

Чувства

# Соотношение чувств и эмоций

- 1. Отождествление чувств и эмоций;
- 2. Чувства - один из видов эмоций (эмоциональных явлений);
- 3. Чувства - родовое понятие, объединяющее различные виды эмоций как формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, страсти и собственно чувства);
- 4. Разделение чувств и эмоций.

## Чувства как вид эмоций

- А. Н. Леонтьев считает чувства особым подклассом эмоциональных явлений. Предметный (объектный) характер чувств выражает **формирование устойчивых эмоциональных отношений**, своеобразных «эмоциональных констант» между человеком и объектом.
- Эмоция имеет ситуативный характер, т. е. выражает оценочное отношение к наличной или возможной в будущем ситуации, а также к своей деятельности.
- *Эмоции и чувства могут не совпадать и даже противоречить друг другу (например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, даже гнева).*

- П. В. Симонов Чувства - это эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей, т. е. потребностей, возникших в ходе исторического развития человечества

- *Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, к которому данный человек испытывает чувство.*
- Доказательством нетождественности эмоций и чувств является и более позднее появление в онтогенезе чувств по сравнению с эмоциями.
- Не проявляя внешне эмоций, человек скрывает от других и свои чувства.
- *Чувства выражаются в эмоциях не непрерывно и в данный момент могут не проявляться в каком-либо конкретном переживании.*

Эмоции	Чувства
Возникли в процессе эволюции раньше	Возникли в процессе эволюции позже
Присущи животным и человеку.	В основном присущи человеку.
Привязаны к ситуациям и событиям.	Привязаны к объектам.
Ситуативны и кратковременны.	Устойчивы и длительны.
Выделяют явления, имеющие значение «здесь и сейчас».	Выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.
Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах.	Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях.

- Возникновение чувства означает установление тесной эмоциональной привязки субъекта к объекту. Человек становится как бы заряженным на эмоциональное реагирование на этот объект. Чувство как стойкое субъективное отношение к чему-либо является эмоциональной установкой, которая, будучи актуализирована встречей с объектом чувства или воспоминанием о нем, *сопровождается эмоциональным откликом той или иной силы.*
- Специфика чувства как эмоциональной установки – это долговременный эмоциогенный фактор, вызывающий эмоциональный отклик в тот момент, когда в поле сознания появляется объект этого чувства.

- Одно и то же явление может выступать и в роли эмоции, как кратковременное и острое переживание, и в роли чувства, как долговременная установка - отношение к данному объекту.
- Например, можно ревновать кого-то в данный момент и проявлять при этом все признаки эмоционального состояния, а можно рассматривать человека как соперника за обладание чем-то как постоянную перспективу, испытывать к нему определенное устойчивое отношение, т. е. чувство. Поэтому можно говорить об эмоции ревности и о чувстве ревности.



# ЧУВСТВА И ОТНОШЕНИЯ

- А. В. Петровский «Чувства - это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает».
- Субъективные отношения выражают пристрастность человека к кому- или чему-либо, его предпочтение одного перед другим, его пристрастную оценку явления, процесса, другого человека (Б. Ф. Ломов).
- Проблема субъективных отношений личности в отечественной психологии впервые была поставлена А. Ф. Лазурским и сформулирована в виде теории В. Н. Мясищевым в 1957 году. В западной психологии близким к понятию «отношение» является понятие «аттитюд» (социальная установка личности на восприятие чего- или кого-либо).
- Субъективные отношения, по В. Н. Мясищеву, имеют две стороны: привлекательность-непривлекательность и смысл. Поэтому отношения связывают человека не только с внешними сторонами вещей, но и с их сущностью, смыслом (нужно - не нужно, полезно - вредно, разумно - неразумно и т. д.).

## Структура субъективных отношений

- *Оценивающая* сторона отношений связана с сопоставлением себя и других с некоторыми образцами, эталонами поведения, с определением уровня достижений.
- *Экспрессивная* сторона отношений связана с переживанием человеком своего отношения к объекту отношения, с возникающими у него по поводу оценки эмоциями.
- *Побудительная* сторона отношений, выражающаяся, например, во влечениях и интересах, проявляется в стремлении овладеть нравящимся объектом, войти в контакт с обожаемым человеком, заниматься нравящейся деятельностью.

- Если дать сравнительную оценку соотношений между тремя основными составляющими эмоциональной сферы - эмоциональным тоном ощущений, эмоциями и чувствами, то можно сказать, что эмоциональный тон ощущений - *еще* не эмоция, а чувство - *уже* не эмоция.

# Свойства чувств (характеристики эмоциональных отношений)



# Знак отношений



- Это информационная характеристика чувств.
- Отношение может быть положительным, отрицательным, безразличным.

Безразличное, или нейтральное, отношение выражается в заявлении: «все равно». Однако такое заявление может относиться и к нескольким объектам, к которым у человека равноположительное отношение.

# Интенсивность эмоциональных отношений

- Различия в интенсивности чувств: положительное отношение к знакомому - дружба - любовь. В ходе развития субъективных отношений их интенсивность меняется, причем часто довольно резко. Иногда достаточно небольшого толчка, чтобы положительное отношение не только уменьшилось по интенсивности, но даже изменилось по модальности.
- Степень выраженности чувств показывает страсть. Можно страстно любить, но можно страстно и ненавидеть.
- Активная, действенная сторона страсти. «Страсть охватывает человека с головы до ног и... ориентирована строго на объект: страстная любовь влечет нас к ближнему, страстная ненависть отталкивает от него. Страсть полна энергии. Она волнует и возбуждает. Страсть настойчива и упорна, сконцентрирована на своей цели вне зависимости от того, идет ли речь об азартных играх, рыбалке, общественных мероприятиях, дельтапланеризме».

Страстные натуры живут богатой и напряженной эмоциональной жизнью. Они исключительно действенны, обладают кипучей энергией,



которую тратят без остатка. Они преданы объекту своей страсти (любимому делу, человеку). Чувства их большие и глубокие.



# Устойчивость эмоциональных отношений



- не всегда эмоциональные отношения характеризуются устойчивостью. Особенно отличаются неустойчивостью отношения детей. У взрослых некоторые эмоциональные отношения могут быть довольно устойчивыми, принимая форму ригидности установок, консервативности взглядов или выражая принципиальную позицию личности.



# Широта эмоциональных отношений

- Чем к большему числу объектов человек выражает свое отношение, тем богаче сама личность, тем большее у нее, по выражению Э. Эриксона, «радиусов значимых отношений».



# Генерализованность и дифференцированность отношений.

- Субъективные отношения школьников часто возникают под влиянием случайных событий (понравился первый урок, значит вообще заниматься этим предметом интересно). Это генерализованное положительное отношение скорее всего свидетельствует о незрелости младших школьников как личностей, об их неумении отделять один фактор от другого в своих оценках.

# Обобщенность эмоциональных отношений

- возникает тогда, когда человек обобщает эмоциональные впечатления и знания и *руководствуется ими* в проявлении своего отношения к чему-либо. Например, положительное отношение человека к физкультуре будет обобщенным и устойчивым, а необходимость заниматься физкультурой станет его убеждением, если он будет понимать роль любых занятий физической культурой для своего развития и регулярно получать от них удовольствие.
- Иногда обобщенность отношений выступает в качестве недостатка личности, создавая предвзятость отношения к чему- или кому-либо.

# Субъективность эмоциональных отношений

- Для чувств характерна *субъективность*, так как одни и те же явления могут иметь для разных людей различное значение. Более того, для ряда чувств характерна их *интимность*, т. е. глубоко личный смысл переживаний, их сокровенность. Когда делится с близким человеком этими интимными чувствами, это значит, что идет задушевный разговор.

# Прочность эмоциональных отношений



- связано с сопротивляемостью разрушающим его воздействиям и отражает степень привязанности к объекту, по отношению к которому проявляется чувство, силу возникшей эмоциональной установки как доминантного процесса.



# Глубина чувств



- связано с устойчивостью и прочностью чувства. Не является проявлением интенсивности чувства, поскольку «интенсивно переживаемое чувство не всегда глубоко. Этим, например, увлечение отличается от любви.

# Классификация чувств

- Исходя из того, какая сфера социальных явлений становится объектом высших чувств, их делят на нравственные, интеллектуальные и эстетические.
- *Нравственными называют чувства, которые переживает человек в связи с осознанием соответствия или несоответствия своего поведения требованиям общественной морали.*
- К положительным нравственным чувствам относят чувства доброжелательности, жалости, нежности, симпатии, дружбы, товарищества, коллективизма, патриотизма, долга и т. д.
- К отрицательным нравственным чувствам относят чувства индивидуализма, эгоизма, вражды, зависти, злорадства, ненависти, недоброжелательности и др.

- *Интеллектуальными называют чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. К ним К. К. Платонов (1984) относит любознательность, любопытство, удивление, радость решения задачи, а П. А. Рудик - чувство ясности или нечеткости мысли, удивление, недоумение, чувство догадки, чувство уверенности, сомнение. Речь идет скорее о познавательных или интеллектуальных эмоциях, чем о чувствах.*
- *Эстетическими называют чувства, связанные с переживанием удовольствия или неудовольствия, вызываемые красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явления природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия. Это понимание красоты, гармонии, возвышенного, трагического и комического. Данные чувства реализуются через эмоции, которые по своей интенсивности простираются от легкого волнения до глубокой взволнованности, от эмоции удовольствия до эстетического восторга.*



# Виды чувств

# Симпатия и антипатия

- Симпатия (от греч. *sympatheia* - влечение, внутреннее расположение) - это устойчивое положительное (одобрительное, хорошее) отношение к кому- или чему-нибудь (другим людям, их группам, социальным явлениям), проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи (альтруизму).
- Причины возникновения симпатии могут быть осознанными и мало осознанными. К первым относятся общность взглядов, идей, ценностей, интересов, нравственных идеалов. Ко вторым - внешняя привлекательность, черты характера, манера поведения и т. п., т. е. аттракция.

- В психологии термином «аттракция» обозначают процесс и результат формирования положительного эмоционального отношения (Андреева). Аттракция - это наличие чувства, отношения к другому человеку и его оценка.
- Спецификой симпатии и антипатии является то, что они никем специально не устанавливаются, а складываются спонтанно в силу ряда причин психологического характера.
- Хотя уже в раннем возрасте дети быстро и уверенно определяют свои предпочтения, до сих пор не ясны причины, по которым они симпатизируют одним взрослым и сторонятся других (Stevenson, 1965).

# Привязанность

- - это чувство близости, основанное на симпатии к кому-нибудь. Привязанность проявляется уже у младенцев к тому человеку, который удовлетворяет их потребности. Однако есть основание полагать, что она обусловлена не только условнорефлекторным установлением отношений с другими, но и врожденной потребностью в этих отношениях.
- В западной литературе выделяют два подхода к объяснению природы привязанности. Концепция «первичной мотивации»: у ребенка существует врожденная потребность находиться в непосредственной близости, контакте с другим существом («прилипание» (*clinging*)).
- Концепция «вторичной мотивации»: возникновение привязанности вызвано тем, что близкие взрослые удовлетворяют физиологические потребности ребенка.
- Дж. Боулби полагает, что привязанность, как таковая, существует и у взрослых.

# Дружба

- Избирательные привязанности находят свое наиболее яркое воплощение в феномене дружбы.
- К. К. Платонов. Дружба - сложное моральное чувство, в структуру которого входят: потребность в общении с субъектом дружбы, усиленная привычкой, вызывающей эмоцию удовлетворения при общении; воспоминания о совместной с ним деятельности и ее результатах; совместные сопереживания, бывшие, существующие и возможные; эмоциональная память; чувство долга; страх потери; престижная (обычно идеализированная) его оценка. По Платонову, чувство дружбы к объекту другого пола входит в чувство половой любви, но может и не быть с ней связано.
- Специфика: Если симпатия и любовь могут быть односторонними, то дружба таковой быть не может. Дружба по сравнению с симпатией, влечением, любовью имеет более осознанный, прагматичный характер.

# Правила поведения друзей

## ● *Обмен:*

- - делиться новостями о своих успехах;
- - выказывать эмоциональную поддержку;
- - добровольно помогать в случае нужды;
- - стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе;
- - возвращать долги и оказанные услуги.

## ● *Интимность:*

- - уверенность в другом и доверие к нему.

## ● *Отношение к третьим лицам:*

- - защищать друга в его отсутствие;
- - быть терпимым к остальным его друзьям\*;
- - не критиковать друга публично\*\*;
- - сохранять доверенные тайны\*\*;
- - не ревновать и не критиковать прочие личные отношения другого.

## ● *Координация:*

- - не быть назойливым, не поучать\*;
- - уважать внутренний мир и автономию друга.\*\*

# Влюбленность

- Влюбленность - это относительно устойчивое эмоциональное отношение, отражающее *страстное* влечение к кому-нибудь.
- С. В. Ковалев (1989) говорит о возрастных периодах проявления влюбленности. Уже в возрасте трех лет мальчику или девочке начинает очень нравиться (строго по признаку определенного пола) другой ребенок одного с ним или более старшего (что больше свойственно девочкам) возраста.
- Второй период - возраст семи-восьми лет, когда полудетская влюбленность проявляется во взаимной нежности и жалости.
- Третий период - подростковый возраст (12-13 лет), когда чувство к человеку противоположного пола выражается в возрастающей тяге к общению, большом интересе к объекту любви и своеобразном фетишизме (когда особо привлекает какой-то один компонент внешности: волосы, ноги и т. п.).
- Четвертый период - юношеский возраст (15-17 лет), когда влюбленность носит почти «взрослый» характер, так как основывается на тяге к глубокой личной интимности, стремлении познать личность объекта влюбленности.

- Влюбленность, как правило, вызывается чисто внешней привлекательностью человека и даже отдельными чертами внешности (можно увлечься из-за глаз, улыбки, походки девушки).
- В период влюбленности ее объект кажется прекрасным и недостижимым. Человек рисует в своем воображении красочный и прекрасный образ, который может вовсе не соответствовать действительности.
- Воображение влюбленного переполнено объектом влюбленности до такой степени, что он перестает замечать не только окружающих, но и самого себя. Это явно доминантное относительно устойчивое состояние. Влюбленный хочет постоянно находиться со своим обожаемым объектом, поэтому ради этого может забросить все свои дела.



- Однако бессмертной влюбленности в действительности не бывает, и рано или поздно, когда влюбленный начинает анализировать реальное поведение возлюбленного и когда оказывается, что оно не совпадает с его идеалом, дымка рассеивается, и он начинает медленно спускаться с небес на землю. Влюбленность часто оказывается псевдолюбовью.
- Однако даже если отношения продолжаются, ослепленность влюбленного все равно прекращается. Влюбленность из остро переживаемого состояния превращается в любовь, т. е. в положительное, но лишённое страсти отношение к возлюбленному как ценному для него объекту. Одним из механизмов ослабления переживания страсти при влюбленности является адаптация, привыкание к постоянно действующим раздражителям, впечатлениям.
- Есть люди, которые легко и часто влюбляются. Это так называемые *влюбчивые* субъекты. В то же время возникновение состояния влюбленности находится под произвольным контролем человека. Оно может им мотивироваться: человек просто решает, что ему надо в кого-нибудь влюбиться. Ф. Ларошфуко говорил по этому поводу: «Иные люди только потому и влюбляются, что они наслышаны о любви».

# Любовь

- Д. Ли разработал следующую типологию любви:
- 1) *эрос* - страстная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;
- 2) *людус* - гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;
- 3) *сторге* - спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;
- 4) *прагма* - возникает из сочетания людуса и сторге - рассудочная, легко поддающаяся контролю; любовь по расчету;
- 5) *мания* - появляется как сочетание эроса и людуса, иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;
- 6) *агапе* - бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.
- Для женщин более характерны сторгические, прагматические и маниакальные проявления любви, а молодым мужчинам более свойственна эротическая и особенно людическая любовь.

- Э. Фромм. Любовь представляет собой весьма специфическое чувство; и хотя каждое человеческое существо обладает способностью любить, осуществление ее - одна из труднейших задач. Подлинная любовь коренится в плодотворности, и поэтому собственно может быть названа "плодотворной любовью". Сущность ее одна и та же, будь это любовь матери к ребенку, любовь к людям или эротическая любовь между двумя индивидами... Это - забота, ответственность, уважение и знание».
- Забота и ответственность означают, что любовь - это деятельность, а не страсть, кого-то обуявшая, и не аффект, кого-то «захвативший».

- Выделяют несколько разновидностей любви. Так, говорят об активной и пассивной формах любви; в первом случае любят, а во втором - позволяют себя любить. Подразделяют кратковременную любовь — влюбленность.
- Любовь проявляется в постоянной заботе об объекте любви, в чуткости к его потребностям и в готовности удовлетворить их, а также при обострении переживания этого чувства (сентиментальности) - в нежности и ласке.

# Враждебность

- Чувство враждебности - это неприязненное отношение к тому, с кем человек находится в конфликте. Чувство враждебности возникает из отрицательного опыта общения и взаимодействия с каким-либо человеком в ситуации конфликта. Оно легче возникает у обидчивых и мстительных людей. Чувство враждебности проявляется в «агрессивном настроении», «агрессивном состоянии» (Н. Д. Левитов), т. е. в эмоциях злости (гнева), отвращения и презрения с присущими им переживаниями и экспрессией, которые могут приводить к агрессивному поведению.
- Враждебность и агрессивное поведение сочетаются хотя и часто, но отнюдь не всегда. Люди могут находиться во враждебных отношениях, но никакой агрессии не проявлять хотя бы потому, что заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора». Бывает и агрессия без враждебности, когда, например, грабят человека, не испытывая к нему никаких враждебных чувств.

- Враждебное (агрессивное) поведение может проистекать из чувства враждебности, мотивироваться им, но само этим чувством не является. Враждебность еще не есть агрессия (хотя трудно представить себе, чтобы по отношению к объекту вражды человек не проявил *косвенную вербальную агрессию*, т. е. не пожаловался на него кому-нибудь, не сказал про него какую-нибудь колкость).
- Сильно выраженное чувство враждебности обозначается как **ненависть**. Ненавидеть можно не только отдельных людей, но и человечество в целом, хотя сильное разочарование относится только к конкретному лицу.

# Озлобленность

- - это фрустрированность, результат частого подавления обид и злости, форма хронической неприязни всех и вся, ожесточение. Это хроническое состояние раздражения и крайнего, доходящего до жестокости, озлобления, *ненависти*. Озлобленность формируется постепенно и часто свои истоки имеет в младенчестве. Так, «озлобленными детьми» нередко являются воспитанники детских домов. Озлобленными становятся дети вследствие жестокого обращения с ними родителей и взрослых. Они относятся к окружающим с таким же равнодушием, черствостью, бессердечием, а порой и жестокостью, с каким относились когда-то к ним. У них озлобленность призвана закрыть собой невыносимые обиды и разочарования.

# Ксенофобия

- - ненависть, обращенная против определенных групп населения, например против таких меньшинств, как иностранцы или эмигранты. В ней «нет и следа страсти, а есть только неприкрытая ненависть и жажда разрушения...» (П. Куттер (1998)). У некоторых женщин и мужчин в результате неудачной любви может возникнуть ненависть ко всем лицам противоположного пола.
- Ненависть проявляется также в *злопыхательстве*, т. е. в исполненном злобы раздраженно-придирчивом отношении к кому-нибудь, а также в *клевете*, особенно если ненависть носит скрытый характер.
- В то же время чувство ненависти может быть полезно для человека. Однако для моральной оценки этого чувства важно знать, на что или на кого направлена ненависть.



# ЦИНИЗМ

- - устойчивое презрительное отношение человека к культуре общества, к его духовным, и в особенности нравственным, ценностям.
- Термин «цинизм» обязан своим происхождением древнегреческой философской школе киников.
- Киники проповедовали презрение к общественной культуре, полную независимость человека от общества, возврат к «естественному» состоянию.
- Проявляется цинизм как в словах, так и в поступках: надругательстве над тем, что составляет культуру человечества, глумлении над нравственными принципами, осмеянии идеалов, попрании человеческого достоинства. Цинизм является не только эмоциональным, но и моральным чувством.

# Трехмерная структура эмоционального отношения

- В. В. Столин показал, что эмоционально-ценностное отношение людей друг к другу трехмерно. Он выделяет три оси: симпатия - антипатия, уважение - неуважение, близость - отдаленность.
- Любовь предполагает выраженность позитивных полюсов всех трех измерений - симпатии, уважения, близости. Кроме непосредственного эмоционального переживания любовь предполагает положительную оценку другого, признание его прав, достоинств, свобод.
- Отношение с симпатией и уважением, но без эмоциональной близости, характеризует относительно поверхностные контакты. Отношения с симпатией и близостью, но без уважения, можно встретить у родителей, которые тепло и заботливо относятся к своим детям, но в то же время считают их недостаточно способными, волевыми, самостоятельными.
- Отношение с антипатией, неуважением и эмоциональным отдалением характеризует ненависть и презрение к врагу. Отношения с антипатией, но с близостью можно встретить в семьях с нарушенными взаимоотношениями между кровными родственниками. Такие взаимоотношения отягощены взаимными обидами и унижениями, наполнены мстительными стремлениями.

# Зависть

- неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица.
- К. К. Платонов (1984) считает зависть чувством, структура которого включает соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего у себя нет, и вызванную этим ненависть к нему.



Л. А. Дьяченко и М. И. Кандыбович (1998) рассматривают зависть как социально-психологическую черту личности, проявляющуюся в недовольстве, недоброжелательстве по отношению к другим людям, которым сопутствует удача, которые достигли благополучия. Они рассматривают зависть как порок, как признак ограниченности ума и мелочности характера. Однако такое понимание скорее относится к *завистливости* как свойству личности.

- Наряду с пониманием зависти как *неприятного чувства, враждебного отношения* к кому-либо, имеется и более широкий подход, когда зависть рассматривается как феномен, проявляющийся на трех уровнях:
- на уровне сознания - осознание более низкого своего положения,
- на уровне эмоционального переживания - чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения, и
- на уровне реального поведения - разрушение, устранение предмета зависти.





- В соответствии с этим К. Муздыбаев (1997) выделяет следующие компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом:
- 1) социальное сравнение;
- 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства.

- Ильин Е.П. Зависть возникает не просто к тому, кто располагает тем, чего нет у завидующего. Она возникает только по поводу того, к чему у человека имеется пристальный интерес, что им высоко ценится и *в чем у него имеется потребность.*
- Чаще всего зависть скрывается от того, кому завидуют (это проявляется в замалчивании его достижений), поэтому объект зависти может ничего не подозревать. Но бывает и открытое проявление зависти.
- Бывает и так, что человек, боясь вызвать зависть других, снижает свою трудовую энергию и энтузиазм, скрывает свое благосостояние и достижения, пользуется ими скрытно, не получая от них, таким образом, полного удовлетворения.



- Зависть может переживаться как *досада*, *злость* на того, кто, как кажется, добился незаслуженного успеха, получил незаслуженные блага, а с другой стороны, как *обида* на судьбу в связи с кажущейся незаслуженной собственной неудачей. Завистник страдает от сознания собственной неполноценности: раз у меня *этого* нет, значит я хуже его. Как отмечает П. Тительман , осознание человеком более низкого собственного положения является самой фундаментальной предпосылкой зависти. Некоторые люди становятся буквально изможденными от хронического течения зависти. Происходит деформация личности: человек становится скрытным, тревожным, жалеющим себя, у него появляется чувство неполноценности, постоянного недовольства.

- Для нейтрализации отрицательных переживаний завидующий прибегает либо к саморазрушительным фантазиям, либо к проявлению равнодушия, цинизма, к насмешкам, позволяющим ему избегать травматизации, связанной с ощущением дефицита и неполноценности своего существования. Зависть может выродиться и в самобичевание.
- Интенсивное самобичевание при остром приступе зависти, как отмечает П. Куттер (1998), может вызвать физиологические симптомы: человек «бледнеет от зависти», поскольку сжимаются кровеносные сосуды и повышается артериальное давление, или «желтеет от зависти», поскольку кровь насыщается желчью.

- Завистник - несчастный человек, достойный сожаления, страдающий от сомнений, от навязчивых мыслей, от отсутствия так называемого «чувства» собственного достоинства. У некоторых людей появляется желание устранить любым способом имеющуюся несправедливость в отношении его неравного положения с другим человеком: чтобы другой потерпел неудачу, несчастье, дискредитировал себя перед окружающими. Это желание, стимулируемое ненавистью, нередко толкает человека на совершение аморальных поступков.
- «Синдром Сальери», связанный с «черной завистью». Зависть может подвигнуть на бессмысленные на первый взгляд бесчинства молодежи на улицах, которые бьют стекла у припаркованных автомобилей, громят витрины магазинов и т. д.

# Ревность



- - это подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности, либо знанием о его неверности.



Ревность вовлекает три стороны: первая - это ревнующий, вторая - тот, кого ревнуют, и третья - тот (те), к кому ревнуют,

воспринимаемый ревнующим как соперник, претендующий, как и он, на любовь родителей, благосклонность начальника и т. п. Д. Кинсли, четвертая сторона - публика, которая всегда интересуется тем, как складываются взаимоотношения между партнерами и соперником.

# Различия между завистью и ревностью:

- чувство зависти возникает, когда индивид не имеет того, чего он страстно хочет; чувство ревности возникает, когда из-за наличия соперника индивид боится потерять то, что имеет и что значимо для него.
- Завистник пытается контролировать абстрактные и материальные объекты (статус, деньги и др.), но не живые. Ревнивец же озабочен контролем над людьми, значимыми для него.
- Если зависть в большинстве случаев считается недостатком человека, то ревность, имеющая объективные основания, является социально одобряемым чувством и поощряется обществом.
- Причиной возникновения ревности Е. Хетфилд и Г. Уолстер считают чувство ущемленной гордости и осознание нарушения прав собственности.

# Ревность к объекту сексуальной любви



- связана с чувством любви и поводом для нее служит тот факт, что кто-то любит не нас, а другого (или делает вид, чтобы раззадорить и помучить партнера).



- Ревность связана с имевшейся ранее уверенностью человека в любви близкого человека и с его представлением, что только он вправе обладать им. Результатом этого является посягательство на личную свободу любимого, деспотизм, подозрительность. Нередки аффективные вспышки ревности, могущие привести к трагическим последствиям.
- Вследствие ревности любовь переходит в ненависть. Тогда человек стремится любым способом причинить страдания, оскорбить и унижить любимого им человека. Подобная ненависть часто остается подавленной и проявляется в виде измывательства над возлюбленным.





- А. Н. Волкова (1989) реакции ревности классифицирует : по критерию нормы - нормальные или патологические; по содержательному критерию - аффективные, когнитивные, поведенческие; по типу переживания - активные и пассивные; по интенсивности - умеренные и глубокие, тяжелые.

Нормальные, непатологические реакции отличаются адекватностью ситуации, понятны многим людям, подотчетны субъекту, нередко контролируются им. Патологическая ревность имеет противоположные характеристики.

- **Когнитивные реакции** выражаются в стремлении анализировать факт измены, искать ее причину, искать виновного (я - партнер - соперник), выстраивать прогноз ситуации, прослеживать предысторию, т. е. создавать картину события.
- **Аффективные реакции** выражаются в эмоциональном переживании измены. Наиболее характерные эмоции - отчаяние, гнев, ненависть и презрение к себе и партнеру, любовь и надежда.
- **Поведенческие реакции** выступают в виде борьбы или отказа. Борьба выражается в попытках восстановить отношения, удержать партнера, устранить соперника, затруднить встречи с ним, привлечь внимание к себе. При отказе восстановить отношения связь с партнером обрывается или приобретает характер дистантный, официальный.

- При **активных реакциях**, характерных для стеничных и экстравертированных личностей, человек ищет нужную информацию, открыто выражает свои чувства, стремится вернуть партнера, соревнуется с соперником.
- При **пассивных реакциях** астеничные и интровертированные личности не предпринимают настойчивых попыток повлиять на отношения, ревность протекает внутри человека.
- Острые и глубокие реакции ревности являются результатом полной неожиданности измены на фоне благополучного супружества. Измена больше ранит доверчивого и преданного человека. Ревность становится затяжной, если ситуация не разрешается, партнер ведет себя противоречиво, не принимая определенного решения.

- Усилению реакции ревности способствуют:
- 1) инертные психические процессы, затрудняющие осознание, отреагирование и действие в данной ситуации;
- 2) идеалистический настрой, при котором человек не допускает никаких компромиссов в любовной жизни;
- 3) выраженное собственническое отношение к вещам и лицам;
- 4) завышенная или заниженная самооценка; при завышенной самооценке наблюдается деспотический вариант переживания ревности, при заниженной - человек остро переживает собственную неполноценность;
- 5) одиночество, бедность межличностных связей, при которой партнера нечем заменить;
- 6) чувствительность человека к предательствам разного рода в иных партнерствах;
- 7) сильная зависимость от партнера в достижении каких-либо жизненно важных целей (материальная обеспеченность, карьера и др.).

# Виды ревности

- ***Тираническая ревность*** возникает у упрямых, деспотичных, самодовольных, мелочных, эмоционально холодных и отчужденных субъектов. Такие люди предъявляют окружающим очень высокие требования, выполнить которые бывает трудно или вовсе невозможно и не вызывают у сексуального партнера не только сочувствия, но и приводят к охлаждению во взаимоотношениях. Когда такой деспотичный субъект пытается найти объяснение этому охлаждению, то причину ее он видит не в себе, а в партнере, «у которого возник посторонний интерес, склонность к неверности».

- *Ревность от ущемленности самолюбия* проявляется у людей с тревожно-мнительным характером, с низкой самооценкой, неуверенных в себе, легко впадающих в тоску и отчаяние, склонных преувеличивать неприятности и опасности. Неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности заставляет его видеть соперника в каждом встречном. И если ему покажется, что партнер не проявил к нему должного внимания, у него сразу возникают сомнения, подозрения относительно верности любимого человека.

- **Обращенная ревность** представляет результат собственных тенденций в неверности, ее проекция на партнера. Ход рассуждений ревнующего такой: раз помыслы о супружеской неверности имеются у него, то почему они не могут быть и у других, в том числе и у его партнера? Обычно обращенная ревность возникает на месте угасшей любви, так как сохраняющаяся любовь редко сочетается с мечтами о других сексуальных партнерах. Данный вид ревности наиболее бытовой, прозаический.
- **Привитая ревность** является результатом внушения со стороны, что «все мужчины (женщины) одинаковые», намеков по поводу неверности супруга.

# Способы преодоления ревности:

- 1) отвлечение на что-либо значимое для человека (учеба, работа, забота о детях, хобби);
- 2) выработка нового взгляда на вещи, формирование морали прощения, сознательный контроль над реакциями ревности;
- 3) извлечение уроков, поиск собственных ошибок, построение новых отношений с партнером, возможно, другого типа;
- 4) обесценивание партнера и ситуации измены - соизмерение их в ряду других ценностей, жизненных установок;
- 5) в случае распада партнерства - поиск нового партнера, изменение образа жизни, формирование других межличностных связей.



# Удовлетворенность

- *устойчивое долгосрочное положительное эмоциональное отношение (установку) человека к чему-либо, возникающее в результате неоднократно испытанного удовлетворения в какой-то сфере жизни и деятельности и высказываемое в форме суждения.*
- Удовлетворение же можно определить как положительное переживание человеком его эмоциональной реакции на совершаемые или совершенные действия и поступки, а также произошедшие или происходящие события.
- Между удовлетворенностью и удовлетворением существует функциональная связь, но не тождество. Удовлетворение - первичный феномен, а удовлетворенность - вторичный.

# Удовлетворенность своей

## ЖИЗНЬЮ

- Л. В. Куликов (2000): более других удовлетворены своей жизнью те, кто доволен своими супружескими отношениями и здоровьем.
- Не было обнаружено связи удовлетворенности жизнью с ожиданием в будущем хороших или плохих событий, с характеристикой жилья (отдельная или коммунальная квартира).
- Удовлетворенность жизнью теснее связана с оценками удовлетворения потребностей, чем с оценками значимости этих потребностей. В то же время полнота удовлетворения потребностей, по мнению автора, лишь опосредованно влияет на удовлетворенность жизнью.

- Очевидно, что полнота переживания удовлетворенности своей жизнью, достигаемыми результатами зависит от личностных и индивидуальных особенностей человека. Так, для людей с типом поведения А характерна меньшая удовлетворенность вследствие более выраженных мотива достижения, честолюбия, эмоциональности со склонностью к враждебности и гневливости. Для людей типа Б характерна большая удовлетворенность жизнью, они более спокойны, менее эмоционально напряжены.
- П. И. Яничев (1999) выявил, что у подростков и юношей удовлетворенность прошлым значительно выше, чем удовлетворенность настоящим.
- Удовлетворенность жизнью у пожилых людей зависит от многих факторов, но меньше всего - от возраста . Самым важным фактором является здоровье. Играют роль материальная обеспеченность, семейное и социальное положение, жилищные условия, уровень общения с окружающими.

# Удовлетворенность браком

- Показано, что в счастливых браках основным мотивом вступления в брак была любовь . Удовлетворенность браком зависит от стажа семейной жизни; кривая этой зависимости имеет U-образную форму: в начале, в течение первых 20 лет существования семьи удовлетворенность постепенно понижается, достигая минимального значения в парах со стажем совместной жизни от 12 до 18 лет, а затем возрастает, но более резко.
- Зависимость удовлетворенности женщин браком от удовлетворенности работой, а также от разделения домашнего труда. Так, когда муж помогает жене, 94 % женщин оценили свой брак как счастливый и удовлетворительный.

# Счастье

- - чувство и состояние полного удовлетворения. Счастье как чувственно-эмоциональная форма идеала, как понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. Понятие счастья имеет нормативно-ценностный характер, так как оно выражает представление о том, какой должна быть жизнь человека, что именно является для него блаженством.
- Понятие «счастье» является сложным, имеющим как когнитивный, так и эмоциональный компонент, который отражает как оценку своего существования, так и отношение к себе как к счастливому или несчастному человеку. При этом четких и единых для всех людей критериев счастья нет.

- Д. Фридман, факторы, влияющие на восприятие счастья: супружеские пары считают себя счастливее, чем холостяки или неженатые пары, живущие вместе.
- После достижения определенного уровня благосостояния повышение доходов не делает людей счастливее.
- Счастье не зависит от возраста и принадлежности к какой-либо определенной религии. Однако, как показал Д. Майерс, в целом люди с активными религиозными убеждениями испытывают большее удовлетворение от жизни.
- Самое же сильное влияние на ощущение счастья оказывает общение и взаимоотношения с другими людьми.

- Имеются некоторые половые различия в назывании факторов, от которых зависит представление о счастье. Любовь, семья, радость и смысл жизни для женщин имеют большее значение, чем для мужчин. Для мужчин же большее значение имеют такие факторы, как судьба, везение, устремленность в неизведанное, острота борьбы и радость одержанной победы.
- Ф. Вессман и Дж. Рикс выявили, что счастливые и несчастные люди по-разному переживают состояние приподнятости («хорошее настроение»). Первые переживают состояние истинной приподнятости, которое характеризуется энергичным, открытым, живым интересом к полноте и богатству окружающего мира и сознанием собственной включенности в происходящее. Вторые переживают хорошее настроение как облегчение, как передышку от тревог и волнений, которыми насыщена их жизнь.

# Чувство гордости



Человек может испытывать гордость как в отношении личных заслуг, достижений, так и в отношении достижений других людей, а также различных социальных общностей (коллектива, города, страны).



- Переживая эмоции, связанные с чувством гордости, человек осознает собственную значимость, даже если гордость касается не его личных достижений, а достижений близкого ему человека или референтной группы.
- Гордость тесно связана с так называемым «*чувством собственного достоинства*», т. е. с потребностью человека в уважении себя со стороны других. Однако при чрезмерной выраженности эта потребность приводит к появлению такой личностной особенности, относимой к моральным чувствам, как *тщеславие, самодовольство, самолюбование*.
- **Тщеславие** выступает как побудитель действий, совершаемых ради завоевания славы, привлечения всеобщего внимания, с целью вызвать восхищение и зависть со стороны окружающих. Тщеславие является преувеличенным самолюбием, когда стремление быть не хуже других перерастает в желание казаться лучше других.

# Патриотизм

- (от греч. *patris* - родина, отечество) - гордость за свою родину (страну, город), нацию в связи с ее социальными и культурными достижениями. Патриотизм как гордость тесно связан с любовью (привязанностью) к своей стране. В зависимости от оценки Родины другими патриот может испытывать различные эмоции: радость, удовлетворение, стыд, подавленность, злость и т. д. Патриотизм выражается в верности Родине, в готовности к самопожертвованию, в заботе об ее интересах, в уважении к историческому прошлому своей страны.
- Патриотизм может приобретать и негативные черты, переходя в национализм, великодержавный шовинизм.