Задоволеність.

В основному феномен задоволеності вивчають із двох позицій – загальнопсихологічної й соціально-психологічної (або соціальної). У межах загальнопсихологічного підходу задоволеність розглядають або як стан, або як мотив. У першому випадку задоволеність розуміють як почуття задоволення, стан достатку, радості, що переживається суб'єктом, побажання й вимоги якого задоволені. Представники соціального й соціально-психологічного підходів розглядають задоволеність як оцінку діяльності та її умов, оцінку результатів цієї діяльності. Оскільки оцінка є елементом вияву

відносин, то й задоволеність розглядають як один з аспектів проблеми відносин.

Задоволення характеризує одноразовий і найчастіше короткостроковий акт (виконану роботу, гідний вчинок, задоволену потребу). Задоволеність натомість характеризують довготривалі події, діяльність. Отже, задоволеність (або незадоволеність) є специфічним психологічним феноменом, відмінним від задоволення (незадоволення). ЗАДОВОЛЕНІСТЬ є стійким довготривалим позитивним емоційним ставленням (установка) людини до чогось, що виникає внаслідок неодноразово пережитого задоволення в певній сфері життя й діяльності, висловлюване у формі судження. Задоволення ж можна визначити як позитивне переживання людиною її емоційної реакції на зроблені або завершені дії та вчинки, а також події. Між задоволеністю й задоволенням існує функціональний зв'язок, але не тотожність. Задоволення – первинний феномен, а задоволеність – вторинний. Задоволеність життям тісніше пов'язана з оцінками задоволення потреб, ніж з оцінками значущості цих потреб. Водночас повнота задоволення потреб, на думку автора, лише опосередковано впливає на задоволеність життям. Молоді люди, за даними Л. Бірона, одержують максимальне задоволення від досягнень у роботі, самовдосконаленні.

П.І. Янічев виявив, що в підлітків і юнаків задоволеність минулим значно вища, ніж задоволеність сьогоденням. Позитивну кореляцію між задоволеністю сьогоденням і минулим виявлено лише в дев'ятикласників. У семикласників кореляції немає, а в студентів вона негативна. Задоволеність життям у людей похилого віку залежить від багатьох чинників, але найменше – від віку. Найважливішим чинником є здоров'я.

Відіграють роль матеріальна забезпеченість, сімейний і соціальний стан, житлові умови, рівень спілкування з навколишніми. У щасливих шлюбах основним мотивом вступу в шлюб була любов. К.Є. Альошина виявила, що задоволеність шлюбом залежить від стажу сімейного життя. Крива цієї залежності має одноманітну форму.

На початку, впродовж перших 20 років існування сім'ї задоволеність поступово знижується, досягаючи мінімального значення в парах зі стажем спільного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але більш різко. У дослідженнях М.Г. Юркевич було виявлено залежність задоволення жінок шлюбом від задоволення роботою, а також від поділу домашньої праці. ЩАСТЯ визначають як почуття й стан повного задоволення.

Поняття «щастя» є складним, має як когнітивний, так і емоційний компоненти і відображає як оцінку свого існування, так і ставлення до себе як до щасливої чи нещасної людини. Чітких й єдиних для всіх людей критеріїв щастя немає. Соціологи, наприклад, виявили, що щасливих людей частіше можна зустріти в економічно слаборозвиненій Індії, ніж у матеріально благополучній Швеції. Отже, рівень життя мало впливає на

переживання власної щасливості-нещасливості. Серед чинників, які зумовлюють щастя людини, А. Шопенгауер насамперед називав ЗДОРОВ'Я й КРАСУ людини, Гроші не завжди є гарантією щастя, оскільки після досягнення певного рівня добробуту підвищення доходів, робить людей більш нещасливими. Щастя не залежить від віку й приналежності до певної релігії. Однак, як показав Д. Майєрс, загалом люди з активними релігійними переконаннями відчують більше задоволення від життя. Найсильніший вплив на відчуття щастя робить спілкування, взаємини з іншими людьми. Побутове розуміння щастя часто пов'язують із благополуччям людини в особистому житті. Є деякі статеві розбіжності в переліку чинників, від яких залежить уявлення про щастя. Любов, сім'я, радість і сенс життя для жінок мають більше значення, ніж для чоловіків.

Для чоловіків більше значення мають такі фактори як доля, фарт, спрямованість у незвідане, гострота боротьби й радість здобутої перемоги. Ф. Вессман і Дж. Рікс виявили, що щасливі й нещасні люди порізному переживають стан піднесеності («гарний настрій»). Перші переживають стан щирої піднесеності, якому властивий енергійний, відкритий, жвавий інтерес до повноти й багатства навколишнього світу, свідомість власної «включеності» в те, що відбувається. Інші переживають гарний настрій як полегшення, як перепочинок від тривог і хвилювань, якими насичене їхнє життя. Б.С. Братусь виокремив чотири шаблі розвитку уявлення людини про щастя.

- Особисте щастя, незалежно від того, щасливі або нещасні інші. Краще навіть, щоб вони були нещасні, щоб на цьому тлі яскравіше сяяло власне щастя.

- Щастя пов'язане із процвітанням групи, з якою ідентифікує себе людина. Вона не може бути щасливою, якщо потерпає від нещастя її група. Нещастя інших їй не заважає.

- Щастя передбачає його поширення на всіх людей, усе людство.

- До цього додається відчуття зв'язку з Богом, і щастя уявляється як служіння Йому та поєднання з Ним. Почуття гордості. Гордість найчастіше зараховують до негативних моральних почуттів, яке має давню традицію. Проте таке ставлення до гордості не зовсім є виправданим. Людина може відчувати гордість як щодо особистих заслуг, досягнень, так і щодо досягнень інших людей, а також різних соціальних спільнот (колективу, міста, країни). Швидше аморальним є відсутність цього почуття. При визнанні цього почуття аморальним причиною може бути не сама гордість, а спосіб її вираження – гординя, зазнайкуватість, зарозумілість, чванство, пиха. У дітей вираження гордості спостерігається рано. Переживаючи емоції, пов'язані з почуттям гордості, людина усвідомлює власну значущість, навіть якщо гордість стосується не її особистих досягнень, а досягнень близької їй людини або референтної групи. Отже, гордість тісно пов'язана з так званим

«почуттям власної гідності», тобто з потребою людини в повазі до себе з боку інших.

Однак за надмірної виразності ця потреба зумовлює появу такої особистісної особливості, яка належить до таких моральних почуттів, як марнославство, самовдоволення, самозамилування. Специфічним виявом гордості є патріотизм, тобто гордість за свою Батьківщину (країну, місто), нації у зв'язку з її соціальними й культурними досягненнями. Патріотизм як гордість тісно пов'язаний з любов'ю (прихильністю) до своєї країни. Залежно від оцінки Батьківщини іншими патріот може відчувати різні емоції: радість, задоволення, сором, пригніченість, злість тощо.

Патріотизм виявляється у вірності Батьківщині, у готовності до самопожертви, у турботі про її інтереси, у повазі до історичного минулого своєї країни. Патріотизм може набувати й негативних виявів, переходячи у великодержавний шовінізм. Псевдопочуття. За К.К. Платоновим, почуття обов'язку – це вище соціально сформоване моральне почуття, понятійним компонентом якого є усвідомлення й прийняття особистістю певних моральних норм, що стали мотивами діяльності, а емоційним компонентом – задоволення досягнутою метою або незадоволення недосягнутою, котре викликає докори совісті. Отже, почуття обов'язку входить до того, що позначають як совість. Почуття нового означає схильність людини до введення новацій, до заміни старого на нове, більш прогресивне. Почуття дорослості традиційно визначають як переживання ставлення до самого себе як дорослого. Появі цього почуття сприяє Характеристика різних почуттів розвиток вторинних статевих ознак у підлітків, фізичний розвиток, відчуття наростання життєвих сил й енергії, нагромадження знань й умінь, у яких він іноді починає перевершувати дорослих, зокрема своїх батьків і вчителів фізичної культури (особливо це стосується хлопчиків). Пробудженню цього почуття сприяють і відповідальні суспільні доручення в школі й доручення батьків. З появою почуття дорослості в підлітків виникає критичність стосовно дорослого. Однією з ознак дорослості підліток вважає своє вміння зауважувати недоліки й похибки старших, у тому числі й учителів, помилки вимови, неправильні звороти мовлення, відсутність у деяких вчителів побутових навичок, невміння відповісти на питання тощо. Критичність підлітків виражається в тому, що вони не схильні все приймати на віру, вони вимагають логічного пояснення – чому потрібно чинити так, а не інакше. Підліток, бажаючи бути дорослим, очікує й емоції, властиві дорослим, свідомо прогнозує їх (О.Г. Закаблук).

Почуття власного «Я» – це ще одне псевдопочуття, яке відображає рівень розвитку свідомості людини, усвідомлення свого існування у світі. Почуття причетності, за К.К. Платоновим – це продукт спілкування, до структури якого входять емпатія й усвідомлена єдність загальних цілей спільної діяльності. Вираз «почуття ліктя» означає згуртованість людей у колективі, підтримку і взаємодопомогу в спільній діяльності. Говорять також

про почуття спільності, іронії, гумору, успіху, дисципліни, відповідальності, які теж не мають нічого спільного з дійсними почуттями.