**План:**

1. Вступление…………………………………………………………...3

2. Эмоциональное реагирование и его характеристики.........……......4

3. Эмоциогенные ситуации…………………………………………….9

4. Эмоциональный тон ощущений…………………………………….10

5. Эмоция, как реакция на ситуацию или событие…………………...16

6. Свойства эмоций……………………………………………………..19

7. Роль и функции эмоций……………………………………………...22

8. Характеристика эмоций……………………………………………...24

 а) эмоции интереса………………………………………………24

 б) эмоции радости………………………………………………..26

 в) эмоции печали………………………………………………....27

 г) эмоции гнева…………………………………………………...28

 д) эмоции стыда…………………………………………………..29

9. Патология и эмоции…………………………………………………..30

 а) причины эмоциональных расстройств……………………….30

 б) эмоционально обусловленные, патологические изменения..33

10. Теории, объясняющие механизмы возникновения эмоций………..34

 а) эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина…………………...35

 б) "Ассоциативная" теория В. Вундта…………………………..35

 в) Теория У. Кеннона - П. Барда………………………………..35

 г) Психоаналитическая теория эмоций…………………………36

11. Заключение…………………………………………………………….37

12. Список литературы……………………………………………………39

 **1. Вступление**

 Психология эмоций как наука едва достигла своего совершеннолетия. Странно, что эта столь очевидно актуальная тема более века, то есть фактически весь срок существования психологии, оставалась вне основного русла ее развития. Наиболее проницательные исследователи человеческой природы, еще до появления каких-либо научных данных, понимали всю важность эмоций для человеческого самосоз­нания и социальных отношений, и до нас дошли их высказывания о том, что именно эмоций питают творчество и отвагу. Однако до 80-х годов ХХ века психология фактически игнорировала эмоции. Мне могут возразить, что психология в свои первые сто лет развития являла собой парадокс – науку, которая принципиально не обращается к сути тех вещей, которые изучает. Но разве можно всерьез пытаться понять человека и его взаимоотношения с окружающим миром, обходя вниманием эмоции?

 В последние годы нам приходится сталкиваться с самыми разными точками зрения на природу и значение эмоций. Одни исследователи полагают, что в рамках науки о поведении можно вообще обойтись без понятия "эмоция". Так, Даффи (1962), как, впрочем, и многие другие исследователи, считает, что поведенческие проблемы проще объяснять с помощью понятий "активация" или "возбуждение", которые не столь аморфны, как термины, относящиеся к эмоциональной сфере. Другие же (Томкинс, 1962, Изард, 1972) утверждают, что эмоции образуют первичную мотивационную систему человека.

Некоторые исследователи рассматривают эмоции как кратковременные, переходящие состояния, тогда как другие убеждены в том, что люди постоянно находятся под влиянием той или иной эмоции, что поведение и аффект – неразрывны. Некоторые ученые считают, что эмоции разрушают и дезорганизуют поведение человека, что они являются основным источником психосоматических заболеваний

(Арнолд, 1960, Янг, 1961). Другие же авторы, напротив, полагают, что эмоции играют позитивную роль в организации, мотивации и подкреплении поведения (Изард, 1971, Томкинс, 1962).

 Некоторые исследователи сводят эмоции к висцеральным функциям, к проявлению деятельности структур, иннервируемых вегетативной нервной системой. Состоявшийся в 1974 году в Баку XXVI Международный физиологический конгресс был целиком посвящен эмоциям и висцеральным функциям (Гасанов, 1974). Другие исследователи подчеркивают важность внешних, в том числе мимических, проявлений эмоций, акцентируют внимание на роли соматической нервной системы, то есть той части нервной системы, которая поддается произвольному контролю (Томкинс, 1963, Экмен, Изард, 1972).

 Большинство психиатров и психологов-клинистов рассматривают различные виды психопатологии

и нарушения адаптации как "заболевания эмоциональной сферы" (Данбер, 1954) С другой стороны, Маурер (1961), например, утверждает, что психопатология и дезадаптация вызываются не эмоциональными расстройствами, а нарушениями мышления, установок и поведения. Некоторые ученые исходят из того, что эмоции должны быть подчинены когнитивным процессам (и разуму), они рассматривают нарушение этой субординации как признак неблагополучия. Другие, напротив, считают, что эмоции выступают в роли пусковых механизмов когнитивных процессов, что они порождают и направляют их (то есть управляют рассудком) и что главное, чем должны заниматься исследователи, это вопрос о качестве и интенсивности этих эмоций.

 Существует мнение, что человек может избежать психопатологических расстройств, решить многие личностные проблемы, просто отказавшись от неадекватных эмоциональных реакций, то есть подчинив эмоции жесткому контролю сознания. В то же время, согласно другим представлениям, лучшим

Средством в этих случаях является высвобождение эмоций для их естественного взаимодействия с гомеостатическими процессами, драйвами, когнитивными процессами и двигательными актами.

 У психологов, так же как у философов и педагогов, нет единой точки зрения относительно роли, которую играют в жизни человека эмоции. Так, некоторые из них, полагая разум характеристикой истинно человеческого в человеке, утверждают, что смыслом человеческого существования должна быть именно познавательно-интеллектуальная деятельность. В нашем обществе, да и не только в нашем, человек, начав учиться в раннем детстве, продолжает свое образование по мере взросления до достижения зрелости; при этом само образование чаще всего понимают как процесс знакомстве с фактами и овладения теориями, как процесс накопления информации.

 Но другие ученые, несмотря на увлеченность процессом познания, несмотря на то, что интеллект стал их орудием производства, а наука – судьбой, все же склонны относить человека к разряду существ эмоциональных или, может быть, эмоционально-социальных. По их мнению, сам смысл нашего существования имеет аффективную, эмоциональную природу: мы окружаем себя теми людьми и вещами, к которым привязаны эмоционально. Они утверждают, что научение через переживание (как в личностном, так и в социальном плане) не менее, а быть может, и более важно, чем накопление информации.

 Одними из первых о важной роли эмоций в поведении людей высказались Липер (1948), ведущий специалист по теории личности, и Маурер (1960), выдающийся специалист по психологии научения. Маурер утверждал, что "эмоции являются одним из ключевых, фактически незаменимых факторов в тех изменениях поведения и его результатов, которые мы называем "научением". Маурер должен был признать порочность общепринятого для западной цивилизации недоверчивого и презрительного отношения к эмоциям и их принижения перед интеллектом (разумом, логикой). "Если представленные рассуждения верны, то эмоции чрезвычайно важны для самого существования живого организма и вовсе не заслуживает такого противопоставления "разуму"".

 Несмотря на то, что ученые еще не пришли к консенсусу относительно природы эмоций и их значения, теоретические и практические достижения последнего десятилетия позволяют нам выделить психологию дифференциальных эмоций в качестве самостоятельной дисциплины.

2. **Эмоциональное реагирование и его характеристики**

Эмоция (от лат. *emovere —* возбуждать, волновать) обычно понимается как пережи­вание, душевное волнение. Еще в первой половине XX века говорили об аффектах как эмоциональных реакциях, направленных на разрядку возникшего эмоциональ­ного возбуждения. Например, С. Л. Рубинштейн (1957) использовал термины «эмо­циональные» и «аффективные» как равнозначные: «…трехчленное деление психиче­ских явлений на интеллектуальные*,* эмоциональные и волевыене может быть удержа­но. Первичным, основным является двухчленное деление психических процессов на интеллектуальные и аффективные...» (с. 269).

**Характеристики эмоционального реагирования*.*** Эмоциональное реагирование ха­рактеризуется знаком(положительные или отрицательные переживания), влиянием наповедение и деятельность(стимулирующее или тормозящее), интенсивностью(глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительностью про­текания(кратковременные или длительные), предметностью(степень осознаннос­ти и связи с конкретным объектом).

Е. Д. Хомская (1987), наряду со знаком, интенсивностью, длительностью и пред­метностью, выделяет такие характеристики, как их реактивность(быстрота возник­новения или изменения), качество (связь с потребностью), степень их произвольногоконтроля*.* Первая из них не вызывает возражений. Хотя, говоря о быстроте возник­новения эмоциональных реакций, следует сказать и о быстроте их исчезновения. Сомнение вызывают две другие характеристики, особенно последняя. Произвольный контроль эмоций — это прерогатива волевой сферы личности, а не эмоциональной.

**Знак эмоционального реагирования***.* По тому, какие переживания имеются у чело­века (положительные — удовольствие или отрицательные — отвращение), эмоцио­нальное реагирование отмечается знаком «+» или «—». Следует, однако отметить, что это деление во многом условно и, по крайней мере, не соответствует положительной или отрицательной роли эмоций для данного человекам конкретной ситуации. На­пример, такую эмоцию, как страх, безоговорочно относят к отрицательным, но она безусловно имеет положительное значение для животных и человека, и кроме того, может доставлять человеку удовольствие. К. Изард отмечает положительную роль и такой отрицательной эмоции, как стыд. Кроме того, он отмечает, что и радость, проявляемая в форме злорадства, может принести испытывающему ее человеку такой же вред, как и гнев.

Поэтому К. Изард полагает, что «вместо того, чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, было бы правильнее считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение. Подобный подход позволит нам отнести ту или иную эмоцию в разряд позитивных или негативных в зависимости от того, какое воздействие она оказывает на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия личности с ближайшим социальным окружением при учете более общих этологических и экологических факторов» (2000, с. 34).

Мне представляется, что маркировка эмоционального реагирования тем или иным знаком в качестве постоянной его характеристики не оправдывает себя и лишь вво­дит людей в заблуждение. Положительными или отрицательными бывают не эмоции, а их влияние на поведение и деятельность человека, а также впечатление, которое они производят.

**Интенсивность эмоционального реагирования***.* Высокая степень положительного эмоционального реагирования называется блаженством*.* Например, человек испы­тывает блаженство, греясь у огня после долгого пребывания на морозе или, наобо­рот, поглощая холодный напиток в жаркую погоду. Для блаженства характерно, что приятное ощущение разливается по всему телу.

Высшая степень положительного эмоционального реагирования называется экста­зом*,* или экстатическим состоянием. Это может быть религиозный экстаз, переживав­шийся средневековыми мистиками, а в настоящее время наблюдающийся у членов некоторых религиозных сект; такое состояние также свойственно шаманам. Обычно люди испытывают экстаз, когда переживают верх счастья.

Это состояние характеризуется тем, что оно захватывает все сознание человека, становится доминирующим, благодаря чему в субъективном восприятии исчезает внешний мир, и человек находится вне времени и пространства. В двигательной сфе­ре при этом наблюдается либо неподвижность — человек длительно остается в при­нятой позе, либо, наоборот, человек испытывает телесную легкость, проявляет дохо­дящую до исступления радость, выражающуюся в бурных движениях.

Экстатические состояния наблюдаются и при душевных заболеваниях: при исте­рии, эпилепсии, шизофрении. При этом нередко отмечаются галлюцинации: райские ароматы, видение ангелов.

**Длительность эмоционального реагирования***.* Эмоциональное реагирование может быть различной длительности: от мимолетных переживаний до состояний, длящих­ся часы и дни. Эта характеристика послужила В. М. Смирнову и А. И. Трохачеву (1974) основанием для выделения разных видов эмоционального реагирования.

**Предметность как характеристика эмоционального реагирования***.* Как пишет В. К. Вилюнас (1986), мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся обязательно кем-то или чем-то. Приятным или тягостным бывает нечто, нами ощу­щаемое, воспринимаемое, мыслимое. Так называемые беспредметные эмоции, пишет он, обычно тоже имеют предмет, только менее определенный (например, тревогу может вызвать ситуация в целом: ночь, лес, недоброжелательная обстановка) или неосознаваемый (когда настроение портит неуспех, в котором человек не может при­знаться). С последним положением можно поспорить. Бывает плохое настроение, которое трудно объяснить. А если я не могу этого сделать, значит, я не могу приуро­чить его к определенному предмету, объекту.

**Эмоциональное реагирование, как психофизиологическое состояние.**

Из изложенного выше ясно, что эмоциональное реагирование человека представля­ет

сложную реакцию, в которой задействованы разные системы организма и личнос­ти. Следовательно, эмоциональное реагирование можно понимать как возникнове­ние психофизиологического (эмоционального) состояния.

На то, что эмоции следует рассматривать как состояния, впервые акцентировал внимание Н. Д. Левитов (1964). Он писал по этому поводу: «Ни в какой сфере пси­хической деятельности так не применим термин "состояние", как в эмоциональной жизни, так как в эмоциях, или чувствах, очень ярко проявляется тенденция специ­фически окрашивать переживания и деятельность человека, давая им временную направленность и создавая то, что, образно выражаясь, можно назвать тембром или качественным своеобразием психической жизни.

Даже те авторы, — продолжает он, — которые не считают нужным выделять пси­хические состояния в качестве особой психологической категории, все же пользуют­ся этим понятием, когда речь идет об эмоциях или чувствах».

Изучение проблемы любых состояний человека, в том числе и эмоциональных, испытывает серьезные трудности в связи с тем, что до сих пор не существует обще­принятого определения понятия «состояние» и классификации состояний человека, возникающих в процессе его деятельности и общения. Естественно, речь идет не о физиологических состояниях возбуждения и торможения, активации и дезактива­ции, а о более сложных состояниях, затрагивающих всю личность, а следовательно, и ее эмоциональную и психическую сферы (поэтому я и называю их психофизиологи­ческими состояниями).

Понимание эмоционального реагирования как состояния, с моей точки зрения, имеет принципиальное значение, так как оно дает возможность точнее понять суть эмоции, ее функциональное значение для организма, преодолеть односторонний под­ход к ней лишь как к переживаниюсвоего отношения к кому- или чему-нибудь. В связи с этим я подробнее остановлюсь на обсуждении вопроса о том, что такое со­стояние, что бы было легче, во-первых, понять, почему эмоции считают состояниями и, во-вторых, сделать вывод о том, целесообразно ли эмоцио­нальные состояния считать частью (компонентом) психических состояний или же следует считать, что эмоциональные состояния представляют собой определенный вид психических состояний. Сразу оговорюсь, что я не отождествляю эмоциональ­ные и психические состояния; есть психические состояния, которые не осложнены эмоциональными переживаниями: бдительной настороженности («оперативный по­кой», по А. А. Ухтомскому), решимости в безопасной ситуации и др.

Многозначности практического использования понятия «состояние» сопутству-­
ет и многозначность его научных определений. Однако большинство их имеют одну
и ту же логическую основу: состояние характеризуется как совокупность (симпто-
мокомплекс) каких-то характеристик: процессов (Марищук, 1974), функций и ка­-
честв (Медведев, 1974), компонентов психики (Сосновикова, 1972) и т. д., обуслов­-
ливающих эффективность деятельности, работоспособность, уровень активности
систем, поведение и т. п. Логическую схему этих определений можно представить
так:

Состояние (сумма характеристик) ————> Эффективность деятельности,

 работоспособность

Если быть последовательным в расшифровке понятия «состояние» с помощью приведенных выше определений, то можно легко установить их несостоятельность, так как они сразу принимают такой вид, который, вероятно, отвергнут и сами авто­ры, давшие эти определения.

Начну с первой половины приведенной выше схемы — с симптомокомплекса оп­ределенных характеристик. Подставим вместо загадочного комплекса функций и ка­честв реальные показатели: частоту сердечных сокращений, частоту и глубину дыха­ния, тремор, время реакции, интенсивность и переключение внимания, т. е. все то, что регистрируется при выявлении того или иного состояния и служит его характерис­тиками. В соответствии с даваемыми определениями получается, что их изменение влияет на работоспособность и эффективность деятельности человека. Но разве есть прямая связь между уровнем выраженности этих показателей и работоспособностью человека? Разве частота сердечных сокращений и работоспособность не зависят от других факторов, в частности — от возникшей эмоции, от волевой регуляции, от энер­гетического баланса в организме? Очевидна подмена определения сущности состоя­ния описанием сдвигов, происходящих при возникновении состояния.

Вторая половина анализируемой схемы тоже не безупречна с точки зрения пони­мания сущности состояний. Во-первых, почему состояние нужно непременно харак­теризовать через изменение работоспособности? Разве без этого критерия мы не мо­жем судить о возникшем состоянии (например, о радости, о страхе)? Во-вторых, многие состояния появляются раньше, чем изменяется (в частности, снижается) работоспо­собность человека. Следовательно, изменение работоспособности — явление вторич­ное и не отражает прямо сущность состояния. Например, во многих руководствах по физиологии и психологии утомление характеризуется как временное снижение ра­ботоспособности в результате деятельности человека. В действительности же состо­яние утомления появляется раньше, чем начнет снижаться работоспособность (Мызан, 1975; Шабунин, 1969; Hoffmann, Clark, Brawn, 1946). Не случайно теоретики спорта выделяют в работе на выносливость фазы компенсированногои некомпенси­рованного утомления*.* В первой фазе возникающие в работе затруднения компенси­руются за счет волевого усилия.

Более того, например, при состоянии монотонии (скуке) на первых этапах ее раз­вития физическая работоспособность даже увеличивается, что выражается в повы­шении темпа рабочих движений, увеличении мышечной силы, сокращении времени простой сенсомоторной реакции.

Итак, хотя изменение работоспособности и может являться характеристикой ряда состояний, возникающих под влиянием физических, умственных и эмоциональных нагрузок, эта характеристика изменчива и неоднозначна. Кроме того, определение состояния как фактора, влияющего на работоспособность, не раскрывает сущности состояний. Поэтому вряд ли целесообразно факт изменения работоспособности ста­вить во главу угла при определении состояний.

 Имеются и другие подходы к определению состояний. Например, состояния сво­дятся к системе личностных характеристик человека. Так, по мнению А. Ц. Пуни, «состояние... можно представить как уравновешенную, относительно устойчивуюсистему личностных характеристик спортсменов, на фоне которых развертывается динамика психических процессов» (1969, с. 29). При таком подходе к состояниям становится непонятным, что же тогда сама личность?

Таким образом, существующие определения состояния в лучшем случае указы­вают, как можно выявить состояние (поскольку описываются последствия его воз­никновения), но не что такоесостояние.

С моей точки зрения, состояние в самом широком понимании — это реакция функ­циональныхсистем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение по­лезного для организма результата.Во многих случаях полезный результат выражается в сохранении целостности организма и обеспечении его нормальной жизнедеятель­ности в данных условиях. Однако, как указывал П. К. Анохин, было бы совершенно непрогрессивным для живой природы, если бы «система "стремилась" найти лишь устойчивое состояние» (1972, с. 31). Он пишет далее, что «система "стремится" по­лучить запрограммированный результат и ради результата может пойти на самые большие возмущения во взаимодействиях своих компонентов... Именно результат при затрудненном его получении, может привести всю систему в крайне беспокойное и отнюдь не устойчивое состояние» (Там же). Отсюда можно сделать вывод, что со­стояние — это реакция функциональной системы не только для сохранения ее устой­чивости, но и для ее изменения с целью адаптации к новым условиям существования.

Следует отметить, что представление о состоянии как о реакции на воздействияиногда проскальзывают в некоторых публикациях (Марищук, 1974), но не заклады­ваются в основу определения понятия «состояние».

Я определяю психофизиологическое состояние как целостную реакцию человека на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата*.* Следует подчеркнуть, что полезный результат для функциональной системы может не совпадать с ожидаемым человеком полезным эффектом. Поэтому, говоря о полез­ном эффекте, являющемся следствием развития определенного состояния, нужно иметь в виду, прежде всего биологическую целесообразность возникновения состоя­ния. Например, возникновение состояния страха неблагоприятно для человека, но является целесообразной и полезной реакцией организма на угрожающую ситуацию. Конечно, я далек от мысли, чтобы доказывать, что все состояния обеспечивают до­стижение такого полезного результата, который вступает в противоречие с целью поведения человека и с задачами, стоящими перед ним. Достаточно упомянуть, что человек может вызвать ряд состояний произвольно (самовнушением) или внуше­нием извне и тем самым направить реакцию функциональной системы в направле­нии, нужном для эффективности его деятельности.

Данное определение психофизиологического состояния предполагает, что оно — причинно обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, а личнос­ти в целом*,* свключением в реагирование как физиологических, так и психических уровней (субсистем) управления и регулирования, относящихся к подструктурам и сторонам личности. Вследствие этого, как правильно указывал Н. Д. Левитов (1964), всякое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различ­ных его функциональных систем. Оно имеет внешнее выражение не только по ряду психофизиологических показателей, но и в поведении человека.

В общих чертах функциональную систему, отражением реакции которой являются психофизиологические состояния, можно представить как многоуровневую, вклю- чающую психический уровень (в том числе переживания человека), физиологичес­-
кий (центральная нервная система, вегетативная система) и поведенческий уровень
(психомоторные реакции, мимика, пантомимика). В любом психофизиологическом
состоянии все эти уровни должны быть так или иначе представлены, и только по со-­
вокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно делать заключе-­
ние об имеющемся у человека состоянии. Состояние характеризует синдром, т. е. со­-
вокупность симптомов, а не отдельный симптом, даже очень важный с точки зрения
диагностики.

Итак, эмоциональная сторона состояний находит отражение в виде эмоциональ­ных переживаний (усталости, апатии, скуки, отвращения к деятельности, страха, ра­дости достижения успеха и т. д.), а физиологическая сторона — в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных. И переживания, и фи­зиологические изменения неотделимы друг от друга, т. е. всегда сопутствуют друг другу. В этом единстве психических и физиологических признаков состояний причин­ным фактором может быть каждый из них. Например, при развитии состояния монотонии причиной усиления парасимпатических влияний может быть чувство апатии и скуки, а при развитии состояния утомления причиной появления чувства усталости могут быть возникающие физиологические изменения в двигательных нервных центрах или мышцах и связанные с этим ощущения.

Психические состояния оказывают влияние на протекание деятельности. Этому соответствует и представление об эмоциональном состоянии, как о фоне, на котором развивается и психическая, и практическая деятельность человека. Надо, однако, пом­нить и другое: во многих случаях именно через деятельность (умственную, сенсорную, физическую) развивается то или иное состояние. Поэтому оно во многих случаях яв­ляется продуктом деятельности. В то же время, как это ни парадоксально звучит, в ряде случаев состояния бывают результатом бездеятельности человека*,* поэтому, говоря о них, следует всегда рассматривать конкретные ситуации, в которых они воз­никают.

В заключение следует отметить, что все состояния «метятся» знаком и модально­стью эмоциональных переживаний. Это служит еще одним доказательством нераз­рывности эмоций и состояний. Но из этого не следует, что «...в эмоциональных со­стояниях непосредственно... реализуются переживаемые человеком эмоции» (Витт, 1986, с. 54). С моей точки зрения, Н. В. Витт допустила здесь две неточности. Во-пер­вых, говорить о переживаемыхэмоциях некорректно: чуть выше автор определила эмоцию как специфическую форму переживания (получается — переживаемые пе­реживания). Во-вторых, и это самое главное, переживаемая эмоция, по Витт, реали­зуется через эмоциональное состояние. Выходит, что эмоция — это одно, а эмоцио­нальное состояние — это нечто другое, производное от эмоции.

**3. Эмоциогенные ситуации**

Есть ли раздражители, объекты, ситуации, которые сами по себе являются для чело­века эмоциогенными, т. е. вызывающими ту или иную эмоцию?

П. Фресс (1975) утверждает, что эмоциогенной ситуации как таковой не бывает, она зависит от отношения между мотивацией и возможностями человека. Эту точку зрения разделяют и другие психологи, в частности, Ю. Я. Киселев (1983). Однако что значит ситуация для человека*?* Это не просто объективно сложившаяся совокупность обстоятельств, но также ее оценка человеком, отношение к ней человека в связи с имеющимися у него потребностями, целями. Это оценка складывающейся для него обстановки, которая препятствует, не мешает или благоприятствует удовлетворению его потребностей, достижению целей.

Именно оценка является первым шагом на пути создания эмоциогенности ситуа­ции, а не сами по себе обстоятельства. Обстоятельства являются лишь предпосыл­кой возникновения эмоциогенной ситуации, а эмоциогенными становятся только те ситуации, которые оцениваются человеком как значимые. Каждая ситуация для че­ловека субъективна (плохая, хорошая или нейтральная, опасная или не опасная, вы­годная или невыгодная, задевающая его интересы или нет, и т. д.). Н. В. Боровикова и др. (1998) отчетливо продемонстрировали это на эмоциональности беременных женщин, которая приобретает эгоцентрический характер. У них наблюдается суже­ние диапазона источников эмоциональных переживаний. Наибольшую значимость для большинства из них приобретают лично значимые события — все, что относится к самой женщине или ожидаемому ребенку. Социально значимые события, обще­ственные процессы отходят на второй план. Ни одна из обследованных женщин не отмечала значительные, государственного масштаба, общественные и экономические явления в качестве источников эмоциональных переживаний. Беременную женщи­ну радует, прежде всего, ожидание рождения ребенка, ощущение его активности внут­ри себя. В то же время она болезненно реагирует на критические замечания в свой адрес, на шутки, касающиеся ее внешнего вида.

 Признавая роль значимости ситуации для возникновения эмоционального реаги­рования, можно, однако, задать вопрос: всякие ли значимые явления, события, объек­ты способны вызвать эмоциональное реагирование? На этот счет мнения разных авто­ров не совпадают. По В. Вундту и Н. Гроту, любое воспринимаемое событие является значимым и вызывает эмоциональный отклик. Р. Лазарус (Lazarus, 1968) же счита­ет, что эмоции возникают в тех исключительных случаях, когда на основе когнитив­ных процессов делается заключение о наличии угрозы и невозможности ее избежать. Таким образом, по Лазарусу, эмоциогенными являются только экстремальные ситу­ации, которые оцениваются как таковые вследствие каузальной атрибуции.

 Большую роль в возникновении эмоций отводит каузальной атрибуции Б. Вейнер (Weiner, 1985). Действительно, наблюдая за поведением человека, прежде чем эмоционально отреагировать на его поступок, мы сначала либо приписываем, либо не приписываем его поступку цель, которая противоречит нашим интересам, досто­инству и т. п. Если, например, нас кто-то толкнул, то оценив, обстоятельства, мы мо­жем либо возмутиться (если припишем человеку сознательное намерение), либо оставить это без внимания (если подумаем, что виной всему были независящие от че­ловека обстоятельства).

 Эмоциональное реагирование может быть и при оценке виртуальной ситуации, например зрители, плачущие в кино или на спектаклях при трогательных сценах. Именно в этом случае, пожалуй, можно говорить не о значимой ситуации, а о соб­ственно эмоциогенной ситуации, которая по механизму эмпатии и заражения вызы­вает эмоциональную реакцию зрителей,

Оценка значимости ситуации может быть не только на осознаваемом уровне, но и на неосознаваемом. Эмоциональная реакция, возникающая по механизму безусловного рефлекса — это реакция на закрепленную в генетической памяти значимую ситуацию, проявление инстинкта.

П. Фресс (1975) дает следующую классификацию эмоциогенных ситуаций:

1. Недостаточность приспособительных возможностей. Человек не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию при:

а) новизне ситуации,

б) необычности ситуации,

в) внезапности ситуации.

2. Избыточная мотивация:

а) не находящая применения,

б) при фрустрации,

в) при присутствии других лиц,

г) при конфликтах.

Ограниченность этой классификации очевидна, так как она касается только слу­чаев появления негативных эмоций.

**4. Эмоциональный тон ощущений**

Эмоциональный тон ощущений является филогенетически наиболее древней эмоци-ональной реакцией. Он связан с переживанием удовольствияили неудовольствияв процессе ощущения. Поэтому Н. Н. Ланге относил их к элементарным физическим чувствам. Он писал, что «...чувство удовольствия и страдания является показателем лишь наличного в данный момент соответствия между впечатлением и требованием организма. Оно есть свидетель*,* а не пророк»(1996, с. 268-269*).* Следовательно, как подчеркивает П. В. Симонов, это контактныйвид эмоци­онального реагирования. Именно это отличает, по его мнению, эмоциональный тон ощущений от других эмоциональных реакций. При отвращении, страдании, удоволь­ствии взаимодействие всегда уже имеет место. Его не удалось предотвратить, поэто­му его можно только ослабить, прекратить или усилить.

Для эмоционального тона ощущений характерно реагирование на отдельные свой­ства объектов или явлений: приятный или неприятный запах химических веществ или вкус продуктов; приятный или неприятный звук, раздражающее или радующее глаз сочетание цветов и т. д.

Выделение в конце XIX — начале XX века эмоционального тона ощущений из ощущений было существенным шагом вперед в изучении эмоциональной сферы че­ловека и животных. Ведь в это время наличие эмоционального тона («чувства») как особого вида психических явлений (В. Вунд, О. Кюльпе) оспаривалось многими пси­хологами. Немецкий психолог Т. Циген (1909) полагал, что «чувство» является од­ним из свойств ощущения, наряду с качеством и интенсивностью. Польский психо­лог В. Витвицкий (Witwicki, 1946) утверждал, что эмоциональный тон — это особый вид психического ощущения. Н. Н. Ланге (1996) писал, что «обычная речь и даже недостаточно точное психологическое наблюдение... постоянно смешивают эти два ряда явлений. Их различение оказывается особенно трудным в случае органических ощущений и кожных. Если чувство приятности или неприятности цвета или запаха сравнительно легко отличается нами от самого цвета или запаха, то в кожной боли, в щекотке, а особенно в органических ощущениях пищеварительного тракта и вообще физическом самочувствии ощущения тесно сливаются для наблюдателя с соответ­ствующими чувствами. Поэтому даже некоторые психологи, например К. Штумпф, говорят в этом случае о чувствах — ощущениях *(Gefulsempfindung),* а это ведет их затем к резкому противоположению таких низших чувств высшим, как совершенно от первых отличным. Но именно это-то следствие и является для нас показателем неприемлемости смешения чувств с ощущениями. Тот, кто видит, что высшие чув­ства по существу подобны физическим (эмоциональному тону ощущений),будет остерегаться по этому самому отождествлять эти последние с соответственны­ми ощущениями. Если бы физические чувства были ощущениями, то высшие долж­ны бы оказаться таковыми же, что, однако, уже явно неприемлемо. Очевидно, следо­вательно, и при органических ощущениях должно провести границу между собствен­но ощущениями и вызываемыми ими физическими удовольствием и страданием, хотя это не всегда легко» (1996, с. 267-268). В связи с этим Н. Н. Ланге провел срав­нительный анализ характеристик ощущений и эмоционального тона ощущений (табл.).

К двум последним пунктам этой таблицы нужно сделать поправку: на уровне пе­реживаний эмоциональный тон ощущений выражается в удовольствииили неудо­вольствии (отвращении).

Несмотря на разведение ощущений и эмоционального тона ощущений, до сих пор встречаются отголоски старых представлений. Так, в разряд эмоций заносится боль, хотя ее нельзя отнести даже к эмоциональному тону ощущений. Боль – это ощущение, а возникающий под ее воздействием эмоциональный тон ощущений называется страданием.

 **Функции эмоционального тона ощущений.** Первая функция эмоционального тона ощущений, на которую в основном указывают многие авторы — ориентировоч­ная,которая состоит в сообщении организму, опасно или нет то или иное воздействие, желательно ли оноили от него надо избавиться.«Чувство удовольствия влечет за собой повышение жизнедеятельности и движения, направленные на сохранение и усиление приятного впечатления, а неудовольствие и страдание, обратно, понижают жизнедеятельность и вызывают движения оттягивания, обороны, самозащиты», — писал Н. Н. Ланге (1996, с. 268). Наличие эмоционального тона ощущений дает орга­низму при встрече с незнакомым объектом возможность сразу принимать хотя и предварительное, но зато быстрое решение вместо сопоставления нового объекта с бесчисленными типами других известных объектов. Как пишет П. К. Анохин, благо­даря эмоциональному тону «...организм оказывается чрезвычайно выгодно приспо­собленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, может со спасительной быстротой отреагировать на них с помощью определенного качества эмоционально­го состояния, сведя их, так сказать, к общему биологическому знаменателю: полезно или вредно для него данное воздействие» (1964, с. 341).

**Сравнительные характеристики ощущения и эмоционального тона (По Н. Н. Ланге)**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Ощущение** |  **Эмоциональный тон** |
| Нейтрально, безразлично | Эмоционально окрашен: приятно— непри­ятно |
| Зависит от строения периферического органа ощущения | Однороден, независим от строения органа ощущения |
| Имеет объективный характер (сладкое для любого человека сладкое) | Имеет субъективный характер: то, что одному приятно, другому противно |
| Является первичным и самостоятель­ным феноменом | Не возникает самостоятельно, а в его основе лежит ощущение, представление, вспоминание |
| Становится отчетливее и яснее, когда на него обращают внимание | Присуща неясность и расплывчатость,а при обращении на него внимания делает­ся не яснее, а слабее и даже совсем исчезает |

Правда, как отмечает П. В. Симонов (1966), это приспособительное значение эмо­ционального тона нельзя преувеличивать. Вкусовые свойства некоторых вредных веществ могут вызывать ощущение удовольствия, а неприятный на вид и вкус про­дукт может быть полезным для организма. Но это лишь исключение из правила, со­гласно которому эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора и ставшие, по выражению П. К. Анохина (1964), «пеленгами».

В. Витвицки показал, что наиболее сильное переживание приятного или непри­ятного появляется не при первой, а при повторной встрече с эмоциональным раздра­жителем. Очевидно, не всякий контактный раздражитель способен «с ходу» вызы­вать отчетливый эмоциональный тон ощущений, определяющий полезность или вредность его организму. «Вызревание» эмоционального тона ощущений происходит постепенно.

С другой стороны, этот же автор обнаружил явление адаптации к эмоциональным раздражителям. Длительное действие раздражителя приятного характера приводит к снижению, притуплению ощущения приятного. Если же раздражитель сменить или временно прервать его действие, ощущение приятного возникает с прежней силой. Происходит адаптация и к неприятному тону ощущений, если он не резко выражен. Вопрос, однако, в том, является ли эта адаптация действительно эмоциональной, независимой от адаптации, имеющей место в отношении физических ощущений, или же она является следствием последней, т. е. восприятия длительно действующего раздражителя одной и той же интенсивности как более слабого.

Второй функцией эмоционального тона ощущений является обеспечение обрат­ной связи, задача которой — сообщать человеку и животным, что имевшаяся биологи­ческая потребностьудовлетворена(и тогда возникает положительный эмоциональный тон — удовольствие) или не удовлетворена(и тогда возникает отрицательный эмоциональный тон — неудовольствие).

Третья функция эмоционального тона ощущений, на которую обычно не обраща­ют внимания и которая вытекает из второй функции, связана с необходимостью про­являть определенные виды поведения до тех пор, пока не будет достигнут нужный организму результат.В самом деле, очевидно не случайно, как отмечает П. В. Симо­нов (1966), в эволюции сформировался механизм, по которому извержение семени при половом акте происходит не при определенном количестве фрикционных дви­жений или через определенное время после начала акта, а при оргазме, т. е при полу­чении человеком максимального удовольствия от полового акта. А это заставляет животное и человека добиваться оргазма для удовлетворения потребности в прият­ном ощущении. Такую же роль играет ощущение сытости, появляющееся во время еды, положительный тон при исчезновении ощущения жажды и т. д.

То же происходит и при торможении определенного поведения, если организму оно нежелательно и вредно в данный момент; тогда возникает ощущение отвраще­ния к объекту, ранее вызывавшему удовольствие. Воспользуюсь для пояснения это­го примером, приведенным П. В. Симоновым. В случае расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта требуется на время прекратить употребление пищи. Для этого патологические процессы во внутренних органах возбуждают нервные структуры "центра отвращения". Теперь любое раздражение, адресованное к пище­вому центру, от непосредственного контакта с пищей до ее вида, запаха лишь усили­вает отвращение и тем самым предотвращает попадание пищи в желудочно-кишеч­ный тракт, способствуя течению восстановительных процессов. В этом случае живот­ное или человек тоже вынужден вести себя определенным образом до тех пор, пока отвращение к пище не исчезнет и организмом не будет достигнут нужный ему резуль­тат, т. е. пока не произойдет выздоровление.

**Механизмы возникновения эмоционального тона ощущений.** Как отмечает В. К. Вилюнас (1979), «факт эмоционального восприятия субъектом безусловных раздражителей долгое время оставался без должного внимания... Между тем есть ос­нования утверждать, что к ответной реакции побуждает субъекта не вызывающее боль воздействие, а сама боль, не пищевое подкрепление, а положительное эмоцио­нальное его восприятие, то есть не сам по себе раздражитель, а то эмоциональное со­стояние, которое он вызывает» (с. 13). Это эмоциональное состояние, возникающее по механизму безусловного рефлекса, и есть эмоциональный тон ощущений.

У животных и человека в головном мозге имеются «центры удовольствия» и «цен­тры неудовольствия» (особенно много тех и других в подбугорной (гипоталамической) области, в миндалевидном ядре, зоне перегородки), возбуждение которых и дает соответствующие переживания. Физиологи Дж. Олдс и П. Милнер (Olds, Milner, 1954) вживили в мозг крысы электрод, с помощью которого они раздражали нервный центр удовольствия. Затем они научили крысу самораздражать этот центр, для чего она должна была нажимать лапкой на рычажок, замыкая, таким образом, элек­трическую сеть. Испытываемое при этом крысой удовольствие приводило к тому, что она нажимала на рычажок несколько тысяч раз подряд. Опыты с самораздражением затем были воспроизведены и на других животных, в том числе на обезьянах.

 Сходные явления наблюдались и в клинике нервных болезней, когда по медицин­ским показаниям больным людям вживляли в мозг на длительное время электроды, стимулируя через них определенные участки мозга. Возбуждение с терапевтической целью участка мозга, вызывающего чувство удовольствия, приводило к тому, что после сеанса больной ходил за врачом и просил: «Доктор, пораздражайте меня еще» (из рассказа В. М. Смирнова, сотрудника Н. П. Бехтеревой).

Имеются данные, что «зоны удовольствия» и «зоны неудовольствия» располага­ются около центров органических потребностей. Так, «центры удовольствия» неред­ко локализуются в нервных структурах, связанных с пищевой и половой активно­стью, а «центры неудовольствия» совпадают с центром оборонительного рефлекса, зонами болевой чувствительности, голода и жажды.

Генезис эмоционального тона ощущений. О целесообразности наличия эмоцио­нального тона ощущений, а проще — удовольствия или неудовольствия (отвраще­ния), получаемого от ощущений, писали еще Аристотель, Спиноза и др. Г. Спенсер полагал, что соответствие удовольствия полезным для организма раздражениям, а неудовольствия — вредным выработалось постепенно в долгой эволюции. Поэтому Н. Н. Ланге пишет, что появление чувственного тона ощущений нам задано приро­дой и не зависит от нашей воли. По П. В. Симонову (1970), эмоциональный тон ощу­щений в некоторых случаях является своеобразным эффектом видовой памяти.Так, наследственно обусловленным является неприятный эмоциональный тон болевого ощущения и приятный эмоциональный тон ощущений типа оргазма. По его мнению, эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора. Этим, безусловно, можно объяснить воздей­ствие на животных и человека запахов пищи, одни из которых аппетитны, а другие вызывают рвоту.

Однако ряд случаев, связанных с появлением положительного эмоционального тона ощущений (в частности, при восприятии различных по качеству цветов), труд­но оценить с точки зрения полезности или вредности действующего раздражителя. Еще Леман отмечал, что желтый цвет вызывает веселое настроение (а Н. Н. Ланге добавляет сюда и красный с оранжевым), голубой цвет приятен, но холоден, зеленый цвет успокаивает, а фиолетовый вызывает меланхолию. Н. Н. Ланге писал, что цвета чистые и яркие нравятся, а цвета бледные и «грязные», т. е. смешанные и темные, не нравятся, вызывают неудовольствие. Так же и звуки: высокие тоны имеют веселый характер, а низкие — серьезный и торжественный. Кроме того, биологическое значе­ние удовольствия—неудовольствия у человека может полностью извращаться. То, что для ребенка является крайне неприятным ощущением (лук, горчица, перец), для взрослого является предметом наслаждения, поскольку у него формируется потреб­ность в острых вкусовых ощущениях.

 Наконец, появление удовольствия—неудовольствия определяется не только ка­чеством раздражителя, но и его силой. Известно, что раздражитель, вызывавший приятное ощущение, при его большой силе становится неприятным и даже вызывает боль. Следовательно, природа должна была предусмотреть и другой параметр раздра­жителей — не только их качество, но и оптимальную зону их интенсивности. Очень интенсивное удовольствие называется экстазом, а очень сильное неудовольствие — страданием. В связи с этим нельзя не упомянуть предложенный П. В. Симоновым (1970) принцип относительности положительных эмоциональных оценок. Автор от­мечает, что многократное повторение «приятных» воздействий ведет к нейтрализации положительных оценок, а нередко и превращению их в отрицательные. Поэтому стимулов однозначно и стабильно «приятных» нет.

Следовательно, привязка удовольствия—неудовольствия к полезности или вредно-
сти раздражителя для организма должна учитывать не только качество раздражи­
теля, но и его интенсивность. Кроме того, неудовольствие возникает и при отсутствии
раздражителя.

**Эмоциональный тон впечатлений**

Эмоциональный тон удовольствия или неудовольствия, наслаждения или отвра­щения может сопровождать не только ощущения, но и впечатления человека от про­цесса восприятия, представления, интеллектуальной деятельности, общения, испы­тываемых эмоций. Еще Платон (цит. по Н. Я. Гроту, 1879-1880) говорил об умствен­ном наслаждении, удовольствии, которое он относил к высшим удовольствиям, не имеющим ничего общего с низшими удовольствиями и страданиями. Они связаны, отмечал Платон, с интеллектуальным созерцанием. Возникновение духовных радо­стей, писал он, связано с сознательной оценкой абсолютных достоинств вещей.

Н. Н. Ланге писал, что в эмоциях есть особое элементарное чувство удовольствия и страдания, которое несводимо к органическим и кинестетическим ощущениям. Поэтому я «полагаю, что целесообразно выделить еще один вид эмоционального тона — эмоциональный тон впечатлений. Если эмоциональный тон ощущений — это физическое удовольствие—неудовольствие, то эмоциональный тон впечатлений — эс­тетическое удовольствие—неудовольствие.

Важно подчеркнуть, что, с точки зрения Ланге (совершенно справедливой), эмо­циональный тон впечатлений входит составной частью в эмоции.Именно это обсто­ятельство и дает основание делить эмоции на положительные (связанные с удоволь­ствием) и отрицательные (связанные с неудовольствием), т. е. метить их знаком. Поэтому можно сказать, что эмоциональный тон впечатлений — это знак эмоции.

Следовательно, эмоциональный тон впечатлений не сводим к конкретной эмоции.
Например, страх может вызывать не только отрицательные переживания, но и поло-­
жительные: в определенной ситуации человек может получать удовольствие от пе-­
реживания страха. Можно получать удовольствие и от грусти. Таким образом, эмо-­
ция одна, а эмоциональный тон разный. Поэтому отнесение К. Изардом удовольствия
и отвращения к эмоциям представляется неоправданным.

Эмоциональный тон впечатлений обладает свойством обобщенности. Чтобы про­демонстрировать это свойство эмоционального тона, я пойду от противного и приве­ду высказывание одного специалиста по кулинарии, который сказал: «Я не понимаю, что такое невкусно. Я понимаю конкретные вещи: горько, кисло, сладко, подгорело, пережарено и т. д.». Можно только пожалеть такого кулинара, у которого органолептическое восприятие пищи происходит на уровне отдельных ощущений, а не на уровне эмоционального восприятия — вкусно или невкусно. Можно пожалеть и че­ловека, который воспринимает в музее картину не как красивое или некрасивое про­изведение искусства, т. е. на уровне эстетического наслаждения, а как сочетание от­дельных красок.

Эмоциональный тон впечатлений, в отличие от эмоционального тона ощущений, может быть бесконтактным,т. е. не связанным с прямым воздействием химического или химического раздражителя, а являться следствием представления (воспомина­ние о приятно проведенном отпуске, о победе любимой команды, о своем удачном выступлении и т. д.).

Очевидно, этот эмоциональный тон тоже связан с центрами «удовольствия» и «неудовольствия», только их возбуждение идет не через афферентные пути, а более сложным путем — через корковые отделы, связанные с психической деятельностью человека: слушанием музыки, чтением книги, восприятием картины. Поэтому мож­но говорить о том, что эмоциональный тон впечатлений имеет социализированный характер. К. Изард пишет по этому поводу: «В раннем младенчестве реакция отвра­щения может быть активизирована только химическим раздражителем — горькой или испорченной пищей. Однако по мере взросления и социализации человек науча­ется испытывать отвращение к самым разнообразным объектам окружающего мира и даже к самому себе. Понятие "отвратительно" используется нами в самых разных ситуациях и по отношению к самым разным вещам. С его помощью мы можем оха­рактеризовать запах испорченной пищи, характер и поступки человека или неприят­ное событие» (2000, с. 270). И действительно, учителя, например, часто говорят уча­щимся: «Ты ведешь себя отвратительно». При этом важно не то, что они это говорят, а то, что в этот момент они действительно испытывают к учащемуся отвращение.

Эмоциональный тон впечатлений может сопровождаться эмоциональным тоном ощущений и, следовательно, физиологическими изменениями в организме человека (отражаются интероцептивные и проприорецептивные ощущения). Это особенно наглядно проявляется при катании людей на американских горках или спуске на лыжах с крутого склона, когда от страха замирает сердце, перехватывает дыхание и т. д. Здесь удовольствие возникает не только от переживания страха и сознания его безопасности, но и от физических ощущений.

Испытывая удовольствие или неудовольствие по поводу воспринимаемого объек­та, человек часто не может объяснить, что именно привлекает или отталкивает его в них.Самое интересное заключается в том, что такой анализ и не требуется, а подчас он только мешал бы. И. М. Сеченов заметил, что «анализ убивает наслаждение», а П. В. Симонов пишет в связи с этим, что «если бы человек при выборе спутника жизни вел себя как вычислительная машина, он никогда бы не смог жениться» (1966, с. 29).

Итак, можно отметить следующее.

Эмоциональный тон ощущений— это низший уровень врожденного (безусловно-рефлекторного) эмоционального реагирования, выполняющий функцию биологи­ческой оценки воздействующих на организм человека и животных раздражителей через возникновение удовольствия или неудовольствия. Эмоциональный тон ощу­щений является следствием уже возникшего физиологического процесса (ощуще­ния). Поэтому для возникновения эмоционального тона ощущений необходим фи­зический контакт с раздражителем.

Эмоциональный тон впечатленийявляется следующим шагом в развитии эмоцио­нального реагирования. Он связан с социализацией человека в процессе его онтоге­нетического развития и, следовательно, с механизмом обусловливания, не требует для своего возникновения непосредственного физического контакта с раздражите­лем, но сохраняет те же функции, что и эмоциональный тон ощущений.

Эмоциональный тон может придавать определенную окраску не только эмоциям, но и таким социализированным эмоциональным феноменам, как чувства. Примером этого может служить чувство презрения, которое базируется на отвращении.

Следует сделать акцент на том факте, что эмоциональный тон ощущений и впе­чатлений не только двухполюсный, но также имеет внутри каждого полюса диффе­ренцированные переживания. Отрицательный полюс эмоционального тона может выражаться через отвращение, неудовольствие, страдание (физическое и душевное); положительный полюс характеризуют удовольствие (наслаждение), блаженство. Эти диффенцированные переживания эмоционального тона являются в эволюционном ряду как бы предэмоциями.

Эмоциональный тон ощущений и впечатлений обладает большей инертностью, чем само ощущение или какой-либо образ восприятия. При направлении внимания на впечатление оно усиливается, что создает возможность смаковать удовольствие. И, наоборот, при отвлечении внимания удовольствие делается незаметным. Человек может легко управлять эмоциональным тоном ощущений. Для этого нужно только при­менить соответствующее раздражение или вызвать у себя определенное представление.

**5. Эмоция как реакция на ситуацию и событие**

Почему природа не ограничилась эмоциональным тоном ощущений, а создала еще эмоции, да еще в таком разнообразии? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно подробно рассмотреть, что такое эмоция, и выявить ее отличие от эмоционального тона ощущений.

Как уже говорилось, ученые дают разные ответы на вопрос: "Что такое эмоция?" и, по мнению физиолога П. В. Симонова (1981), абстрактно-описательные. Это от­мечается и психологами. Так, Б. И. Додонов (1978) пишет, что «термины, обознача­ющие психические явления, обычно называемые эмоциями, не имеют строгого зна­чения, и среди психологов до сих пор идут дискуссии на тему "что значит что"» (с. 23). Сам автор решил не включаться в эту дискуссию, предпочитая использовать понятие «эмоция» в широком смысле, включающем и чувства.

У. Джемс полагал, что «эмоция есть стремление к чувствованиям» (1991, с. 272). В то же время он писал, что «как чисто внутренние душевные состояния, эмоции со­вершенно не поддаются описанию. Кроме того, такого рода описание было бы излиш­ним, ибо читателю эмоции как чисто душевные состояния и без того хорошо извест­ны. Мы можем только описать их отношение к вызывающим их объектам и реакции, сопровождающие их» (1991, с. 272).

П. К. Анохин, определяя эмоцию, пишет: «Эмоции — физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения» (1964, с. 339).

С. Л. Рубинштейн (1946) в понимании сущности эмоций исходил из того, что в отличие от восприятия, которое отражает содержание объекта, эмоции выражают состояниесубъекта и его отношение к объекту.

Многими авторами эмоции связываются именно с переживаниями. М. С. Лебе­динский и В. Н. Мясищев так пишут об эмоциях: «Эмоции — одна из важнейших сторон психических процессов, характеризующая переживание человеком действитель­ности. Эмоции представляют интегральное выражение измененного тонуса нервно-психической деятельности, отражающееся на всех сторонах психики и организма че­ловека» (1966, с. 222). Г. А. Фортунатов (1976) называет эмоциями только конкрет­ные формы переживания чувств*.* П. А. Рудик (1976) давая определение эмоциям, отождествляет переживание и отношение: "Эмоциями называются психические про­цессы, содержанием которых является переживание, отношение человека к тем или иным явлениям окружающей действительности..." (с. 75). По Р. С. Немову, эмоции — это «элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего со­стояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей» (1994, с. 573). Несмотря на разные слова, используемые психологами при определении эмо­ций, суть их проявляется либо в одном слове — переживание, либо в двух *—* пережи­вание отношения.

Таким образом, чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему- или к кому-либо (к наличной или буду­щей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Однако Л. М. Веккер (2000) считает, что "определение специфичности эмоций как переживания событий и отношений в противоположность когнитивным процес­сам как знанию об этих событиях и отношениях недостаточно хотя бы потому, что оно описывает эмоции в терминах именно видовых характеристик и не заключает в себе родового признака. Это определение по сути тавтологично" (с. 372). Полемизи­руя с С. Л. Рубинштейном (1946), Веккер пишет, что эмоции, конечно, выражают отношения субъекта, но их определение через противопоставление выражения отно­шений их отражению недостаточно. «...Объективация (выражение) отношений субъекта здесь по сути дела отождествляется с их фактическим наличием. Точнее надо было бы сказать, что эмоции скорее представляют собой субъективные отноше­ния человека, чем являются их выражением, поскольку выражаются отношения в мимике, пантомимике, интонации и, наконец, в собственно языковых средствах» (с. 373). Из этого следует, что для Веккера эмоции – это субъективные отношения и тогда, естественно, эти отношения (эмоция) выражаются через экспрессивные сред­ства. Соотношение между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией, по Веккеру, должно выглядеть так:

субъективные отношения (эмоции) —> экспрессия

Конечно, экспрессия является средством выражения, но не субъективных отно­шений, а эмоций, отражающих эти отношения. Субъективные же отношения выра­жаются (а точнее — проявляются) через эмоции. С моей точки зрения отношения между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией выглядят иначе:

субъективные отношения—> эмоции—*>* экспрессия

Имеются и другие подходы к пониманию эмоций. П. Жане (Janet, 1928) говорит об эмоциях как поведении и считает, что функция эмоций — дезорганизовывать его. Вслед за этим автором П. Фресс считает эмоциями только такие реакции, которые приводят к потере контроля над своим поведением: «...удовольствие не является эмо­цией... интенсивность наших переживаний не должна вводить нас в заблуждение.

Радость может стать эмоцией, когда из-за ее интенсивности мы теряем контроль над собственными реакциями: свидетельством тому являются возбуждение, бессвязная речь и даже безудержный смех» (1975, с. 132). Я. Рейковский (1975) определяет эмо­цию как акт регуляции и отмежевывается от понимания ее как субъективного пси­хического явления. Субъективная сторона эмоций, с его точки зрения, может быть выявлена лишь интроспективно, т. е. постфактум. Поэтому Рейковский относится к эмоциональному процессу как к теоретическому конструкту, а не как к факту, до­ступному наблюдению. А. Н. Леонтьев (1971) тоже отмечает регулирующий харак­тер эмоций, когда пишет, что к эмоциональным процессам относится широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности и что они способны регулировать деятельность в соответствии с предвосхищаемыми обстоятельствами. По Леонтьеву, переживание лишь порождается эмоцией, но не есть ее единственное содержание. Простейшие эмоциональные процессы выражаются и в органических, двигательных и секреторных изменениях (врожденных реакциях).

Недостатком многих определений эмоций является их привязка только к потреб­ностям. Например, Вирджиния Квин (2000) дает следующее определение: «Эмо­ция — выражение отношения человека к своим потребностям, их удовлетворению или неудовлетворению» (с. 548). Аналогичную позицию занимает и П. В. Симонов: нет потребности, нет и эмоции. Но разве эмоции возникают только по поводу потреб­ностей? Испуг является отрицательной эмоцией, однако появляется он не потому, что имеется потребность в испуге, и не потому, что мы не знаем, как удовлетворить потребность в самосохранении. Это срочная безусловнорефлекторная генетически запрограммированная эмоциональная реакция, направленная на организацию пове­дения при неожиданном появлении «опасного» стимула, раздражителя, сигнала. Здесь нет сознательной оценки раздражителя, а потребность отреагировать на него тем или иным способом просто не успевает сформироваться.

Надо отметить, что представления об эмоциях как переживаниях или как акте ре­гуляции, хотя и правомерны, но страдают односторонностью. Каждое из них в отдель­ности явно недостаточно для того, чтобы показать, в чем состоит сущность эмоций.

На мой взгляд, более реальный подход к пониманию сущности эмоций имеется у К. Изарда. В его кратком и предварительном определении эмоции отмечена и ее чув­ственная сторона, и функциональная: «Эмоция — это нечто, что переживается как чувство *(feeling),* которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышле­ние и действия» (2000, с. 27). Только слову *feeling я* дал бы более точный в данном контексте перевод: не чувство, а ощущение. Иначе опять начнется путаница в пони­мании эмоций и чувств. Кроме того, вместо «нечто» можно было бы сказать «реак­ция».

Исходя из вышеизложенного, я рассматриваю эмоцию как рефлекторную психо­вегетативную реакцию, связанную с проявлением субъективного пристрастного от­ношения (в виде переживания) к ситуации, ее исходу (событию) и способствующую организации целесообразного поведения в этой ситуации.

В этом определении акцент сделан на роли эмоций в организации целесообразно­го в данной ситуации поведения, а не только на переживании отношения к этой си­туации, что свойственно традиционным определениям эмоций. Ведь эмоции появились в эволюционном развитии животных не для того, чтобы их переживали, а для того, чтобы помогать организовывать поведение. Переживание — не цель реагирова­ния, а лишь специфический способ отражения в сознании потребностной ситуации. Как писал У. Джемс, «разве мы проявляем наш гнев, печаль или страх движениями ради какого-нибудь удовольствия?» (1911, с. 391). На вторичность эмоциональных переживаний по отношению к поведению указывает и Дж. С. Милль, по мнению ко­торого, чтобы испытать эмоцию удовольствия, счастья, нужно стремиться не к пере­живанию их, а к достижению таких целей, которые порождают эти переживания.

Сложность понимания эмоций заключается и в том, что, давая им определения, авторы относят их то к любому классу эмоциональных реакций (эмоциональному тону, настроению, аффекту), то только к одному, называемому ими собственно эмо­циями и отделяемому от других классов эмоциональных явлений. Я. Рейковский, например, все эмоциональные явления подразделяет на эмоции, волнение, аффект и чувство, А. Н. Леонтьев (1971) — на аффекты и страсти, собственно эмоции и чувства, и т. д. О собственно эмоциях говорят как о сложных эмоциях — положительных (ра­дость, восторг и т. п.) и отрицательных (гнев, горе, страх и др.), противопоставляя их простым эмоциям — эмоциональному тону ощущений.

Распространено мнение, что для эмоций характерны:

1) отчетливо выраженная интенсивность (достаточно сильно выраженное пережи­вание человеком радости, горя, страха и т. п.);

2) ограниченная продолжительность; эмоция длится относительно недолго, ее дли­тельность ограничена временем непосредственного действия причины или време­нем воспоминания о ней;

3) хорошая осознаваемость причины ее появления;

4) связь с конкретным объектом, обстоятельством; эмоция не имеет диффузного ха­рактера, свойственного настроениям; человек испытывает удовольствие, радость от прослушивания конкретного музыкального произведения, от чтения конкрет­ной книги, от встречи с конкретным (любимым) человеком, от приобретения кон­кретной вещи;

5) полярность; эмоции, противоположные друг другу по качеству переживаний, об­разуют пары: радость и печаль, гнев и страх, наслаждение и отвращение. Надо сказать, что все эти признаки могут быть характерны и для эмоционального тона ощущений. Разве не отчетливо мы ощущаем удовольствие и понимаем его при­чину? И разве не ограничено время получения удовольствия временем непосред­ственного действия причины, вызвавшей удовольствие? Да и сама эта причина свя­зана с конкретным объектом. Стоит ли поэтому удивляться, что К. Изард относит удовольствие и отвращение к эмоциям?

Что касается ограниченной продолжительности эмоции, то это тоже ненадежный критерий. А. А. Баранов (1999) показал, например, что после ситуации «заложенно­го взрывного устройства» негативное эмоциональное состояние сохранялось у 25 % первоклассников в течение двух-трех дней.

Подводя итог сказанному, можно отметить следующее.
 Эмоция— это намного более высокий уровень эмоционального реагирования, чем
эмоциональный тон. По сравнению с эмоциональным тоном эмоция имеет ряд пре­
имуществ, поэтому играет несравнимо большую роль в жизни животных и человека.
1. Эмоции — это реакции на ситуацию,а не на отдельный раздражитель. Можно,
 конечно, возразить — а разве ребенок не радуется по поводу того, что ест конфету, т. е. получает приятные вкусовые ощущения? Конечно, радуется, но радость воз­никает у него раньше, при получении конфеты,т. е. по причине оценки ситуации как удовлетворяющей его потребность, желание, а не по поводу приятных вкусовых ощущений, которых еще не было. Приятные же вкусовые ощущения (эмоци­ональный тон ощущений) лишь подкрепляют возникшую эмоцию, позволяют продлить ее. Можно возразить также, что и неприятный эмоциональный тон ощу­щений приводит к эмоции (сильная боль — к страху, непрекращающийся скрежет металлических предметов — к злости и т. д.), т. е. что эмоция возникает на отдель­ный раздражитель. Однако и здесь эмоция возникает при оценке ситуации (сильная боль грозит большой неприятностью, непрекращающийся скрежет — неиз­вестностью: сколько еще надо его терпеть), т. е. она связана с прогнозом будущего, а не с тем, что человек ощущает сейчас. Таким образом, человек оценивает ситуа­цию, создаваемую этим раздражителем, и реагирует возникновением эмоции на эту ситуацию, а не на сам раздражитель.

2. Эмоции — это часто заблаговременные реакцияна ситуацию и ее оценка. В резуль­тате под влиянием эмоции человек реагирует на еще не наступивший контакт с раздражителем. Таким образом, эмоция выступает в качестве механизма предви­дения значимостидля животного и человека той или иной ситуации.

3. Эмоции — это дифференцированная оценкаразных ситуаций. В отличие от эмо­ционального тона, который дает обобщенную оценку (нравится — не нравится, приятно — неприятно), эмоции более тонко показывают значение той или иной ситуации.

4. Эмоции — это не только способ оценки предстоящей ситуации, но и механизм за­благовременнойи адекватной подготовкик ней за счет мобилизации психической и физической энергии. Этого механизма эмоциональный тон, очевидно, лишен.

5. Эмоции, как и эмоциональный тон — это механизм закрепления положительного и отрицательногоопыта.Возникая при достижении или не достижении цели, они являются положительным или отрицательным подкреплением поведения и дея­тельности.

**Форма проявления эмоций.**Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а может лишь на­хмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в гру­ди и т. д.

 **6. Свойства эмоций**

Эмоциям (впрочем, как и эмоциональному тону) присущ ряд свойств.

**Универсальность.** Это свойство эмоций выделил У. Мак-Дугалл. Оно состоит в независимости эмоций от вида потребности и специфики деятельности, в которой они возникают. Надежда, тревога, радость, гнев могут возникнуть при удовлетворении любой потребности. Это значит, что механизмы возникновения эмоций являют­ся специфичными и независимыми от механизмов возникновения конкретных по­требностей. То же можно сказать и в отношении эмоционального тона. Например, удовольствие можно испытывать от различных ощущений, образов восприятия и представления.

Динамичность эмоций заключается в фазовости их протекания, т. е. в нарастании напряжения и его разрешении. На это свойство указывал еще В. Вундт в своей трех­мерной схеме характеристики эмоций. Эмоциональное напряжение нарастает в си­туации ожидания: чем ближе предстоящее событие, тем сильнее нарастает напряже­ние. Это же наблюдается при непрекращающемся действии на человека неприятно­го раздражителя. Разрешение возникшего напряжения возникает при осуществлении события. Оно переживается человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.

 Т. Томашевски (Tomaszewski, 1946) на примере эмоции гнева выделил четыре фазы развития эмоции: фазу кумуляции (накопления, суммации), взрыв, уменьше­ние напряжения и угасание.

 Доминантиость. Сильные эмоции обладают способностью подавлять противопо­ложные себе эмоции, не допускать их в сознание человека. По существу об этом свой­стве писал А. Ф. Лазурский, обсуждая свойство взаимной согласованности чувство­ваний: «Человек, у которого действие отдельных чувств достаточно между собой со­гласовано, всецело бывает охвачен известным настроением или эмоцией. Будучи сильно огорчен, он уже не рассмеется внезапной шутке; находясь в приподнятом, тор­жественном настроении, он не захочет слушать пошлостей» (1995, с. 154).

 Суммация и «упрочение». Вл. Витвицкий (Witwicki, 1946) отмечает, что наибо­лее сильное удовольствие или неудовольствие обычно человек испытывает не при первом, а при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя. В. С. Де­рябин указывает на еще одно свойство эмоций — их способность к суммации. Эмо­ции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, что при­водит к увеличению их интенсивности, упрочению чувств, в результате чего и их переживание в виде эмоций становится сильнее. Характерным для суммации эмоций является скрытость этого процесса: он происходит незаметно для человека, не отдающего себе отчета в том, на чем это основано. Наличие этого свойства подтвердилось при изучении страха: реакция на опасную ситуацию у лиц с низким уровнем смелос­ти при повторном попадании в нее была больше, чем в первый раз (Скрябин, 1972; Смирнов, Брегман, Киселев, 1970). Правда, затем происходит адаптация к опаснос­ти, уровень страха снижается, так что это свойство проявляется, очевидно, только при первых предъявлениях эмоциогенного раздражителя.

**Адаптация.** Эмоциям, а эмоциональному тону ощущений в особенности, свой­ственно притупление, снижение остроты их переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений. Как писал Н. Н. Ланге, «чувство выдыхается». Так, дли­тельное действие приятного раздражителя вызывает ослабление переживания удо­вольствия, вплоть до полного его исчезновения. Например, частое поощрение работ­ников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на эти поощрения. В то же время перерыв в действии раздражителя мо­жет снова вызвать удовольствие. По данным Вл. Витвицкого, адаптации подвержена и отрицательная эмоция, например, неудовольствие умеренной интенсивности, од­нако адаптации к боли не наступает.

Возможно, эффект адаптации к страху проявляется в таком странном на первый взгляд явлении: парашютистами прыжок с парашютной вышки переживается силь­нее, чем прыжок с самолета. Вероятно, близость земли в первом случае делает вос­приятие высоты более конкретным («разве парашют успеет раскрыться, если земля уже так близко?» — очевидно, говорит им подсознание). Поэтому и прыгать боязно, хотя рассудок говорит о полной безопасности.

Пристрастность (субъективность). В зависимости от личностных (вкусов, инте­ресов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции. Опасность у одних вызывает страх, у других — радостное, при­поднятое настроение.

**Заразительность.** Человек, испытывающий ту или иную эмоцию, может неволь­но передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника. Социальные психологи по-разному относятся к этому свойству эмоций. Одни гово­рят о «деинтеллектуализации» толпы, ее эмоциональной лабильности (взлеты и спа­ды ярости и умиления), другие видят в этом свойстве основу коллективистского вос­питания человека. Приведу по этому поводу выдержку из работы В. К. Васильева (1998): «Авторами не без брезгливости описывается "заразительность" массовых эмо­ций. Московичи приводит цитату из Флобера, в которой главный герой обнаруживает на себе действие психического заражения в толпе: "Он трепетал от нахлынув­шего чувства безмерной любви и всеобъемлющего, возвышенного умиления, как если бы сердце всего человечества билось в его груди". Если без предвзятости оценить эту фразу, то она говорит о том, что именно в толпе (сообществе, группе) человек учится возвышаться над мелочными личными интересами, становится способен что-то де­лать для других людей даже вопреки своему страху, жадности, ленивости. Только чувства, пробуждаемые в группе (группой), ограничивают так называемый животный индивидуализм» (с. 8-9).

**Пластичность.** Одна и та же по модальности эмоция может переживаться с раз­личными оттенками и даже как эмоция различного знака (приятная или неприятная). Например, страх может переживаться не только негативно, при определенных усло­виях люди могут получать от него удовольствие, испытывая «острые ощущения».

**Удержание в памяти.** Еще одним свойством эмоций считается их способность долгое время храниться в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти — эмоциональный. Устойчивость эмоциональной памяти хорошо выразил русский поэт К. Батюшков: «О память сердца, ты сильней рассудка памяти печальной!»

**Иррадиация.** Это свойство означает возможность распространения настроения (эмоционального фона) с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Счастливому «все улыбается», кажется приятным и ра­достным.

Обозленного человека, как и раздосадованного, раздражает все и вся: довольное лицо другого человека, невинный вопрос (одного подростка мать спросила, хочет ли он кушать, на что тот закричал: «Да что ты мне все в душу лезешь!») и т. д.

**Перенос.** Близким к иррадиации является свойство чувств переноситься на дру­гие объекты. У влюбленного способностью вызвать сентиментальные эмоции обла­дает не только вид любимого человека, но и предметы, с ним соприкасавшиеся (пла­ток любимой, ее перчатка, прядь волос, письмо, записка), с которыми человек может проделывать такие же действия, как и с самим объектом любви (гладить, целовать). Поскольку положительные чувства детства связаны с «малой родиной», они перено­сятся и на встретившихся вдали от нее земляков.

С другой стороны, ребенок, у которого возникла отрицательная реакция на кры­су, начинает так же реагировать на сходные объекты (кролика, собаку, шубу).

**Амбивалентность.** Это свойство выражается в том, что человек может одновре­менно переживать и положительное и отрицательное эмоциональное состояние (в связи с чем П. В. Симонов говорит о смешанных эмоциях). А. Н. Леонтьев (1971) подвергает сомнению наличие этого свойства и отмечает, что представления психологов об этом свойстве возникли в результате несовпадения чувства и эмоции, противоречия между ними.
 И действительно; «любовь никогда не бывает без грусти»,
«мне грустно потому, что я тебя люблю» — этот мотив постоянно встречается в сти-­
хотворной лирике, романсах, песнях. Но очевидно, что эмоция грусти возникает на
фоне чувства любви. Можно ли в этом случае говорить об истинной амбивалентно­-
сти эмоции грусти?

**«Переключаемость».** Это свойство означает, что предметом (объектом) одной эмоции становится другая эмоция: мне стыдно своей радости; я наслаждаюсь стра­хом; я упиваюсь своей грустью и т. п.

**Порождение одних эмоций другими.** Неразделение эмоций и чувств привело, с моей точки зрения, к созданию мифа о еще одном свойстве эмоций, а именно о том, что одни эмоции способны порождать другие. Так, В. К. Вилюнас (1984) пишет: «В комплексе эмоциональных переживаний, соединяющихся в более сложные обра­зования, иногда можно найти элементы, связанные причинно-следственными отно­шениями. Такая способность эмоций порождать и обусловливать друг друга являет­ся еще одним и, пожалуй, самым интересным моментом, характеризующим их дина­мику» (с. 24). Далее он пишет, что наибольший вклад в доказательство этой идеи внес Б. Спиноза. Приводимый материал, с точки зрения Вилюнаса, показывает, что эмо­циональные отношения, развивающиеся при различных обстоятельствах из некото­рой исходной эмоции, в отдельных случаях могут быть весьма сложными и разнооб­разными. Так, субъект, охваченный любовью, сопереживает аффекты того, кого он любит. Если любовь не взаимная, то она порождает неудовольствие.

Однако чувство любви является не эмоцией, а отношением, которое в зависимо­сти от попадания объекта любви в ту или иную ситуацию рождает у любящего те или иные эмоции. Следовательно, не эмоция порождает другие эмоции, а чувство. И речь должна идти даже не о порождении эмоций, а о проявлении чув­ства через различные эмоции.

**7. Роль и функции эмоций**

Целесообразность эмоций

Обсуждая вопрос о значении эмоций для существования животных и человека, П. В. Симонов (1966) пишет: «Трудно допустить, чтобы их (эмоций) нали­чие было биологически бессмысленным, хотя определить значение эмоций в приспособительном поведении живых существ гораздо труднее, чем может показаться на первый взгляд. Внесению ясности в этот действительно трудный и спорный вопрос немало мешает существующая терминологическая неразбериха. Многие авторы склонны отождествлять эмоции с разнообразными потребностями живых организ­мов. Менее всего повезло термину "мотивация" (влечение, побуждение, желание). Этот термин совершенно произвольно употребляется то как синоним потребности, то как слово, почти совпадающее с понятием "эмоция". Особенно запутана эта про­блема в физиологии, хотя, казалось бы, именно физиологи должны строго и после­довательно классифицировать изучаемые явления. С точки зрения некоторых физи­ологов, "эмоция", "инстинкт", "безусловный (врожденный) рефлекс" — практически совпадающие понятия. Все ясно и просто: пищевой рефлекс — пищевая эмоция, го­лод. Оборонительный рефлекс — оборонительная эмоция, агрессия, страх, ярость. Половой рефлекс — половое влечение...

К сожалению, вся эта схема далека от действительности и крайне непродуктивна в теоретическом отношении» (с. 8-9). С этим нельзя не согласиться.

К. Изард (2000) полагает, что человеческие эмоции возникли для закрепления взаимной привязанности матери и ребенка. «По мере эволюции наших предков пе­риод взросления и обучения молодых особей становился все более длительным — им требовался все больший и больший срок, чтобы научиться добывать пищу, заботить­ся о себе. Для того чтобы ребенок выжил, между ним и человеком, заботившимся о нем (обычно это мать), должна была возникнуть тесная взаимная привязанность. Мы не знаем, каким образом она возникла и как трансформировалась в ходе эволюции, но, основываясь на данных современных исследований, можно с уверенностью утвер­ждать, что цементирующим фактором взаимной привязанности матери и ребенка являются эмоции» (с. 19). Читая это, хочется повторить приведенные выше слова П. В. Симонова: к сожалению, вся эта схема тоже далека от действительности. Поче­му все эмоции сведены только к привязанности и только между людьми? Разве нет привязанности у животных к человеку и разве эта привязанность нужна животным, чтобы научиться выживать?

**Функции и роль эмоций.** Говоря о том, для чего человеку и животным нужны эмоции, следует, с моей точки зрения, различать их функции и роль.Функция эмо­ций — это узкое природное предназначение,работа, выполняемая эмоциями в организ­ме, а их роль (обобщенное значение) — это характер и степень участияэмоций в чем-либо, определяемая их функциями, или же их влияние на что-то помимо их природ­ного предназначения (т. е. вторичный продукт

их функционирования). Роль эмоций для животных и человека может быть положительной и отрицательной. Функция эмоций, исходя из их целесообразности, предопределена природой быть только по­ложительной, иначе, зачем бы они появились и закрепились? Можно возразить, что эмоции могут оказывать на организм и разрушительное воздействие. Но это связано с чрезмерно выраженными сопутствующими эмоциям физиологическими изменени­ями в организме, связанными не с качеством регулирования (эмоциональным), а с его интенсивностью. Это роль эмоций, а не их функция. Витамины и соль полезны для организма, но их избыточный прием может привести к заболеванию или отрав­лению. Так и с эмоциями. Выполняя свои биологические функции, эмоции «не спра­шивают» человека, полезно ему это или вредно с его точки зрения. Роль же эмоций оценивается именно с личностных позиций: мешает возникшая эмоция или ее отсут­ствие достижению цели, нарушает или нет здоровье человека и т. д.

Именно о роли эмоций, а не об их функции, спорили еще стоики и эпикурейцы, обсуждая вопрос об их полезности или вредности. Спор этот продолжается и в наше время, так как имеются данные как за, так и против каждой точки зрения.

**Роль «положительных» и «отрицательных» эмоций**

«Отрицательные» эмоции, по мнению Б. И. Додонова, играют более важную биоло­гическую роль по сравнению с «положительными» эмоциями. Не случайно механизм «отрицательных» эмоций функционирует у ребенка с первых дней появления его на свет, а «положительные» эмоции появляются значительно позднее (Макарова, 1968). «Отрицательная» эмоция — это сигнал тревоги, опасности для организма. «Положи­тельная» эмоция — это сигнал возвращенного благополучия. Ясно, что последнему сигналу нет необходимости звучать долго, поэтому эмоциональная адаптация к хо­рошему наступает быстро. Сигнал же тревоги должен подаваться до тех пор, пока опасность не устранена. Вследствие этого застойными могут оказаться только «от­рицательные» эмоции. При этих условиях здоровье человека действительно страда­ет. «Отрицательные» эмоции вредны лишь в избытке, как вредно все, что превышает норму (в том числе и положительные аффекты). Страх, гнев, ярость повышают ин­тенсивность обменных процессов, приводят к лучшему питанию мозга, усиливают сопротивляемость организма перегрузкам, инфекциям и т, д. (Лукьянов, 1966).

О полезности «отрицательных» эмоций умеренной интенсивности свидетельству­ют опыты на крысах, проведенные В. В. Фролькисом (1975): из трех групп подопыт­ных крыс дольше всего жили те, которых систематически подвергали стрессовым воздействиям средней силы — пугали, брали в руки и т. д.

Опираясь на положение Э. Гельгорна и Дж. Луфборроу (1966) о динамическом равновесии парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, связанного с «положительными» эмоциями, и симпатического отдела вегетативной нервной си­стемы, связанного с «отрицательными» эмоциями, Б. И. Додонов заключает, что «для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состо­яний, а постоянный их динамизм в рамках определенной, оптимальной для данного индивида интенсивности» (1978, с. 82).

В то же время имеются данные (Янкина, 1999), что уровень развития интеллекта выше у дошкольников с преобладанием «положительных» эмоций и ниже — с пре­обладанием «отрицательных». Правда преобладание «отрицательных» эмоций и средний уровень интеллекта по тесту Д. Векслера был у детей с эмоциональными на­рушениями. Как обстоит дело у детей с нормальным развитием эмоциональной сфе­ры, остается неясным,

С точки зрения П. В. Симонова, нервные механизмы положительных эмоциональ­ных реакций более сложные и тонкие, чем отрицательных. Он считает, что «положи­тельные» эмоции имеют самостоятельное приспособительное значение, т. е. роль «положительных» эмоций отлична от роли «отрицательных» эмоций: «положитель­ные» эмоции побуждают живые системы активно нарушать достигнутое «уравнове­шивание» с окружающей средой: «Важнейшая роль положительных эмоций — актив­ное нарушение покоя, комфорта, знаменитого "уравновешивания организма с внеш­ней средой"» (1970, с. 52).

«Отрицательные эмоции, — пишет Симонов, — как правило, обеспечивают сохра­нение того, что уже достигнуто эволюцией или индивидуальным развитием субъек­та. Положительные эмоции революционизируют поведение, побуждая искать новые, еще не удовлетворенные потребности, без которых немыслимо наслаждение.

Это не свидетельствует об абсолютной ценности положительных эмоций. Они могут быть обусловлены примитивными, эгоистическими, социально неприемлемы­ми потребностями. В подобных случаях мы, несомненно, отдадим предпочтение таким отрицательным эмоциям, как тревога за судьбу другого человека, сострадание к по­павшим в беду, возмущение несправедливостью. Социальную ценность эмоций все­гда определяет мотив, вызвавший ее к жизни» (1970, с. 63).

Без «положительных» эмоций, отмечает Симонов, трудно себе представить те
формы освоения действительности, которые не продиктованы непосредственным
утилитарным эффектом: игру, художественное творчество и восприятие произведе-­
ний искусства, теоретическое познание. Он полагает, что в этих областях деятельно-­
сти человека побуждающее влияние «отрицательных» эмоций ничтожно, если оно
вообще имеется.

Думается, что это заявление излишне категорично. Ему противоречит проявление экстрапунитивной формы фрустрации как стремление доказать себе и другим случайность творческой неудачи. А разве люди воспринимают произведения искусства только ради положительных переживаний? Почему же тогда зрители плачут на спек­таклях и в кино?

Говоря о роли эмоций в жизни человека неправомерно ставить вопрос, для чего, с какой целью некто переживает эмоции, как это имеет место у Л. М. Аболина (1987). Такие вопросы правомерны в отношении сознательно ставящихся целей. Эмоции же возникают чаще всего непроизвольно. Поэтому по отношению к ним можно поста­вить только вопрос: какая польза или вред может быть человеку от возникновения той или иной эмоции (исходя из предназначенных им природой функций)?

Отвечая на этот вопрос, следует учитывать, что положительная роль эмоций не связывается прямо с «положительными» эмоциями, а отрицательная роль — с «от­рицательными». Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые — явиться поводом для благодушия. Многое зависит от целе­устремленности человека и условий его воспитания.

Мнения ученых о значении эмоций и выполняемых ими функциях расходятся. Однако несомненна главная функция эмоций — их участие в управлении поведени­ем человека и животных.

**8. Характеристика эмоций**

***а) Характеристика эмоции интереса***

Интерес — позитивная эмоция, она переживается человеком чаще, чем прочие эмоции. Интерес играет исключительно важную мотивационную роль в формирова­нии и развитии навыков, умений и интеллекта. Интерес — единственная мотивация, которая обеспечивает работоспособность человека. Кроме того, он насущно необходим для творчества.

Следует различать эмоцию интереса и ориентировочный рефлекс. Если к щеке голодного младенца прикасается сосок материнской груди, ребенок рефлекторно потянется к нему губами. Слуховые раздражители вызывают ориентировочную ре­акцию у младенцев уже в 1-5-й дни жизни (Sameroff, 1971). Если же говорить о зрительной системе, то любой яркий объект обычно вызывает ориентировочную реакцию как у ребенка, так и у взрослого. Существуют также непроизвольные ори­ентировочные рефлексы на слуховые и тактильные раздражители, Все эти рефлек­сы могут запускать эмоцию интереса и способствовать ей. Интерес в сочетании с ориентировочными рефлексами «позволяет индивиду удерживать внимание на слож­ных объектах» (Tomkins, 1962, р. 338).

Уже в первые недели и месяцы жизни ребенок реагирует на человеческие лица и на человеческий голос, и этот интерес, по-видимому, имеет врожденную природу. Человеческое лицо, даже незнакомое, вызывает у двухмесячного ребенка больший интерес, чем лицо искусно сделанного манекена, но он дольше задержит взгляд на лице манекена, чем на любом другом неживом объекте, не имеющем лица, и этот факт свидетельствует о том, что человеческое лицо пробуждает в ребенке зачаточ­ный интерес (Langsdorf, Нard, Rayias, Hembree, 1983).

 Таким образом, интерес — это нечто иное или нечто большее, чем внимание.

В некоторых случаях ориентировочный рефлекс инициируется эмоцией интере­са, роль которого в этом случае сводится к тому, чтобы побудить ребенка повернуть голову или направить взгляд на объект, вызвавший интерес. Но эмоция интереса отличается от ориентировочного рефлекса хотя бы тем, что она может активиро­ваться процессами воображения и памяти, которые не зависят от внешней стимуля­ции. Кроме того, интенсивная эмоция интереса может вызывать даже обратную ре­акцию — иногда она заставляет человека отвести взгляд от заинтересовавшего его объекта, так как зрительная информация мешает представлять объект и осмыслять его (Meskin, Singer, 1974). И наконец, интерес человека к идее может и не сопро­вождаться специфическими поворотами головы.

Не следует путать эмоцию интереса с реакцией удивления и изумления, хо­тя внешние проявления удивления сходны с проявлениями интереса: человек ка­жется всецело поглощенным объектом, мгновенно реагирует на него, стремится по­знать его.

Эмоция интереса, как и другие фундаментальные эмоции, усиливается неспеци­фическими влияниями ретикулярной формации ствола мозга. Для понимания инте­реса (и любой другой базовой эмоции) нужно научиться отличать эмоцию от факто­ров, способствующих ее появлению и усилению, то есть отличать эмоцию от актива­ции центральной нервной системы (arousal).

В тех случаях, когда эмоция интереса задействует зрительную систему, взгляд человека либо фиксируется на объекте, либо быстро перемещается, исследуя объект. Фиксация взгляда указывает на то, что человек всецело поглощен, заворожен объек­том, а взгляд, быстро оглядывающий объект, свидетельствует о том, что человек активно работает, стремясь понять и прочувствовать объект (Tomkins, 1962, р. 340). В принципе, такая же закономерность справедлива и для других сенсорных систем, задействованных эмоцией интереса.

Эту селективность восприятия и внимания ни в коем случае нельзя рассматри­вать как достояние исключительно младенческого возраста. Влияние эмоции инте­реса на нашу жизнь огромно. Чтобы понять это, достаточно представить, как по-разному могут увидеть и воспринять происходящие события хотя бы два человека, сидящие на одной скамейке в городском саду. Интерес в буквальном смысле опреде­ляет наши мысли и воспоминания, ибо он в значительной степени обусловливает содержание нашего восприятия, внимания и памяти.

Основное различие между эмоцией интереса и когнитивными процессами вни­мания и обработки информации станет наиболее очевидным, если вспомнить ранее сформулированное нами определение эмоции. Мы говорили о том, что эмоция скла­дывается из трех компонентов — физиологического процесса, экспрессивного по­ведения и переживания. Когда вы увлечены интересной книгой, разговором с прият­ным человеком или присутствуете на совещании, от решений которого зависит ваше будущее, вы обязательно переживете эмоцию интереса и, возможно, даже осознае­те свое переживание. И напротив, те процессы восприятия и внимания, которые связаны с объектами или событиями, не имеющими особого значения или эмоцио­нально не важными для вас, характеризуются минимальным переживательным ком­понентом. Именно поэтому когнитивные психологи, исследуя в лабораторных усло­виях различные аспекты восприятия, используют в качестве стимульного материа­ла разнообразные геометрические формы или отдельные буквы алфавита, стараясь таким образом если не исключить вовсе, то по крайней мере минимизировать воз­можность эмоциональных переживаний. Испытуемый, принимающий участие в та­ких экспериментах, наверное, должен испытывать некоторый интерес к происходя­щему, — иначе он плохо справится с заданием. Но в данном случае интерес к сотруд­ничеству искусственно подогревается экспериментатором или экспериментальным заданием, но не стимульным материалом как таковым.

**Интерес как стабилизирующий фактор сексуальных и семейных отношений**

Рассматривая эволюционное значение эмоции интереса, необходимо отметить, что интерес не только повышает сексуальное удовольствие, но также играет важ­ную роль в поддержании длительных отношений между представителями противо­положных полов. Только те супруги и сексуальные партнеры, которые не утрачива­ют интерес друг к другу как к человеческим существам, будут счастливыми в браке, окажутся в состоянии получать удовольствие от общения друг с другом.

**Интерес и развитие интеллекта**

К этой теме мы вернемся при рассмотрении роли эмоций в творчестве, но, обозре­вая эволюционную перспективу, следует отметить, что именно эмоция интереса зас­тавляет индивида в течение продолжительного времени заниматься определенным видом деятельности или выработкой определенного навыка. Приобретен­ные знания и навыки пополняют резервные фонды интеллекта. Эмоция интереса так­же заставляет индивида дифференцировать и описывать те аспекты мира, которые он хотел бы познать и исследовать

**Функции эмоции интереса.**

**Биологические функции интереса**

Наверное, правомерно будет сказать, что эмоции служат источником энергии для поведения. Конечно, сами по себе эмоции не вырабатывают энергию, человека снабжают энергией процессы пищеварения и метаболизма. Но эмоции организуют и направляют выработанную энергию, создают специфические и вполне определенные тенденции к действию, и именно поэтому мы вправе рассматривать эмоции в качестве источника энергии для поведения.

Это управление энергией осуществляется прежде всего на биологическом уров­не. Так, например, одни эмоции по сравнению с другими обеспечивают большее кро­воснабжение мышц, задействованных в инструментальной активности. Исследова­ние с предъявлением новорожденным детям человеческих лиц обнаружило, что ори­ентировочная реакция ребенка сопровождается снижением частоты сердечных сокращений. Брадикардия отмечается и у взрослого человека при смещении внима­ния, вызванном необходимостью сбора информации из окружающей среды (Lacey, Lacey, 1970). По-видимому, замедление сердечного ритма создает оптимальные ус­ловия для приема сенсорной информации. Так, у младенцев падение частоты сер­дечных сокращений является своего рода успокаивающим фактором. Этот относи­тельный физиологический покой необходим новорожденному ребенку для опти­мального приема и обработки информации и адекватной реакции на нее. Умеренный уровень интереса необходим для энергетического обеспечения поведения, продол­жительной деятельности. Работая над долгосрочным проектом, человек должен по­стоянно испытывать интерес нему, в противном случае работа будет вызывать у него негативные эмоции и он плохо справится с ней.

***б) характеристика эмоции радости***

В последние десятилетия было проведено несколько эмпирических исследований позитивной эмоциональности как личностной черты, и результаты этих исследова­ний подтвердили предположение о существовании индивидуальных различий в ко­личестве и частоте переживания людьми позитивных эмоций. Было обнаружено, что способность к переживанию позитивных эмоций не подвержена изменениям на протяжении всей человеческой жизни. Кроме того, эти исследования показали, что позитивная эмоциональность как личностная черта относительно независима от негативной эмоциональности как личностной черты. Человек может иметь высокие или низкие показатели как по одной из них, так и по обеим (Diener, Emmons,1984; Tellegen,1982). Так, например, было выявлено, что именно позитивная, а не нега­тивная эмоциональность помогает дифференцировать тревогу и депрессию — два синдрома, которые имеют ряд общих характеристик (Blumberg, Izard, 1986; Watson, Clark, Carey, 1988). Концепция позитивной эмоциональности, несомненно, включа­ет в себя такие эмоции, как интерес и радость. Мы располагаем результатами не­скольких экспериментальных исследований, изучавших главным образом эмоцию радости.

Последние разработки могут значительно облегчить эмпирическое изучение эмоции удовольствия—радости. По крайней мере одна из методик, разработанных для изучения темперамента у новорожденных детей, включает в себя такой пара­метр, как предрасположенность к улыбке и смеху (Rothbart, 1973), есть также мето­ды для объективного измерения улыбки у новорожденных и маленьких детей (на­пример, Izard, 1978). Результаты отдельных исследований с применением этих ме­тодов позволяют предположить, что способы выражения радости у младенцев относительно постоянны. Однако было бы преждевременно интерпретировать эти данные как аргумент в пользу утверждения, что уже в раннем развитии индивида радость выступает в качестве индивидуальной черты.

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИИ РАДОСТИ У РЕБЕНКА**

Поскольку радость не может быть непосредственным результатом волевого уси­лия или целью деятельности, процесс развития эмоции радости у ребенка протекает несколько иначе, чем процесс развития эмоции интереса—возбуждения. Родители не могут «обучить» ребенка радости, не могут выстроить для него модель поведе­ния, гарантированно ведущую его к счастью. Они могут лишь развлекать и забав­лять ребенка, вовлекать его в игры, способствующие пробуждению эмоции радости. Подобные переживания радости очень важны для нормального развития ребенка, но они кратковременны и зависят от душевной щедрости окружающих его людей. Родители могут и должны делиться своей радостью с ребенком, позволяя ему пере­живать эту эмоцию косвенно, но в конечном итоге человек должен сам открыть для себя радость — только тогда она станет частью его жизненного стиля.

***в) характеристика эмоции******печали***

Печаль обычно относят к негативным переживаниям, однако нужно отметить, что это очень специфическая эмоция. Деление эмоций на «позитивные» и «негатив­ные» — вопрос удобства; подобная классификация не может адекватно передать всех характеристик дискретных эмоций. Мы уже отмечали, что такая позитивная эмоция, как радость—возбуждение, может не только вызывать бессонницу, но и имеет отношение к маниакальным нарушениям.

**Выражение, переживание и функции печали.**

Эмоция печали может играть положительную роль в жизни человека. Пред­ставьте только, какибыл бы наш мир без этой важнейшей человеческой эмоции. Разве были бы мы способны к формирова-

нию крепких, устойчивых связей с людьми, разве дорожили бы ими, если бы возможность разрыва

этих связей не вызывала у нас печали? И насколько «человечными» были бы мы, если бы не умели скорбеть о смерти любимого человека или сопереживать его горю?

**Причины печали**

Уже отмечалось, что любая базовая эмоция имеет под собой естественные ос­нования. Говоря о естественных причинах эмоции, имеются в виду такие причины, которые являются общими для всех людей, независимо от их национальности, куль­турных и социально-экономических условий жизни, уровня образования. Так, но­визна и перемены являются универсальными активаторами эмоции интереса. В оп­ределенных обстоятельствах лицо знакомого человека может стать источником радости, и этот фактор радости преодолевает культурные и этнические ограничения. Точно так же эмоция печали имеет свои универсальные активаторы.

Разлука, или отделение, как физическое, так и психологическое, является од­ним из основных и наиболее распространенных активаторов печали. Вынужденная разлука с семьей или близким другом вызывает у нас печаль, но человек может ощу­щать одиночество, испытывать печаль, даже находясь в толпе. Психологическая изоляция может принимать самые разные формы, это может быть неспособность к общению, к искреннему выражению своих чувств, неумение завоевать симпатию окружающих. У человека при этом отсутствует чувство принадлежности, он чув­ствует себя одиноким, покинутым людьми.

Пожалуй, самую глубокую печаль у нас вызывает смерть. Смерть близкого дру­га или члена семьи — это невосполнимая утрата. Мы теряем человека, с которым были связаны долгими и прочными узами, которому посвятили многие часы своей жизни, с которым делили свои радости и беды. Подобная утрата дружеских, любов­ных отношений вызывает у нас горе.

Другой универсальной причиной печали является разочарование, особенно ког­да оно вызвано крушением надежд. Подобно разлуке, разочарование иногда приво­дит к чувству психологической изоляции, одиночества, утраты. Так, человек чув­ствует себя одиноким, когда ему долгое время не звонит близкий друг, когда люби­мый человек забывает поздравить его с днем рождения, не приходит на назначенное свидание или не считает нужным поделиться с ним своей радостью. Хотя в подоб­ных случаях человек испытывает множество эмоций, одной из них непременно бу­дет эмоция печали.

Неудача в достижении поставленной цели также может вызывать у человека печаль. Однако нужно помнить о том, что установки и стремления людей очень раз­личны. Так, например, один студент будет счастлив, получив на экзамене «хорошо» или даже «удовлетворительно», тогда как для другого эти же оценки будут означать провал.

Бек (Beck, 1967), один из выдающийся психиатров, выдвинул убедительные до­воды в пользу когнитивных механизмов формирования депрессии. Говоря об эмоци­ях, в данном случае об эмоции печали, нужно всегда учитывать, как индивид вос­принимает и оценивает себя, каким он видит этот мир и свое будущее в нем. Если ребенок часто оказывается в ситуациях, с которыми объективно не способен совла­дать, если часто переживает неудачи, то в конце концов он может начать винить в этом самого себя, может утвердиться в мысли о своей несостоятельности. В таких случаях большое значение имеет реакция родителей и старших детей в семье. Если отец ругает себя за то, что потерял работу, хотя истинной причиной его увольнения была общая экономическая ситуация в стране, то его сын, усвоив это отношение к неудачам, может винить себя за любое случившееся с ним несчастье.

**Предрасположенность к печали. Индивидуальные различия**

Как и в случае с любой другой эмоцией, предрасположенность к печальным пере­живаниям индивидуальна и зависит от двух факторов — биологического и социально­го. Нейрофизиологические исследования выявили отдельные нейронные, химические и физиологические механизмы, участвующие в процессе эмоциональной регуляции (Puig-Antich, 1986). Мы располагаем также данными, свидетельствующими о том, что депрессия — психическое расстройство, в котором ключевую роль играет эмоция пе­чали, — может иметь наследственную природу. Но предрасположенность к печали детерминирована не только биологическими предпосылками, но и уникальным жиз­ненным опытом индивида. Есть множество ситуаций, которыми мы не состоянии уп­равлять и которые вызывают у нас печаль. Так, вы можете быть хорошим работником, но вас могут уволить в связи со сложившейся экономической ситуацией. Болезнь близкого человека — еще один пример печальной ситуации, над которой мы почти не властны. Как уже говорилось, люди, часто переживавшие в детстве неудачи, отличаются большей уязвимостью, большей предрасположенно­стью к печали и депрессии.

***г) характеристика эмоции гнева***

Гнев — одна из важнейших эмоций. Гнев зачастую воспринимается как нежелатель­ная реакция, и человек, как правило, стремится избежать ее. Наверняка в вашей жизни бывали случаи, когда вы, вспоминая об испытанном гневе, переживали сму­щение и стыд, особенно если вам не удалось сдержать вспышку гнева перед челове­ком, которого уважаете и мнением которого дорожите. Вы стыдитесь того, что «по­теряли контроль над собой». Гневные слова или другие проявления гнева могут стать причиной временного разлада отношений между людьми. Как уже говорилось, гнев может быть связан с печалью, а гневные чувства, которые человек испытывает по отношению к самому себе, в комбинации с печалью и другими эмоциями могут спо­собствовать развитию депрессии. Гнев также может взаимодействовать с эмоциями вины и страха.

Сдерживая гнев, человек может страдать от того, что не имеет возможности сво­бодно выразить свои чувства или устранить барьеры, препятствующие его стремле­нию к желанной цели. При определенных обстоятельствах сдерживание гневных проявлений может вызывать патологическое повышение активности вегетативной нервной системы, что выражается в повышении диастолического давления, учаще­нии сердечного ритма и в других физиологических нарушениях. Регулярное повто­рение ситуаций, вызывающих подобные нарушения в сердечно-сосудистой и других системах организма, может привести к психосоматическим расстройствам.

Но если последствия гнева столь неблагоприятны для человека, то почему мы считаем его одной из важнейших эмоций? Для того чтобы оценить индивидуальное и социальное значение гнева, необходимо подробно рассмотреть характеристики и функции данной эмоции, проанализировать ее взаимосвязь с другими эмоциями, с позывами, с мыслительными процессами и поведением.

В ситуации фрустрации одновременно с эмоцией гнева часто активируются та­кие эмоции, как отвращение и презрение, и тогда формируется комплекс эмоций, который мы называем триадой враждебности. Эта триада негативных эмоций может активироваться в самых разных ситуациях, и в крайних случаях приводит к тому, что жизнь превращается в череду ссор и перебранок. Человек может испытывать враждебные чувства к самому себе, к другим людям или он может быть недоволен ситуацией, испытывая враждебность к «системе» в целом. Хотя гнев, отвращение и презрение очень часто действуют в комбинации, каждая из этих эмоций имеет свои отличительные особенности. Для того чтобы контролировать свои эмоции, мы преж­де всего должны уметь отличить одну эмоцию от другой, уметь идентифицировать эмоцию и назвать ее.

**ПРИЧИНЫ ГНЕВА**

**Ограничение свободы**

Чувство физической или психологической несвободы, как правило, вызывает у человека эмоцию гнева. Кампос и Стенберг (Campos, Stenberg, 1981) обнаружили, что ограничение свободы движений рук вызывает у 4-месячных младенцев реакцию гнева. По просьбе экспериментаторов мать придерживала руки ребенка, не позво­ляя ему шевелить ими. Мимическая реакция, которую демонстрировали 4-месяч­ные младенцы на подобное ограничение свободы, была оценена экспериментатора­ми как реакция гнева. Семимесячные дети отвечали на него не только гневной ми­микой, они уже могли установить его источник, о чем свидетельствовал тот факт, что они направляли взгляд на мать.

Даже при отсутствии систематических исследований в рамках других культур мы можем, по-видимому, утверждать, что ограничение физической свободы являет­ся универсальным активатором эмоции гнева. Основанием для этого утверждения может служить тот факт, что практически любое ограничение свободы вызывает у человека гнев. Так, старшие дети и подростки реагируют на вербальные ограниче­ния и запреты, возможно, даже более бурно, чем на физическую несвободу. Мы, взрослые, часто сердимся на всевозможные правила и предписания, в силу которых чувствуем себя скованными рамками условностей. Психологический смысл любого ограничения, как физического, так и вербального, состоит в том, что оно ограничи­вает свободу деятельности человека, препятствует достижению желанной цели.

**Препятствия в достижении цели**

Итак, для того чтобы понять причины гнева конкретного человека, необходимо рассматривать их во взаимосвязи с его установками и целями. Любое препятствие на пути достижения намеченной цели может вызывать у человека гнев. В таких слу­чаях вынужденная временная приостановка деятельности воспринимается им как препятствие, ограничение, сбой. Если вы обратитесь с посторонним вопросом к че­ловеку, который с головой погружен в решение сложной задачи или лихорадоч­но пытается выполнить работу к намеченному сроку, вы рискуете навлечь на себя гнев. Разумеется, иногда человек сам ищет возможности отвлечься от работы, но это бывает лишь в тех случаях, когда он не чувствует острой необходимости по­скорее завершить начатое дело или когда на первый план выступает потребность в отдыхе.

 ***д) характеристика эмоции стыда***

Эмоция стыда занимает существенное место в человеческих отношениях, но она не так тщательно изучена, как гнев или страх. Скрупулезные исследования отдель­ных аспектов гнева и страха вызваны очевидной связью этих эмоций с некоторыми видами агрессии и комплексным понятием тревоги. Гнев и страх длительное время привлекали внимание исследователей благодаря их воздействию как на нормаль­ное, так и на патологическое поведение отдельных индивидов и целых групп людей, благодаря социальной и клинической значимости этого влияния. И в то же время стыду, несмотря на столь же тесное взаимодействие с личностью и столь же суще­ственное влияние на общественные отношения, было практически отказано во вни­мании.

**Биологические и психологические характеристики стыда.**

Иногда стыд, смущение и вину рассматривают как различные проявления одной и той же эмоции, иногда — как различные эмоции, не имеющие ничего общего меж­ду собой, а иногда — как

различные эмоции, имеющие некоторые общие черты.

Дарвин (Darwin, 1872) пользовался всеми тремя понятиями; «стыд», «смуще­ние» и «вина». При этом различия между стыдом и смущением он никогда не опреде­лял специально и зачастую использовал эти термины как синонимы. Он считал, что стыд принадлежит к большой группе родственных эмоций, в которую кроме него входят смущение, вина, ревность, зависть, жадность, мстительность, лживость, по­дозрительность, самонадеянность, тщеславие, амбициозность, гордость, унижен­ность. Большинство современных теоретиков эмоций соглашаются с тем, что все эти понятия имеют эмоциональный компонент и эмоциональное содержание, но

некоторые возражают против того, что каждое из них есть определенная базовая эмоция со специфическим субстратом.

Объединяя такие понятия, как стыд, смущение и вина в одну группу — «группу стыда» — Дарвин, как всегда, демонстрирует острую наблюдательность. Робкая, с трудом вступающая в общение женщина, скорее всего, испытает ревность, глядя на мужа, получающего удовольствие от встреч с людьми. Пристыженный или оскорб­ленный человек может искать мщения. Лживость зачастую скрывает чувство вины. Тщеславие и самомнение могут служить защитой от стыда и застенчивости. Амби­циозность и непомерная гордыня нередко развиваются у человека, всеми способами избегающего стыда. Униженность же можно считать прямо связанной со стыдом.

Дарвин считал, что каждое понятие из «группы стыда» представляет отдельную эмоцию. По существу, он рассматривал перечень этих понятий как перечень «ду­шевных состояний» или «состояний разума». Несмотря на расплывчатость термина «душевное состояние» он лучше, чем термин «эмоция», определяет такие понятия, как месть, самомнение, гордость, униженность, мы же можем считать его прототи­пом понятия «аффективно-когнитивная структура».

**9. Патология и эмоции**

***а) Причины эмоциональных расстройств***

Во многих случаях причинами эмоциональных расстройств являются различные органические и психические заболевания, о которых будет сказано ниже. Однако эти причины носят индивидуальный характер. Есть, однако, причины, которые касают­ся целых слоев общества и даже нации. Такими причинами, как отмечают А. Б. Хол­могорова и Н. Г. Гаранян (1999), являются специфические психологические факто­ры (табл. 17.1) и в частности, особые ценности и установки, поощряемые в социуме и культивируемые во многих семьях. Становясь достоянием индивидуального созна­ния, они создают психологическую предрасположенность к эмоциональным рас­стройствам, в том числе к переживанию отрицательных эмоций и депрессивным и тревожным состояниям.

Холмогорова и Гаранян приводят в своей статье многочисленные факты, подтвер­ждающие это. Кросскультурные исследования депрессии показали, что число депрес­сивных нарушений выше в тех культурах, где особо значимы индивидуальные до­стижения и успехи и соответствие самым высоким стандартам и образцам (Eaton, Weil, 1955а, б; Parker, 1962; Ким, 1997). Особенно это характерно для США, где де­прессия стала бичом американского общества, пропагандирующего культ успеха и благополучия. Недаром лозунгом американской семьи является «Быть на одном уровне с Джонсами».

По данным Комитета по психическому здоровью США, каждый десятый житель этой страны страдает или страдал тревожным расстройством в виде генерализованного тревожного расстройства, агарофобии, приступов паники или социальной фо­бии. Не менее 30 % людей, обращающихся за помощью к терапевтам, кардиологам, невропатологам и другим специалистам, страдают соматоморфными расстройства­ми,т. е. психическими расстройствами, замаскированными соматическими жалоба­ми, не имеющими достаточной физической основы. У этих больных, как правило, зна­чительно повышены показатели по шкалам депрессии и тревоги, но они их не осознают.

**Многофакторная модель эмоциональных расстройств**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень исследования | Объекты исследования |
| Эмоциональные расстройства |
| депрессивные | тревожные | соматоморфные |
| Макросоциальный | Социальные ценности и стереотипы, способствующие росту отрицательных эмоций и затрудняющие их переработку |
| Культ успеха идостижения | Культ силы и конку­рентность | Культ рацио и сдержанность |
| Семейный | Особенности семейной системы, способствующие индуцированию, фиксации и трудностям переработки отрицательных эмоций |
| Закрытые семейные системы с симбиотическими связями |
| Высокие родительские требования иожидания, высокий уровень критики | Недоверие к другим людям (вне семьи), изоляция, сверх­контроль | Игнорирование'эмоций семейных отношений, запрет на их проявление |
| Межличностный | Трудности в построении близких отношений с людьми и получении эмоциональной поддержки |
| Высокие требования и ожидания отдругих людей | Негативные ожидания от других людей | Трудности самовыражения и понимания других |
| Личностный | Личностные установки, способствующие негативному восприятию жизни, себя, других и затрудняющие самопонимание |
| Перфекционизм | Скрытаявраждебность | «Жизнь во сне» (алекситимия) |
| Когнитивный | Когнитивные процессы, стимулирующие отрица­тельные эмоции и затрудняющие самопонимание |
| Депрессивнаятриада | Тревожная триада | «Чувствовать опасность» |
| Абсолютизация | Преувеличе­ние | Отрицание |
| Негативное селектирование, поляризация, сверхобобщеииеи т. д. | Операторноемышление |
| Поведенческий и симптоматический | Тяжелые эмоциональные состояния, неприятные физические ощущения и боли, социальная дезадаптация |
| Пассивность, тоска и недовольство собой, чувство разочарованности в других | Поведение избегания, ощущение беспомощ­ности, трево­га, страх критического отношения к себе | Эмоции суммируются, переживаются на физиологическом уровне без психологических жалоб |

Еще К. Хорни (1936), создав социокультурную теорию неврозов, обратила вни­мание на ту социальную почву, которая способствует росту тревожных расстройств. Это глобальное противоречие между христианскими ценностями, проповедующими любовь и партнерские равные отношения, и реально существующей жесткой конку­ренцией и культом силы. Результатом ценностного конфликта становятся вытеснение собственной агрессивности и перенос ее на других людей (враждебен и агресси­вен не я, а те, кто меня окружают). Подавление собственной враждебности ведет, по мнению Хорни, к резкому росту тревоги из-за восприятия окружающего мира как опасного и себя как неспособного противостоять этой опасности вследствие запрета общества на агрессию, т. е. на активное противодействие опасности. Этому способ­ствует и культ силы и рационализма, ведущий к запрету на переживание и выраже­ние негативных эмоций. В результате происходит их постоянное накопление и пси­хика работает по принципу «парового котла без клапана».

А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян *с* помощью разработанного ими опросника вы­ясняли наличие установок на запрет четырех базовых эмоций у здоровых и больных мужчин и женщин. Полученные данные приведены в таблице.

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют, что больные отличаются по уровню запрета на различные эмоции. У первых запрет на отрицательные эмоции выражен больше.

**Установки на запрет эмоций в норме и патологии, %**

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоция | Группа |
| здоровые | больные |
| женщины | мужчины | женщины | мужчины |
| Печаль | 54 | 62 | 67 | 87,5 |
| Гнев | 74 | 57 | 88 | 75 |
| Страх | 40 | 60 | 82 | 71 |
| Радость | 44 | 48 | 71 | 37,5 |

В то же время видны культуралъные различия при сравнении дан­ных мужчин и женщин. У мужчин выше запрет на страх (образ мужественного чело­века), а у женщин — на гнев (образ мягкой женщины).

Как отмечают Холмогорова и Гаранян, «культ рационального отношения к жиз­ни, негативная установка по отношению к эмоциям как явлению внутренней жизни человека находят выражение в современном эталоне супермена — непрошибаемого и как бы лишенного эмоций человека. В лучшем случае эмоции сбрасываются как в помойную яму на концертах панк-рока и дискотеках. Запрет на эмоции ведет к вы­теснению их из сознания, а расплата за это — невозможность их психологической переработки и разрастание физиологического компонента в виде болей и неприят­ных ощущений различной локализации» (1999, с. 64).

***б) эмоционально обусловленные патологические изменения психического и физического здоровья***

Эмоциональные переживания могут приводить к различным нарушениям психики, которые в различных культурах имеют свои особенности и названия. Описание этих состояний приведено в книге Ц. П. Короленко и Г. В. Фроловой (1979).

В мексико-американской культуре это состояния «сусто» и «биллис». Состояние«сусто» является следствием пережитого страха, причем источник последнего может быть как естественным (катастрофа, несчастный случай, внезапное нападение зверя и т. п.), так и «сверхъестественным», мистическим — боязнь духов, призраков, кол­довства. Поводом для возникновения этого состояния может быть и переживание человека о том, что он не смог поступить так, «как надо», не справился со своей соци­альной ролью.

В результате человеком овладевает беспокойство, он теряет аппетит, интерес к близким и вообще к жизни. Возникает физическая слабость, безразличие к своему внешнему виду, к приличиям и условностям, которые он до сих пор чтил. Человек жалуется на недомогание, грустит, замыкается в себе. Это похоже на депрессию лю­дей из цивилизованного мира.

Это состояние особенно интенсивно проявляется у детей, вероятно, в связи с их большей внушаемостью.

Состояние«биллис»вызывается, как предполагают, переживанием злости, в ре­зультате чего происходит усиленное выделение желчи. Это состояние более тяжелое, чем «сусто», так как сопровождается еще и расстройством пищеварения и рвотой.

На Филиппинах и в различных областях Африки развивается состояние, получив­шее название «амок».Оно похоже на состояние больных кататонической шизофре­нией, но отличается от него наличием амнезии (больные не помнят ничего из перио­да болезни) и отсутствием бредовых идей, галлюцинаций. В состоянии «амока» боль­ные могут нанести себе тяжелые телесные повреждения или покончить с собой.

Считается, что это состояние является следствием накопившихся от долгого сдер­живания отрицательных эмоций гнева, протеста, которые скрывались под внешне выражаемой апатией. Интересен факт, что «амок» развивался у американских сол­дат, когда они оказались на Филиппинах.

У эскимосов на побережье бухты Хадсона и озера Онтарио развиваются два дру­гих психоэмоциональных расстройства; «витико» и «виндиго». «Витико» — это сверхъестественная фигура из поверья эскимосских племен, гигантский скелет чело­века изо льда, который пожирает людей. Психоз типа «витико»начинается со страха перед возможностью быть околдованным и превратиться в пожирателя собственных детей и родных. От этого страха человек теряет сон, у него появляется тошнота, рво­та, кишечные расстройства. Настроение становится мрачным. Облегчение наступает после традиционного шаманского «лечения».

От внезапного испуга может развиться состояние, подобное истерии, — «лита». Человек становится пугливым, тревожным, стремится к уединению. Вначале он на­чинает повторять свои собственные слова и фразы других людей, наиболее автори­тетных для него. В дальнейшем больной начинает имитировать жесты и действия других, даже если это опасно для его жизни. В других случаях он воспроизводит же­сты и действия, противоположные наблюдаемым у других.

Для таких больных характерны озлобленность, цинизм, нецензурная брань. Чаще всего это болезненное состояние психики характерно для женщин среднего и пожи­лого возраста, но может иметь место и у мужчин.

Роль «отрицательных» эмоций в возникновении различных заболеваний. От­рицательное влияние на здоровье человека сильных и устойчивых «отрицательных» эмоций общеизвестно. Еще Конфуций

утверждал, что быть обманутым и ограблен­ным — это значительно меньше, чем продолжать помнить об этом, а немецкий фило­соф В. Гумбольдт утверждал, что хранить в памяти негативные представления рав­носильно медленному самоубийству.

Как писал академик К. М. Быков, печаль, которая не проявляется в слезах, застав­ляет плакать другие органы. В 80 % случаев по данным медиков инфаркт миокарда возникает либо после острой психической травмы, либо после длительного психи­ческого (эмоционального) напряжения.

Сильные и длительные «отрицательные» эмоции (в том числе и долго сдержива­-
емая злость) приводят к патологическим изменениям в организме: язвенной болез­-
ни, дискинезии желчных путей, заболеваниям выделительных систем, гипертонии,
сердечному приступу, инсульту, развитию различного рода новообразований.
М. Селигман (Seligman, 1974), изучая смертные случаи у людей при воздействии на
них шаманов, установил, что человек может умереть от страха в результате останов­-
ки сердца.

Принято считать, что сдерживание гнева приводит к повышению артериального давления и в итоге, если это повторяется постоянно, к гипертонической болезни. Это, казалось бы, аксиоматичное утверждение у ряда ученых вызывает сомнение. Напри­мер, Хэрбург, Блейклок и Роупер (1979, цит. по: Мак-Кей и др., 1997) опрашивали людей, как бы они вели себя с сердитым и деспотичным начальником. Одни отвеча­ли, что постарались бы смириться с такой ситуацией (злость без разрядки), другие ответили, что они решительно бы протестовали и пожаловались бы в высшие инстан­ции (злость с разрядкой), а третьи заявили, что попытались бы найти общий язык с начальником, как только он остынет (контроль над складывающейся ситуацией).

Оказалось, что самое высокое артериальное давление было у тех, кто готов разря­жать свою злость, а самое низкое — у тех, кто стал бы договариваться с начальством. Из этих данных следует, что человек с повышенным артериальным давлением чаще демонстрирует агрессивное поведение (и это логично, потому что и злость, и повы­шенное артериальное давление обусловлены, очевидно, повышенным содержанием адреналина в крови).

Думается, что эти факты не отменяют роль постоянного нервно-эмоционального напряжения в возникновении гипертонии. Ошибка авторов в оценке полученных данных состоит в том, что они слишком прямолинейно рассматривают связь способа выражения гнева (злости) с артериальным давлением. Полученные ими данные сви­детельствуют лишь о конституциональной предрасположенности человека к агрес­сивному поведению вследствие превалирования адреналина над норадреналином, а повышенное артериальное давление является лишь вторичным признаком этого пре­валирования и не влияет на способ выражения злости. Но с другой стороны, эти дан­ные нельзя рассматривать и как доказательство того, что агрессивное поведение яв­ляется причинойвысокого артериального давления.

Б. И. Додонов считает сильно преувеличенным мнение, что «отрицательные» эмо­ции всегда приводят к патологическим изменениям в организме. Он полагает, что все зависит от складывающейся ситуации. Однако скорее играет роль не столько ситуа­ция, сколько психологические особенности человека, его реакция на те или иные обстоятельства. Так, среди людей не возникло массового психоза по поводу предска­зания «прорицателей» о том, что с наступлением 2000 года наступит конец света, однако некоторые англичане-невротики после встречи Нового года впали в депрес­сию от того, что «так боялись, а ничего не случилось».

По поводу влияния «положительных» эмоций П. В. Симоновым высказывается мнение об их безвредности. «Науке не известны психические заболевания, неврозы, гипертония, болезни сердца, возникшие от избытка радости, — пишет он. — Уникаль­ные случаи вредного влияния радостного потрясения на уже больной организм не могут служить опровержением этой закономерности» (1970, с. 72).

**10. Теории, объясняющие механизмы возникновения эмоций.**

В. К. Вилюнас справедливо отмечает, что «многое из того, что в учении об эмоциях по традиции называют многообещающим словом «теория», по существу представля­ет собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности приближающиеся к ...идеально исчерпывающей теории» (1984,

с. 6). Каждая из них выпячивает какой-то один аспект проблемы, тем самым, рассматривая лишь

частный случай возникнове­ния эмоции или какого-то ее компонента. Беда еще и в том, что теории, созданные в различные исторические эпохи, не обладают преемственностью. Да и может ли быть в принципе единая теория для хотя и связанных друг с другом, но все же таких раз­личных эмоциональных явлений, как эмоциональный тон ощущений, эмоции и чув­ства.

С того времени, когда философы и естествоиспытатели стали всерьез задумывать­ся над природой и сущностью эмоций, возникли две основные позиции. Ученые, за­нимающие одну из них, интеллектуалистическую, наиболее четко обозначенную И.-Ф. Гербартом (1824-1825), утверждали, что органические проявления эмоций — это следствие психических явлений. По Гербарту, эмоция представляет собой связь, которая устанавливается между представлениями. Эмоция — это психическое нару­шение, вызываемое рассогласованием (конфликтом) между представлениями. Это аффективное состояние непроизвольно вызывает вегетативные изменения.

Представители другой позиции — сенсуалисты, — наоборот, заявляли, что орга­нические реакции влияют на психические явления. Ф. Дюфур (Dufour, 1883) писал по этому поводу: «Разве я недостаточно доказал, что источник нашей естественной склонности к страстям лежит не в душе, а связан со способностью вегетативной нервной системы сообщать мозгу о получаемом ею возбуждении, что если мы не мо­жем произвольно регулировать функции кровообращения, пищеварения, секреции, то нельзя, следовательно, в таком случае объяснять нашей волей нарушения этих функций, возникшие под влиянием страстей» (с. 388).

Эти две позиции позднее получили развитие в когнитивных теориях эмоций и в периферической теории эмоций У. Джемса — Г. Ланге.

***а) Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина***

Опубликовав в 1872 году книгу «Выражение эмоций у человека и животных», Ч. Дар­вин показал эволюционный путь развития эмоций и обосновал происхождение их физиологических проявлений. Суть его представлений состоит в том, что эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных це­лесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе он объянял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев.

Тем самым Дарвин доказывал, что в развитии и проявлении эмоций не существу­ет непроходимой пропасти между человеком и животными. В частности, он показал, что во внешнем выражении эмоций у антропоидов и слепорожденных детей имеется много общего.

Идеи, высказанные Дарвином, послужили толчком для создания других теорий эмоций, в частности «периферической» теории У. Джемса — Г. Ланге.

***б) «Ассоциативная» теория В. Вундта***

Представления В. Вундта (1880) об эмоциях довольно эклектичны. С одной сторо­ны, он придерживался точки зрения Гербарта, что в некоторой степени представле­ния влияют на чувства, а с другой стороны, считал, что эмоции — это прежде всего внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений.

«Телесные» реакции Вундт рассматривает лишь как следствие чувств. По Вунд-
ту, мимика возникла первоначально в связи с элементарными ощущениями, как от­
ражение эмоционального тона ощущений; высшие же, более сложные чувства (эмо-­
ции) развились позже. Однако когда в сознании человека возникает какая-то эмоция,
то она всякий раз вызывает по ассоциации соответствующее ей, близкое по содержа-­
нию низшее чувство или ощущение. Оно-то и вызывает те мимические движения,
которые соответствуют эмоциональному тону ощущений. Так, например, мимика
презрения (выдвигание нижней губы вперед) сходна с тем движением, когда чело-­
век выплевывает что-то неприятное, попавшее ему в рот.

***в) Теория У. Кеннона — П. Барда***

Еще проведенные физиологами в конце XIX века эксперименты с разрушением струк­тур, проводящих в мозг соматосенсорную и висцеросенсорную информацию, дали повод Ч. Шеррингтону (Sherrington, 1900) заключить, что вегетативные проявления эмоций вторичны по отношению к ее мозговому компоненту, выражающемуся пси­хическим состоянием. Теорию Джемса—Ланге резко критиковал и физиолог У. Кен-нон (Cannon, 1927), и для этого у него тоже были основания. Так, при исключении в эксперименте всех физиологических проявлений (при рассечении нервных путей между внутренними органами и корой головного мозга) субъективное переживание все равно сохранялось. Физиологические же сдвиги происходят при многих эмоци­ях как вторичное приспособительное явление, например для мобилизации резервных возможностей организма при опасности и порождаемом ею страхе или как форма разрядки возникшего в центральной нервной системе напряжения.

Кеннон отмечал два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают их качественное своеобразие. Во-вторых, эти физиологические изменения развертыва­ются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической реакции.

Он показал также, что искусственно вызванные физиологические изменения, ха­рактерные для определенных сильных эмоций, не всегда вызывают ожидаемое эмо­циональное поведение. С точки зрения Кеннона, эмоции возникают вследствие спе­цифической реакции центральной нервной системы и в частности — таламуса.

Таким образом, по Кеннону, схема этапов возникновения эмоций и сопутствую­щих ей физиологических сдвигов выглядит так:

раздражитель —> возбуждение таламуса—> эмоция —>

 физиологические изменения.

 (2)

В более поздних исследованиях П. Барда (Bard, 1934 а, б) было показано, что эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возника­ют почти одновременно. Таким образом, схема (2) получает несколько иной вид:

 Эмоция

Раздражитель

 Физиологические

 изменения.

 ***г) Психоаналитическая теория эмоций***

3. Фрейд основывал свое понимание аффекта на теории о влечениях и по сути отож­дествлял и аффект, и влечение с мотивацией. Наиболее концентрированное представ­ление психоаналитиков о механизмах возникновения эмоций дано Д. Рапапортом (Rapaport, 1960). Суть этих представлений в следующем: воспринятый извне перцеп­тивный образ вызывает бессознательный процесс, в ходе которого происходит нео­сознаваемая человеком мобилизация инстинктивной энергии; если она не может най­ти себе применения во внешней активности человека (в том случае, когда на влече­ние налагается табу существующей в данном обществе культурой), она ищет другие каналы разрядки в виде непроизвольной активности; разными видами такой актив­ности являются «эмоциональная экспрессия» и «эмоциональное переживание». Они могут проявляться одновременно, поочередно или вообще независимо друг от друга.

Фрейд и его последователи рассматривали только негативные эмоции, возника­ющие в результате конфликтных влечений. Поэтому они выделяют в аффекте три аспекта: энергетический компонент инстинктивного влечения («заряд» аффекта), процесс «разрядки» и восприятие окончательной разрядки (ощущение, или переживание эмоции).

Фрейдовское понимание механизмов возникновения эмоций как бессознательных инстинктивных влечений подверглось критике со стороны многих ученых (Holt, 1967 и др.)

 **Заключение**

Рассмотрение различных эмоциональных явлений, отмечаемых в психологической литературе, дает основание говорить о том, что эмоциональная сфера человека имеет сложное многоуровневое строение и включает в себя (в порядке возрастания биологической и социальной значимости) эмоциональный тон, эмоции, эмоциональные свойства личности, чувства, в результате сочетания которых образуются эмоциональные типы людей.

Эмоциональный тон является первой и самой простой формой эмоционального реагирования. Он имеет высший и низший уровни проявления. Низший соответствует эмоциональному тону ощущений, высший - эмоциональному тону впечатлений от воспринимаемого и представляемого. Если эмоциональный тон ощущений возникает только при непосредственном воздействии раздражителя, вызывающего ощущение, на бывшие когда-то события. И для одного, и для другого вида эмоционального тона характерна двуполюсность (удовольствие-неудовольствие). Эмоциональный тон может проявляться как самостоятельно, так и в составе эмоций, определяя их положительную или отрицательную субъективную окраску, т. е. знак эмоции.

Эмоция является следующим эмоциональным явлением, занимающим в эволюционном развитии эмоциональной сферы значительно более высокое и важное место. Это реакция организма и личности на эмоциогенную (значимую) для человека ситуацию или событие, направленная на приспособление (адаптацию) к ним. При этом, в отличие от эмоционального тона, являющегося одинаковой реакцией на различные ощущения и впечатления (либо удовольствие, либо неудовольствие), эмоция является специализированной реакцией на конкретную ситуацию. Она включает в себя оценку ситуации и регуляцию энергетического потока в соответствии с этой оценкой (его усиление или ослабление). Эмоции могут быть безусловнорефлекторными и условнорефлекторными. Существенно, что условнорефлекторная эмоция - это эмоциональная реакция на предвидимый раздражи- тель, она дает возможность заранее подготовиться к встрече или избежать его. Используемая при появлении эмоции экспрессия выполняет две функции: сигнализации о своём состоянии другому человеку и разрядки имеющегося нервного возбуждения.

Поскольку в эмоции участвуют психический, вегетативный и психомоторный уровни реагирования, она есть не что иное, как психофизиологическое (или эмоциональное) состояние.

Поскольку эмоции - это специфические реакции на значимые стимулы, человек не может испытывать их постоянно. В самом деле, не все ситуации и стимулы, с которыми человек встречается на протяжении дня, расцениваются им как значимые. А раз так, то на них нет и эмоционального реагирования. Возможность отсутствия эмоций постулируется и П. В. Симоновым, когда он утверждает, что при равенстве наличной и необходимой информации эмоции равны нулю. С этим решительно не согласны В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов (2001), по мнению которых, "у человека такого состояния не бывает, ведь даже чувство полного безразличия - это тоже эмоция или какое-то эмоциональное расстройство. Эмоции равны нулю только у покойника" (с.78). С моей точки зрения критиковать П. В. Симонова надо не за взгляд на возможность безэмоционального состояния, а за его формулу. И для того, чтобы не переживать эмоцию, вовсе не обязательно быть покойником.

Как и эмоциональный тон, эмоции характеризуются интенсивностью, длительностью, инертностью. Аффект есть та же эмоция, но носящая характер кратковременной и интенсивной вспышки. Настроение, как и аффект, не является специфической (по модальности) формой эмоционального реагирования, а характеризует эмоциональный фон человека на рассматриваемый промежуток времени. Этот фон может быть обусловлен переживаемой эмоцией или следом от нее, эмоциональным тоном ощущений и впечатлений (воспоминанием о чем-то приятном или неприятном), а так же свидетельствовать об отсутствии в данный момент эмоционального реагирования и его следов (нейтральный фон).

И эмоциональный тон, и эмоция обладают целым набором свойств: универсальностью, динамичностью, адаптацией, пристрастностью, пластичностью, удерживанием в памяти, иррадиацией, переносом, амбивалентностью, переключаемостью. В то же время у эмоций есть свойство, которым эмоциональный тон не наделен: это заразительность.

**Эмоциональные свойства человека.** Устойчивая индивидуальная выраженность характеристик эмоций у того или иного человека (быстрое или медленное возникновение эмоций, сила (глубина) эмоциональных переживаний, их устойчивость (ригидность) или быстрая сменяемость, устойчивость поведения и эффективности деятельности к влиянию эмоций, выраженность экспрессивности) дает основание говорить об эмоциональных свойствах человека: эмоциональной возбудимости, эмоциональной глубины, эмоциональной ригидности – лабильности, эмоциональной устойчивости, экспрессивности. Что же касается выделяемого в качестве интегральной эмоциональной характеристики человека и его темперамента свойства эмоциональности, включающей помимо экспрессивности и наличие того или иного преобладающего эмоционального фона, то вопрос этот во многом остается еще не ясным, как и само понятие эмоциональности.

Чувства являются следующим по иерархии и самым высоким уровнем эмоциональной сферы человека. Чувство – это устойчивое пристрастное отношение человека к какому либо одушевленному или абстрактному объекту, это эмоциональная установка, определяющая готовность человека эмоционально реагировать на те ситуации, в которые попадает объект чувства. Таким образом, чувство привязано к объекту, а эмоция – к ситуации; чувство – это отношение, а эмоция - реакция.

Эмоции и чувства вызывают различные виды эмоционального поведения: увеселение, горевание, гедонизм и аскетизм, агрессию, проявление заботы, ухаживания и т.д. Речь идет именно о поведении, а не об эмоциональных реакциях (изменение вегетатики, экспрессии).

В зависимости от выраженности и доминирования эмоции и чувства той или иной модальности можно выделять эмоциональные типы: оптимистов и пессимистов, тревожных, застенчивых, обидчивых, мстительных, эмпатичных, сентиментальных, совестливых, любознательных.

Что касается роли эмоции в управлении поведением и деятельностью человека, то она весьма многообразна. Это и сигнализация о возникшей потребности и испытываемых ощущениях от внешних раздражителей (здесь играет роль эмоциональный тон ощущений), и сигнализация об имеющейся в момент принятия решения ситуации (опасная – неопасная и т.д.), и реакция на прогноз удовлетворения потребности и на само это удовлетворение, способствующая угашению имевшейся потребности. Эмоциональное реагирование также способствует регуляции энергетического потока, подпитывая им мотивационный процесс и способствуя подготовке организма к действию в той или иной значимой ситуации.

 **Список использованной литературы:**

1. Анохин П.К. Значение ретикуляции для различных форм высшей нервной деятельности // Физиологический журнал СССР – 1957 – №11 с. 1072-1085.
2. Анохин П.К Эмоции // Большая медицинская энциклопедия т.35 – М., 1964, с.339
3. Анохин П.К. Проблема принятия решения в психологии и физиологии – М., 1976.
4. Аристотель Сочинения. Метафизика – М., 1976 – т.3, с. 65-369.
5. Вундт В. Очерки психологии. М.,1912.
6. Изард К. Эмоции человека – М., 1980
7. Изард К. Психология эмоций – СПб Питер 2000
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства – СПб Питер 2002
9. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах – М., Наука 1995
10. Ланге Н.Н. Эмоции. Психологический этюд. – М., 1896
11. Леонгард К. Акцентуированные личности – М., 1989
12. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции: конспект лекций – М., 1971
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – М., 1946
14. Симонов П.В. Что такое эмоция? – М., 1962