*Понятие ощущений.*

Ощущения считаются самыми простыми из всех психических явлений. С житейской точки зрения трудно представить себе что-то более естественное, чем видеть, слышать, чувствовать прикосновение предмета... Скорее, утрату одного из них мы способны воспринять как нечто непоправимое. Явления ощущений настолько примитивны, что, пожалуй, в житейской практике для них нет конкретного определения. Об этом я еще скажу чуть ниже, в главе «Восприятие». Психология имеет вполне конкретное определение ощущений. С ее точки зрения они *представляют собой осознаваемый, субъективно представленный в голове человека или неосознаваемый, но действующий на его поведение продукт переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней или внешней среде. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Что же касается осознаваемых ощущений, то они есть только у живых существ, имеющих головной мозг и кору головного мозга.* Это, в частности, доказывается тем, что при торможении деятельности высших отделов центральной нервной системы, временном отключении работы коры головного мозга естественным путем или с помощью биохимических препаратов человек утрачивает состояние сознания и вместе с ним способность иметь ощущения, т. е. чувствовать, осознанно воспринимать мир. Такое происходит, например, во время сна, при наркозе, при болезненных нарушениях сознания. В эволюции живых существ ощущения возникли на основе первичной раздражимости, представляющей собой свойство живой ма­терии избирательно реагировать на биологически значимые воздействия среды изменением своего внутреннего состояния и внешнего поведения. По своему прэисхождению ощущения с самого начала были связаны с деятельностью организма, с необходимостью удовлетворения его биологических потребностей. Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличии в ней биологически значимых факторов.

Ощущения в своем качестве и многообразии отражают разнообразие значимых для человека свойств окружающей среды. Органы чувств, или анализаторы человека, с рождения приспособлены для восприятия и переработки разнообразных видов энергии в форме стимулов-раздражителей (физических, химических, механических и дру­гих воздействий). Виды ощущений отражают своеобразие тех стимулов, которые их порождают. Эти стимулы, будучи связанными с различными видами энергии,вызывают соответствующие ощущения разного качества: зрительные, слуховые, кожные (ощущения прикосновения, давления, боли, тепла, холода и др.), вкусовые, обонятельные. Информацию о состоянии мышечной системы нам предоставляют проприоцептивные ощущения, отмечающие степень сокращения или расслабления мышц; о положении тела относительно направленности сил гравитации свидетельствуют ощущения равновесия. Те и другие обычно не осознаются.

Сигналы, поступающие из внутренних органов, менее заметны, в большинстве случаев, за исключением болезненных, не осознаются, но также воспринимаются и перерабатываются центральной нервной системой. Соответствующие ощущения называют интероцептивными. Информация из внутренних органов непрерывным потоком поступает в мозг, сообщая ему о состояниях внутренней среды, та­ких, как наличие в ней биологически полезных или вредных веществ, температура тела, химический состав имеющихся в нем жидкостей, давление и многие другие. У человека есть, кроме того, несколько специфических видов ощущений, которые несут в себе информацию о времени, ускорении, вибрации, некоторых других сравнительно редких явлениях, имеющих определенное жизненное значение. По современным данным мозг человека представляет собой сложнейшую, самообучающуюся вычислительную аналоговую машину, работающую по генотипически обусловленным и прижизненно приобретенным программам, которые непрерывно совершенствуются под влиянием поступающей информации. Перерабатывая эту информацию, мозг человека принимает решения, дает команды и контролирует их выполнение.

Далеко не все существующие виды энергии, даже если они жизненно значимые, человек воспринимает в виде ощущений. К некоторым из них, например радиационной, он психологически нечувствителен вообще. Сюда же можно отнести инфракрасные и ультрафиолетовые лучи, радиоволны, находящиеся за пределами диапазона, вызывающего ощущения, незначительные, не воспринимаемые ухом колебания давления воздуха. Следовательно, человек в виде ощущений получает небольшую, наиболее значимую часть той информации и энергии, которые воздействуют на его организм.

Порождают ощущения обычно электромагнитные волны, находящиеся в пределах значительного диапазона - от коротких космических лучей до радиоволн с длиной волны, измеряемой многими километрами. Длина волны как количественная характеристика электромагнитной энергии субъективно представлена человеку в виде качественно разнообразных ощущений. Например, те электромагнитные волны, которые отража­ет зрительная система, располагаются в диапазоне от 380 до 780 мил­лиардных долей метра и в совокупности занимают весьма огра­ниченную часть электромагнитного спектра. Волны, находящиеся внутри этого диапазона и различающиеся по длине, порождают в свою очередь ощущения различного цвета.

Ухо человека реагирует, в отличие от глаза, на механические воздействия, связанные с изменениями атмосферного давления. Ко­лебания давления воздуха, следующие с определенной частотой и характеризующиеся периодическими появлениями областей высоко­го и низкого давления, воспринимаются нами как звуки опреде­ленной высоты и громкости.

Заметим, что длительные и сильные воздействия физических стимулов на наши органы чувств способны вызывать определенные нарушения в их функционировании. Например, глаз, подвергаемый воздействию сильного света в течение длительного времени, слепнет; при воздействии на орган слуха длительных и сильных звуков, амплитуда колебаний которых превышает 90 дб, может наступить временная потеря слуха. Такое нарушение встречается у лю­бителей и исполнителей современной музыки.

Обоняние - вид чувствительности, порождающий специфи­ческие ощущения запаха. Это одно из наиболее древних, простых и жизненно важных ощущений. Анатомически орган обоняния рас­положен у большинства живых существ в наиболее выгодном месте -- впереди, в выдающейся части тела. Путь от рецепторов обоняния до тех мозговых структур, где принимаются и перерабатываются получаемые от них импульсы, наиболее короткий. Нервные волокна, отходящие от обонятельных рецепторов, непосредственно без проме­жуточных переключений попадают в головной мозг.

Следующий вид ощущений - вкусовые - имеет четыре основные модальности: слэдкое, соленое, кислое и горькое. Все остальные ощущения вкуса представляют собой разнообразные сочетания этих четырех основных.

Кожная чувствительность, или осязание,- это наиболее широко представленный и распространенный вид чувствительности. Всем нам знакомое ощущение, возникающее при прикосновении какого-либо предмета к поверхности кожи, не представляет собой элементарно­го осязательного ощущения. Оно есть результат сложного комби­нирования четырех других, более простых видов ощущений: дав­ления, боли, тепла и холода, причем для каждого из них существует специфический вид рецепторов, неравномерно расположенных в раз­личных участках кожной поверхности. Специализированность кожных рецепто­ров до сих пор точно установить не удалось. Неясно, существуют ли рецепторы, исключительно предназначенные для восприятия одного воздействия, порождающие дифференцированные ощущения давле­ния, боли, холода или тепла, или качество возникающего ощуще­ния может меняться в зависимости от состояния одного и того же рецептора, а также от специфики воздействующего на него свой­ства. Известно только, что сила и качество кожных ощущений сами по себе относительны. Например, при одновременном воздей­ствии на поверхность одного участка кожи теплой водой ее темпера­тура воспринимается по-разному в зависимости от того, какой водой мы воздействуем на соседний участок кожи.

Далеко не все ощущения являются осознаваемыми. Например, в нашем языке нет слов, ассоциируемых с ощущением равновесия. Тем не менее такие ощущения все же суще­ствуют, обеспечивая управление движениями, оценку направления и скорости движения, величину расстояния. Они формируются ав­томатически, поступают в мозг и регулируют движения на подсо­знательном уровне. Для их обозначения в науке принято слово, которое происходит от понятия «движение»,- кинетика, и их поэтому называют кинестетическими. Рецепторы для работы этих ощущений расположены в мышечных тканях. Без этих рецепторов мы испытывали бы большие трудности, связанные с согласованием (координацией) движений.

Иногда под действием одного раздражителя, могут возникать ощущения, характерные для другого. Данное явление называется синестезией. Например, у ряда людей звуки музыки способны вызвать ощущение цвета (так называемый цветной слух). Напротив, со­четания красок у ряда людей порождают музыкальные ассоциации. Подобного рода явления нередко используются в современном ис­кусстве.

*Восприятие.*

Как уже было сказано, способность ощущать дана нам и всем живым существам, обладающим нервной системой, с рождения. Способность иметь осознаваемые ощущения дана живым существам, наделенным головным мозгом. Способностью же воспринимать мир в виде образов наделены только человек и высшие животные, она у них складывается и совершенствуется в жизненном опыте. Причем для человека настолько привычно воспринимать образы, что в житейском понимании этих двух важнейших психических явлений явлений он практически не делает разницы между ощущением и восприятием. Любое ощущение для нас – это ассоциация с ранее запомненным предметом или каким-либо его признаком. Именно поэтому, когда мы говорим «видеть», мы не подразумеваем ощущение, а скорее восприятие конкретного видимого предмета. По этой причине в предыдущей главе я отметил, что в житейской практике нет определения для ощущений.

Но разница, конечно, есть, так как в отличие от ощущений, которые не воспринимаются как свойства предметов, конкретных явлений или процессов, происходящих вне и независимо от нас, восприятие всегда выступает как субъективно соотносимое с оформленной в виде предметов, вне нас существующей действительностью, причем даже в том случае, когда мы имеем дело с иллюзиями или когда воспринимаемое свойство сравнительно элементарно, вызывает простое ощущение (в данном случае это ощущение обязательно относится к какому-либо явлению или объекту, ассоциируется с ним).

Ощущения находятся в нас самих, воспринимаемые же свойства предметов, их образы локализованы в пространстве. Этот процесс, характерный для восприятия в его отличии от ощущений, называется объективацией.

Еще одно отличие восприятия в его развитых формах от ощущений состоит в том, что итогом возникновения ощущения является, некоторое чувство (например, ощущения яркости, громкости, соленого, высоты звука, равновесия и т. п.), в то время как в результате восприятия складывается образ, включающий комплекс различных взаимосвязанных ощущений, приписываемых человеческим сознанием предмету, явлению, процессу. Для того чтобы некоторый предмет был воспринят, необходимо совершить в отношении его какую-либо встречную активность, направленную на его исследование, построение и уточнение образа. Для появления ощущения в этом нет необходимости.

Отдельные ощущения как бы «привязаны» к специфическим анализаторам, и достаточно бывает воздействия стимула на их рецепторы, чтобы ощущение возникло. Образ, складывающийся в результате процесса восприятия, предполагает взаимодействие, скоординированную работу сразу нескольких анализаторов. В зависимости от того, какой из них работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее значимые признаки, свидетельствующие о свойствах воспринимаемо­го объекта, различают и виды восприятия. Соответственно выделяют зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Четыре анализа­тора - зрительный, слуховой, кожный и мышечный - чаще всего выступают как ведущие в процессе восприятия.

Восприятие, таким образом, выступает как осмысленный (включающий принятие решения) и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, получаемых от целостных предметов или сложных, воспринимаемых как целое явлений. Этот синтез выступает в виде образа данного предмета или явления, который складывается в ходе активного их отражения.

Психологи выделяют четыре свойства восприятия образа. Предметность, целостность, константность и категориальность (осмысленность и означенность) - это основные свойства образа, складывающиеся в процессе и результате восприятия. Предметность - это способность человека воспринимать мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отделенных друг от друга предметов, обладающих свойствами, вызывающими данные ощущения. Целостность восприятия выражается в том, что образ воспринимаемых предметов не дан в полностью готовом виде со всеми необходимыми элементами, а как бы мысленно достраивается до некоторой целостной формы на основе небольшого набора элементов. Это происходит и в том случае, если некоторые детали предмета человеком непосредственно в данный момент времени не воспринимаются. Константность определяется как способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, цвету и величине, ряду других параметров независимо от меняющихся физических условий восприятия. Категориальность человеческого восприятия проявляется в том, что оно носит обобщенный характер, и каждый воспринимаемый предмет мы обозначаем словом-понятием, относим к определенному классу. В соответствии с этим классом нами в воспринимаемом предмете ищутся и видятся признаки, свойственные всем предметам данного класса и выраженные в объеме и содержании этого понятия.

В житейском понимании этих явлений описанные свойства предметности, целостности, константности и категориальности восприятия с рождения человеку не присущи; они постепенно складываются в жизненном опыте.

Чаще и больше всего свойства восприятия изучались на примере зрения - ведущего органа чувств у человека. Выяснилось, что восприятие человеком осмысленных изображений происходит достаточно сложным образом. Здесь в первую очередь срабатывает механизм влияния прошлого опыта и мышления, выделяющий в воспринимаемом изображении наиболее информативные места, на основе которых, соотнеся полученную информацию с памятью, можно о нем составить целостное представление. Анализ записей движений глаз показал, что элементы плоскостных изображений, привлекающих внимание человека, содержат участки, несущие в себе наиболее интересную и полезную для воспринимающего информацию. При внимательном изучении таких элементов, на которых более всего останавливается взор в про­цессе рассматривания картин, обнаруживается, что движения глаз фактически отражают процесс человеческого мышления. В повседневной практике, и это установлено абсолютно точно, при рассматривании человеческого лица наблюдатель больше всего внимания уделяет глазам, губам и носу. Глаза и губы человека действительно являются наиболее выразительными и подвижными элементами лица, по характеру и движениям которых, мы судим о психологии человека и его состоянии. Они многое могут сказать наблюдателю о настроении человека, о его характере, отношении к окружающим людям и многом другом.

Нередко при восприятии контурных и штрихованных изображений, а также соответствующих элементов реальных предметов у человека могут возникать зрительные иллюзии. Таких иллюзий известно множество. Наличием иллюзий в сфере восприятия, которые могут быть вызваны самыми различными причинами, зависящими как от состояния воспринимающей системы, так и от особенностей орга­низации воспринимаемого материала, объясняются многие ошибки, в том числе «видения» так называемых неопознанных летающих объектов (НЛО), о которых в последние годы немало писалось в прессе.

В восприятии величины предметов принимают участие мышцы глаз и руки (в том случае, когда с ее помощью человек ощупывает предмет), ряда других частей тела. Чем больше сокращается или расслабляется мышца, прослеживающая предмет по его контуру или поверхности, тем большим кажется человеку и сам предмет.

Направленность движения может оцениваться по направлению перемещения отражаемого объекта на поверхности сетчатки, а также отмечаться последовательностью сокращения-расслабления определенной группы мышц глаз, головы, туловища при выполнении прослеживающих движений за объектом.

Скорость движения, оценивается по скорости перемещения изображения предмета на сетчатке, а также по быстроте сокращения мышц, участвующих в следящих движениях.

Механизм восприятия человеком времени часто связывают с так называемыми «биологическими часами» - определенной последовательностью и ритмикой биологических обменных процессов, происходящих в организме человека. В качестве наиболее вероятных кандидатов на роль биологических часов называют ритм сердечной деятельности и метаболизм (обменные процессы) тела. Последнее частично подтверждается тем, что при воздействии медикаментов, влияющих на скорость обменных процессов, восприятие времени может меняться. Например, хинин и алкоголь чаще всего замедляют субъективно воспринимаемый ход времени, а кофеин ускоряет его.

Субъективная продолжительность времени частично зависит от того, чем оно заполнено. Более короткой по времени кажется нам интересная и осмысленная деятельность. Гораздо дольше для нашего восприятия продолжается та, которая заполнена бессмысленными и неинтересными занятиями. В одном эксперименте человек провел в изоляции четыре дня, находясь в звуконепроницаемой комнате и занимаясь в это время чем хотел. Через определенные интервалы времени ему звонил экспериментатор и интересовался, который час (у самого испытуемого часов не было). Оказалось, что в течение первого дня пребывания в этих условиях, когда испытуемый еще находил для себя интересные занятия, его субъективное время шло с ускорением и убежало вперед почти на четыре часа. Затем его «внутренние часы» начали постепенно отставать и к концу четвертого дня пребывания в изоляции уже ошибались по сравнению с реальным временем примерно на сорок минут.

Существуют большие индивидуальные, в частности возрастные, различия в восприятии хода времени. Кроме того, у одного и того же человека оценки времени могут варьировать в широких пределах в зависимости от его душевного и физического состояния. При хорошем настроении время идет чуть быстрее, чем обычно, а в состоянии фрустрации или подавленности оно течет медленнее.

*Мышление.*

Для человека свойственен высший познавательный процесс, название которому – мышление. В житейской практике мышление может ассоциироваться со здравым смыслом, интуицией... В действительности, оно не имеет ничего общего ни с тем, ни с другим. Оно представляет собой способность учиться, решать поставленную задачу. Мышление представляет собой порождение нового знания, актив­ную форму творческого отражения и преобразования человеком дей­ствительности. Оно порождает такой результат, какого ни в самой действительности, ни у субъекта на данный момент времени не существует. Мышление (в элементарных формах оно имеется и у животных) также можно понимать как получение новых знаний, творческое преобразование имеющихся представлений.

Мышление в отличие от восприятия выходит за пределы чувственно данного, расши­ряет границы познания. В мышлении на основе сенсорной информа­ции делаются определенные теоретические и практические выводы. Оно отражает бытие не только в виде отдельных вещей, явлений и их свойств, но и определяет связи, существующие между ними, ко­торые чаще всего непосредственно, в самом восприятии человеку не даны. Свойства вещей и явлений, связи между ними отражаются в мышлении в обобщенной форме, в виде законов, сущностей. На практике мышление как отдельный психический процесс не существует, оно незримо присутствует во всех других познаватель­ных процессах: в восприятии, внимании, воображении, памяти, речи. Высшие формы этих процессов обязательно связаны с мышлением, и степень его участия в этих познавательных процессах определяет их уровень развития. Психология выделяет следующие виды мышления:

*Теоретическое понятийное мышление* - это такое мышление, пользуясь которым человек в процессе решения задачи обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств. Он обсужда­ет и ищет решение задачи с начала и до конца в уме, пользуясь готовыми знаниями, полученными другими людьми, выраженными в понятийной форме, суждениях, умозаключениях. Теоретическое поня­тийное мышление характерно для научных теоретических иссле­дований.

*Теоретическое образное мышление* отличается от понятийного тем, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, являются не понятия, суждения или умозаключения, а образы. Они или непосредственно извлекаются из памяти, или твор­чески воссоздаются воображением. Таким мышлением пользуются работники литературы, искусства, вообще люди творческого труда, имеющие дело с образами. В ходе решения мыслительных задач соответствующие образы мысленно преобразуются так, чтобы чело­век в результате манипулирования ими смог непосредственно усмот­реть решение интересующей его задачи.

Отличительная особенность следующего вида мышления - *наг­лядно-образного* - состоит в том, что мыслительный процесс в нем непосредственно связан с восприятием мыслящим человеком окру­жающей действительности и без него совершаться не может. Мысля наглядно-образно, человек привязан к действительности, а сами необходимые для мышления образы представлены в его кратковре­менной и оперативной памяти (в отличие от этого образы для теоре­тического образного мышления извлекаются из долговременной па­мяти и затем преобразуются).

Последний из видов мышления - это наглядно-действенное. Его особенность заключается в том, что сам процесс мышления представляет собой практическую преобразова­тельную деятельность, осуществляемую человеком с реальными пред­метами. Основным условием решения задачи в данном случае явля­ются правильные действия с соответствующими предметами. Этот вид мышления широко представлен у людей, занятых реальным производственным трудом, результатом которого является создание какого-либо конкретного материального продукта.

Заметим, что перечисленные виды мышления выступают одно­временно и как уровни его развития. Теоретическое мышление счи­тается более совершенным, чем практическое, а понятийное пред­ставляет собой более высокий уровень развития, чем образное. В житейской практике отмечалось, что, например, наглядно-действенное мышление встречается у людей, занятых реальным производственным трудом, а наглядно-образное – у людей, которым приходится принимать решение о предметах своей деятельности, только наблю­дая за ними, но непосредственно их не касаясь. Теоретическое понятийное мышление – это мышление ученого. Доминирующее свойство мышления, безусловно, оставляет свой отпечаток на личности, поэтому задолго до выделения этих свойств психологической наукой они были отмечены в житейской практике.

Более глубокое проникновение в суть вещей требует раскрытия их внутренних связей, закономерностей и существенных свойств. Оно выполняется при помощи *операций* мышления -- анализа и синтеза. Анализ-это рас­членение предмета, мысленное или практическое, на составляющие его элементы с последующим их сравнением. Синтез есть построение целого из аналитически заданных частей. Анализ и синтез обычно осуществляются вместе, способствуют более глубокому познанию действительности.

*Абстракция* - это выделение какой-либо стороны или аспекта явления, которые в действительности как самостоятельные не су­ществуют. Абстрагирование выполняется для более тщательного их изучения и, как правило, на основе предварительно произведенного анализа и синтеза.

*Обобщение* выступает как соединение существенного (абстра­гирование) и связывание его с классом предметов и явлений. По­нятие становится одной из форм мысленного обобщения.

*Конкретизация* выступает как операция, обратная обобщению. Она проявляется, например, в том, что из общего определения - понятия - выводится суждение о принадлежности единичных вещей и явлений определенному классу.

На основе сказанного можно сделать вывод, что мышление – это процесс производства умозаключений с логическими операциями над ними. Почти так, но в этот процесс, изменяя его, вмешиваются эмоции. Эмоции, впрочем, способны не только искажать, но и стимулировать мышление. Из жизни известны примеры того, как под влиянием эмоционального подъема человек оказывался способен на неожиданные, неординарные решения проблем. В процессах мышления эмоции особенно выражены в моменты на­хождения человеком решения трудной задачи, здесь они выполняют эвристическую и регулятивную функции. Эвристическая функция эмоций заключается в выделении (эмоциональной, сигнальной фик­сации) некоторой зоны оптимального поиска, в пределах которой находится искомое решение задачи. Регулятивная функция эмоций в мышлении проявляется в том, что они способны активизировать поиск нужного решения в том случае, если он ведется в правильном направлении, и замедляют его, если интуиция подсказывает, что из­бранный ход направления мысли ошибочен.

Кроме обычных, нормальных видов мышления, приводящих к пра­вильным выводам, есть особые мыслительные процессы, дающие ложное представление о действительности. Они обнаруживаются у больных людей (например, у шизофреников) , а также у тех, кто зани­мает пограничное положение между нормой и патологией или нахо­дится в состоянии так называемого замутненного сознания (галлю­цинации, бред, гипнотическое состояние).

Одну из классификаций типов мыслительной деятельно­сти людей по признакам экстраверсии и интроверсии, доминирования рационального или иррационального, эмоционального и логического в процессах мышления предложил К. Юнг. Он выделил следующие типы людей по характеру мышления:

1. Интуитивный тип. Характеризуется преобладанием эмоций над логикой и доминированием правого полушария головного мозга над левым.

2. Мыслительный тип. Ему свойственны рациональность и пре­обладание левого полушария мозга над правым, примат логики над интуицией и чувством.

Теории, объясняющие процесс мышления, можно разделить на 2 большие группы: те, которые исходят из гипотезы о наличии у человека природных, не изменяю­щихся под влиянием жизненного опыта интеллектуальных способ­ностей, и те, в основу которых положено представление о том, что умственные способности человека в основном формируются и разви­ваются прижизненно.

Идея заранее существующих интеллектуальных способнос­тей - задатков -- характерна для многих работ в области мышле­ния, выполненных в немецкой школе психологии. Наиболее отчетливо она представлена в гештальттеории мышления, согласно которой способность формировать и преобразовывать структуры, видеть их в реальной действительности и есть основа интеллекта.

В современной психологии влияние идей обсуждаемых теорий прослеживается в понятии схемы. Давно замечено, что мышление, если оно не связано с какой-либо конкретной, внешне детермини­рованной задачей, внутренне подчиняется определенной логике. Эту логику, которой следует мысль, не имеющая внешней опоры, назы­вают схемой.

Предполагается, что схема рождается на уровне внутренней речи, а затем руководит разверткой мысли, придавая ей внутреннюю. стройность и последовательность, логичность. Схема не есть нечто раз и навсегда заданное. Она имеет свою историю развития, которое происходит за счет усвое­ния логики, средств управления мыслью. Если некоторая схема используется довольно часто без особых изменений, то она превра­щается в автоматизированный навык мышления, в умственную операцию.

Другие концепции интеллекта предполагают признание неврожденности умственных способностей, возможность и необходимость их прижизненного развития. Они объясняют мышление, исходя из воздействия внешней среды, из идеи внутреннего развития субъекта или взаимодействия того и другого.

*Память.*

Впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при не­обходимости и возможности - воспроизводятся. Эти процессы назы­ваются памятью. Она лежит в основе способностей человека, является усло­вием научения, приобретения знаний, формирования умений и на­выков. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества. Благодаря своей памяти, ее совершенствованию человек выделился из животного царства и достиг тех высот, на которых он сейчас находится. Да и дальнейший прогресс человечества без постоянного улучшения этой функции немыслим. Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизвадению жизненного опыта. Не помня о том, что с ним бы­ло, организм просто не смог бы совершенствоваться дальше, так как то, что он приобретает, не с чем было бы сравнивать и оно бы без­возвратно утрачивалось.

Память есть у всех живых существ, но наиболее высокого уров­ня своего развития она достигает у человека. У дочеловеческих организмов есть только два вида памяти: генетическая и механическая. Первая проявляется в передаче генетическим путем из поколения в поколе­ние жизненно необходимых, биологических, психологических и по­веденческих свойств. Вторая выступает в форме способности к на­учению, к приобретению жизненното опыта, который иначе, как в самом организме, нигде сохраняться не может и исчезает вместе с его уходом из жизни.

У человека есть речь как мощное средство запоминания, способ хранения информации в виде текстов и разного рода технических записей. Ему нет необходимости полагаться только на свои органические возможности, так как главные средства совершенствования памяти н хранения необходимой информации находятся вне его и одновременно в его руках: он в состоянии совершенствовать эти средства практически бесконечно, не меняя своей собственной при­роды. У человека есть три вида памяти, гораздо более мощных и продуктивных, чем у животных: произвольная, логи­ческая и опосредствованная. Первая связана с широким волевымконтролем запоминания, вторая -- с употреблением логики, третья -- с использованием разнообразных средств запоминания, большей частью представленных в виде предметов материальной и духовной культуры.

Существует несколько оснований для классификации видов чело­веческой памяти. Одно из них - деление памяти по времени сохра­нения материала, другое - по преобладающему в процессах запо­минания, сохранения и воспроизведения материала анализатору. В первом случае выделяют мгновенную, кратковременную, опера­тивную, долговременную и генетическую память. Во втором случае говорят о двигательной, зрительной, слуховой, обонятельной, ося­зательной, эмоциональной и других видах памяти. Их определения я здесь давать не буду из-за ограниченности объема. Помимо этой классификации, по характеру участия воли в процессах запоминания и воспро­изведения материала память делят на непроизвольную и произволь­ную. В первом случае имеют в виду такое запоминание и, воспроизве­дение, которое происходит автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи (на запоминание, узнаванием-сохранение или воспроизведение). Во втором случае такая задача обязательно присутствует, а сам процесс запоминания или воспроизведения тре­бует волевых усилий. Непроизвольное запоминание не обязательно является более слабым, чем произвольное, во многих случаях жизни оно превосхо­дит его. Установлено, например, что лучше непроизвольно запоми­нается материал, который является объектом внимания и созна­ния, выступает в качестве цели, а не средства осуществления деятельности. Непроизвольно лучше запоминается также материал, с которым связана интересная и сложная умственная работа и ко­торый для человека имеет большое значение.

Проблема развития памяти является очень важной для человека. Многие жизненные психологические проблемы, казалось бы, свя­занные с памятью, на самом деле зависят не от памяти как таковой, а от возможности обеспечить длительное и устойчивое внимание че­ловека к запоминаемому или припоминаемому материалу. Если удается обратить внимание человека на что-либо, сосредоточить его внимание на этом, то соответствующий материал лучше запомина­ется и, следовательно, дольше сохраняется в памяти. Этот факт можно проиллюстрировать с помощью следующего опыта. Если предложить человеку закрыть глаза и неожиданно ответить, напри­мер, на вопрос о том, какого цвета, формы и какими другими осо­бенностями обладает предмет, который он не раз видел, мимо ко­торого неоднократно проходил, но который не вызывал к себе повы­шенного внимания, то человек с трудом может ответить на поставлен­ный вопрос, несмотря на то, что видел этот предмет множество раз.

В случаях болезненных нарушений долговременная и кратко­временная память могут существовать и функционировать как отно­сительно независимые. К примеру, при таком болезненном наруше­нии памяти, которое именуется ретроградной амнезией, страдает в основном память на недавно произошедшие события, но обычно сохраняются воспоминания о тех событиях, которые имели место в далеком прошлом. При другом виде заболевания, также связанном с нарушениями памяти,- антероградной амнезии - сохранной ос­тается и кратковременная, и долговременная память. Однако при этом страдает способность ввода новой информации в долговре­менную память.

Основатель психоанализа 3. Фрейд уделил большое внимание анализу механизмов забывания, которые случаются в повседневной жизни. Он писал о том, что один из таких весьма распространенных механизмов состоит в «нарушении хода мысли силой внутреннего протеста, исходящего из чего-то вытесненного». Он утверждал, что во многих случаях забывания в его основе лежит мотив нежела­ния помнить. С таким утверждением можно спорить, но вряд ли следует отрицать, что в жизни такой механизм забывания не ра­ботает.

Примерами мотивированного забывания, по 3. Фрейду, являются случаи, когда человек непроизвольно теряет, закладывает куда-либо вещи, связанные с тем, что он хочет забыть, и забывает об этих вещах, чтобы они не напоминали ему о психологически неприятных обстоятельствах.

Склонность к забыванию неприятного действительно широко распространена в жизни. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отри­цательные эмоциональные переживания.

Исследованиями памяти в настоящее время заняты представи­тели разных наук: психологии, биологии, медицины, генетики, кибер­нетики и ряда других. В каждой из этих наук существуют свои вопро­сы, в силу которых они обращаются к проблемам памяти, своя система понятий, соответственно, свои теории памяти. Но все эти науки, вместе взятые, расширяют наши знания о памяти человека, взаимно дополняют друг друга, позволяют глубже заглянуть в это, одно из самых важных и загадочных явлений человеческой пси­хологии.

Собственно психологические учения о памяти намного старше ее медицинского, генетического, биохимического и кибернетического исследования. Одной из первых психологических теорий памяти, не потерявшей своего научного значения до настоящего времени, была ассоциативная теория. Она возникла в XVII в., активно разра­батывалась в XVIII и XIX вв., преимущественное распространение и признание получила в Англии и в Германии.

В основе данной теории лежит понятие ассоциации - связи меж­ду отдельными психическими феноменами. Память в русле этой теории понимается как сложная система кратковременных и долговременных, более или менее устойчивых ассоциаций по смежности, подобию, контрасту, временной и пространственной близости. Бла­годаря этой теории были открыты и описаны многие механизмы и законы памяти, например закон забывания Г. Эббингауза. В соответствии с этим законом, выведенным на основе опытов с запоминанием трехбуквенных бес­смысленных слогов, забывание после первого безошибочного повто­рения серии таких слогов идет вначале довольно быстро. Уже в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информа­ции, а через 6 дней остается менее 20% от общего числа перво­начально выученных слогов.

Со временем ассоциативная теория столкнулась с рядом трудно­разрешимых проблем, основной из которых явилось объяснение избирательности человеческой памяти. Ассоциации образуются на случайной основе, а память из всей поступающей и хранящейся в мозгу человека выбирает всегда определенную информацию. Понадо­билось ввести в теоретическое объяснение мнемических процессов еще один фактор, объясняющий целенаправленный характер соот­ветствующих процессов.

В конце XIX в. на смену ассоциативной теории памяти пришла гештальттеория. Для нее исходным понятием и одновременно главным принципом, на базе которого необходимо объяснять феномены памяти, выступила не ассоциация первичных элементов, а их изначальная, целостная организация - гештальт. Именно законы формирования гештальта, по убеждению сторонников этой теории, определяют память.

В русле данной теории особенно подчеркивалось значение структурирования материала, его доведение до целостности, организации в систему при запоминании и воспроизведении, а также роль намерений и потребностей человека в процессах памяти (последнее предназначалось для того, чтобы объяснить избирательность мнемических процессов).

Не было найдено удовлетворительного ответа на вопрос о ге­незисе памяти и у представителей двух других направлений психо­логических исследований мнемических процессов - бихевиоризма и психоанализа. Взгляды сторонников бихевиоризма на проблему памяти оказались весьма близкими к тем, которые разделялись ассоцианистами. Единственное существенное различие между ними заключалось в том, что бихевиористы подчеркивали роль подкреп­лений в запоминании материала и много внимания уделяли изуче­нию того, как работает память в процессах научения.

Заслугой 3. Фрейда и его последователей в исследовании памя­ти явилось выяснение роли положительных и отрицательных эмоций, мотивов и потребностей в запоминании и забывании материала. Благодаря психоанализу были обнаружены и описаны многие инте­ресные психологические механизмы подсознательного забывания, связанные с мотивацией.

Примерно в это же время, т. е. в начале XX в., возникает смысло­вая теория памяти. Утверждается, что работа соответствующих про­цессов находится в непосредственной зависимости от наличия или отсутствия смысловых связей, объединяющих запоминаемый мате­риал в более или менее обширные смысловые структуры. На первый план при запоминании и воспроизведении выдвигается смысловое содержание материала. Утверждается, что смысловое запоминание подчиняется иным законам, чем механиче­ское: подлежащий заучиванию или воспроизведению материал в дан­ном случае включается в контекст определенных смысловых связей.

С началом развития кибернетики, появлением вычислительной техники и развитием программирования (языков и приемов состав­ления программ машинной обработки информации) начались поиски оптимальных путей принятия, переработки и хранения информации машиной. Соответственно приступили к техническому и алгоритми­ческому моделированию процессов памяти. За несколько последних десятилетий подобных исследований был накоплен богатый материал, который оказался весьма полезным для понимания законов памяти.

В отечественной психологии преимущественное развитие полу­чило направление в изучении памяти, связанное с общепсихоло- гической теорией деятельности. В контексте этой теории память выступает как особый вид психологической деятельности, включаю­щей систему теоретических и практических действий, подчиненных решению мнемической задачи - запоминания, сохранения и воспро­изведения разнообразной информации. Здесь внимательно исследу­ется состав мнемических действий и операций, зависимость продук­тивности памяти от того, какое место в структуре занимают цель и средства запоминания (или воспроизведения), сравнительная про­дуктивность произвольного и непроизвольного запоминания в зависи­мости от организации мнемической деятельности.

Начало изучению памяти как деятельности было положено рабо­тами французских ученых, в частности Л. Жане. Он одним из первых стал трактовать память как систему действий, ориентированных на запоминание, переработку и хранение материала. Французской школой в психологии была доказана социальная обусловленность всех процессов памяти, ее прямая зависимость от практической деятельности человека.

У нас в стране эта концепция получила свое дальнейшее разви­тие в культурно-исторической теории происхождения высших психи­ческих функций. Были выделены этапы филе- и онтогенетического развития памяти, особенно произвольной и непроизвольной, непо­средственной и опосредствованной. Согласно деятельностной тео­рии памяти, образование связей-ассоциаций между различными представлениями, а также запоминание, хранение и воспроизведение материала объясняются тем, что делает человек с этим материалом в процессе его мнемической обработки.

*Эмоции.*

Эмоции - особый класс свойственных личности психологических состоя­ний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощуще­ний приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психи­ческие процессы и состояния человека. Любые проявления его ак­тивности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции и чувства возникли и развивались в процессе эволюции. В чем же состояло их приспособительное зна­чение?

Жизнь животных отличается неравномерностью на­грузок. Не были здесь исключением и предки человека. Периоды крайнего напряжения чередуются с периодами покоя и расслабления. Во время охоты и преследования добычи, в схватке с сильным хищником, угрожающим жизни, или в момент бегства от опасности от животного требуется напряжение и отдача всех сил. Необходимо развить максимальную мощность в критическую минуту, пусть даже это будет достигнуто с помощью энергетически невыгодных процессов обмена веществ. Физиологи­ческая активность животного переключается на «аварий­ный режим». В таком переключении и состоит первая приспособительная функция эмоций. Поэтому естествен­ный отбор закрепил в животном царстве это важное пси­хофизиологическое свойство.

Почему же в ходе эволюции не появились организ­мы, постоянно работающие на «повышенных» мощностях? Необходимость в механизме эмоций для приведения в боевую готовность отпала бы: они всегда находились бы в состоянии «алертности», Но состояние боевой готовно-

сти связано с очень высокими энергетическими затрата­ми, с неэкономным расходованием питательных веществ и износом организма; понадобились бы огромные коли­чества пищи, и большая часть ее пропадала бы впустую. Для животного организма это невыгодно, лучше обла­дать болю низким уровнем обмена веществ и умеренной силой, но при этом иметь резервные механизмы, которые в надлежащий момент мобилизуют организм на функцио­нирование в более интенсивном режиме, позволяют раз­вить высокую мощность, когда в ней есть насущная не­обходимость.

Другая функция эмоций-сигнальная. Голод застав­ляет животное искать пищу задолго до того, как исто­щатся запасы питательных веществ в организме; жажда гонит на поиски воды, когда запасы жидкости еще не исчерпаны, но уже оскудели; боль - сигнал того, что тка­ни повреждены и находятся под угрозой гибели. Ощуще­ние усталости и даже изнеможения появляется значи­тельно раньше, чем подходят к концу энергетические ре­зервы в мышцах. И если усталость снимается могучими эмоциями страха или ярости, организм животного после этого в состоянии проделать еще огромную работу.

Наконец, третья приспособительная функция эмо­ций- их участие в процессе обучения и накопления опы­та. Возникшие в результате взаимодействия организма со средой положительные эмоции способствуют закреп­лению полезных навыков и действий, а отрицательные заставляют уклоняться от вредоносных факторов.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благо­даря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения чело­веческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, в частности, относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом.

Данный факт не только убедительно доказывает врожденный ха­рактер основных эмоций и их экспрессии на лице, но и наличие генотипически обусловленной способности к их пониманию у живых су­ществ. Это, как мы уже видели, относится к общению живых су­ществ не только одного вида друг с другом, но и разных видов между собой. Хорошо известно, что высшие животные и человек способны по выражению лица воспринимать и оценивать эмоциональные со­стояния друг друга.

Врожденными являются далеко не все эмоционально-экспрессивные выражения. Некоторые из них, как было установлено, приобретаются прижизненно в результате обучения и воспитания. В первую очередь данный вывод относится к жестам как способу культурно обусловленного внешнего выражения эмоциональных сос­тояний и отношений человека к чему-либо.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч. Дарвин, воз­никли в процессе эволюции как средство, при помощи которого жи­вые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально- выразительные движения человека -- мимика, жесты, пантомимика - выполняют функцию общения, т. е. сообщения человеку инфор­мации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия - оказания опре­деленного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмо­ционально-выразительных движений. Интерпретация таких движе­ний воспринимающим человеком происходит на основании соотне­сения движения с контекстом, в котором идет общение.

У высших животных, и особенно у человека, выразительные дви­жения стали тонко дифференцированным языком, с помощью которо­го живые существа обмениваются информацией о своих состояниях и о том, что првдсходит вокруг. Это - экспрессивная и коммуникатив­ная функции эмоций. Они же являются важнейшим фактором регу­ляции процессов познания.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непо­средственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности че­ловека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они орга­низуют деятельность, стимулируя и направляя ее.

В критических условиях при неспособности субъекта найти бы­стрый и разумный выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов -- аффект. Одно из существенных прояв­лений аффекта состоит в том, что он, навязывая субъекту стереотип­ные действия, представляет собой определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оце­пенение, агрессию и т. п. Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воз­действие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры.

Эмоциональные ощущения биологически, в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного про­цесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Чем более сложно организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем бога­че та гамма всевозможных эмоциональных состояний, которые оно способно переживать. Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее рас­пространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний -- это удовольствие, получаемое от удовлетворения органичес­ких потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности. Практи­чески все элементарные органические ощущения имеют свой эмоцио­нальный тон. О тесной связи, которая существует между эмоциями и деятельностью организма, говорит тот факт, что всякое эмоциональ­ное состояние сопровождается многими физиологическими измене­ниями организма. Основные эмоциональные состояния, которые испытывает чело­век, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции, и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в на­чале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в ка­честве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведе­нии, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных пере­живаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны. Эмоции способны предвосхищать ситуации и со­бытия, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. Чувства же носят предметный характер, связываются с пред­ставлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кон- чая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

Чувства носят исторический характер. Они различны у разных на­родов и могут по-разному выражаться в разные исторические эпохи у людей, принадлежащих к одним и тем же нациям и культурам.

В жизни значительная часть человеческих потребностей формируется воспитанием, прививается обществом (напри­мер, культурные потребности). По этой причине многие чувства настолько спаяны с умственной деятельностью, что не существуют вне этой деятельности.

Если человек не осознает опасности, чувство страха не наступает. Зато значительно позже, когда миновав­шая опасность осознается, человека может обуять страх, и он буквально холодеет при мысли о том, какой угрозе он подвергался.

Иногда не сразу доходит оскорбительный намек, и тогда с отсрочкой наступает чувство гнева. Бывает, что отдаленное воспоминание воскрешает прежние чувства: человек радостно улыбается, вспомнив о приятном собы­тии, которое произошло в прошлом.

В повести Л. Н. Толстого «Хаджи-Мурат» главный герой, рассказывая историю своей жизни, не скрыл, как однажды в юности во время вспыхнувшей жаркой схват­ки испугался и убежал. Его собеседник Ларис-Медиков, зная испытанную храбрость Хаджи-Мурата, удивился. Тогда Хаджи-Мурат объяснил, что он с тех пор всегда вспоминал этот стыд и когда вспоминал, то уже ничего не боялся.

Стыд оказался сильнее страха благодаря свойству памяти воскрешать прежние чувства. Это помогало по­давлять страх, а впоследствии, видимо, привело к час­тичной «атрофии страха».

Общественно-историческая практика накладывает от­печаток на биологическое «наследство», доставшееся че­ловеку от предков. По мере того как люди от приспособ­ления к природе переходили к господству над ней, по ме­ре овладения законами социального развития менялась психика человека. Сегодня человек может сознательно выбирать занятия, от которых ждет приятных чувств. Но отрицательные переживания не могут исчезнуть: ведь ре­шение одних проблем создает массу других. Да, собствен­но, без контрастных переживаний даже самые приятные чувства во многом потеряли бы свою ценность. «Что хоро­шего в тепле, если холод не подчеркнет всей его прелести ?» - писал Дж. Стейнбек.

Горе и скорбь - неотъемлемая часть человеческой жизни. Без этих чувств духовный облик человека стал бы ущербным: «Способность ощущать печаль-одно из свойств настоящего человека. Тот, кто лишен чувства пе­чали, так же жалок, как и человек, не знающий, что та­кое радость, или потерявший ощущение смешного»,- счи­тал К. Паустовский.

Аффекты - это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, кото­рый их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результа­те уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь по­ставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность.

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффек­тов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое воз­никает у человека, когда его нервная система получает эмоциона­льную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье чело­века. Они представляют собой главные «факторы риска» при появле­нии и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Страсть - еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, скон­центрированных вокруг определенного вида деятельности или пред­мета. Объектом страсти может стать человек. Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремле­ний и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели.

Многочисленными физиологическими изменениями в организме сопровождается всякое эмоциональное состояние. На протяжении истории развития данной области психологических знаний не раз предпринимались попытки связать физиологические изменения в ор­ганизме с теми или иными эмоциями и показать, что комплексы ор­ганических признаков, сопровождающие различные эмоциональные процессы, действительно различны.

В 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в пони­мании связи биологических и психологических явлений, в частности, организма и эмоций. В ней было доказано, что эволюционный принцип применим не только к биофизическому, но и психолого-поведенческому развитию живого, что между поведением животного и человека непроходимой пропасти не существует. Дарвин показал, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний, в экспрес­сивно-телесных движениях много общего у антропоидов и слепорож­денных детей. Эти наблюдения легли в основу теории эмоций, кото­рая получила название эволюционной. Эмоции согласно этой теории появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения, по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма.

Идеи Ч. Дарвина были восприняты и развиты в другой теории, получившей в психологии широкую известность. Ее авторами яви­лись У. Джеме и К. Ланге. Джеме считал, что определенные физичес­кие состояния характерны для разных эмоций - любопытства, вос­торга, страха, гнева и волнения. Соответствующие телесные измене­ния были названы органическими проявлениями эмоций. Именно органические изменения по теории Джемса - Ланге являются пер­вопричинами эмоций. Отражаясь в голове человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соот­ветствующей модальности. Сначала под действием внешних стиму­лов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем - как их следствие - возникает сама эмоция.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов предложил У. Конной. Он одним из пер­вых отметил тот факт, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, весьма похожи друг на друга и по разнообразию недостаточны для того, чтобы впол­не удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Внутренние органы, с изме­нениями состояний которых Джеме и Ланге связывали возникнове­ние эмоциональных состояний, кроме того, представляют собой довольно малочувствительные структуры, которые очень медленно при­ходят в состояние возбуждения. Эмоции же обычно возникают и раз­виваются довольно быстро.

Психоорганическая теория эмоций (так можно назвать эту теорию) получила даль­нейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследова­ний мозга. На ее базе возникла активационная теория Линдсея - Хебба. Согласно этой теории эмоциональные состояния определяют­ся влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной сис­темы. Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность, обнаруживая вполне определенное на нее влияние в зависимости от характера и интенсивности эмоциона­льного переживания. Д. О. Хеббу удалось экспериментальным путем проследить зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности.

У человека в динамике эмоциональных процессов и состояний не меньшую роль, чем органические и физические воздействия, иг­рают когнитивно-психологические факторы (когнитивные означает относящиеся к знаниям). В связи с этим были предложены новые концепции, объясняющие эмоции у человека динамическими особен­ностями когнитивных процессов.

Одной из первых подобных теорий явилась теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Согласно ей положительное эмоциона­льное переживание возникает у человека тогда, когда его ожида­ния подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь, т. е. когда реальные результаты деятельности соответству­ют намеченным, согласуются с ними. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными ре­зультатами деятельности имеется расхождение. Субъективно состояние когнитивного диссонанса обычно пере­живается человеком как дискомфорт, и он стремится как можно скорее от него избавиться. Выход из состояния когнитивного диссо­нанса может быть двояким: или изменить когнитивные ожидания и планы таким образом, чтобы они соответствовали реально получен­ному результату, или попытаться получить новый результат, который бы согласовывался с прежними ожиданиями. В современной психологии теория когнитивного диссонанса не­редко используется для того, чтобы объяснить поступки человека, его действия в различных социальных ситуациях. Эмоции же рас­сматриваются в качестве основного мотива соответствующих дейст­вий и поступков. Лежащим в их основе когнитивным факторам придается в детерминации поведения человека гораздо большая роль, чем органическим изменениям.

***Список использованной литературы.***

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М., 1988.
2. Лук А. Н. Эмоции и личность. М., 1982.
3. Немов Р.С. Психолгоия. В 3 т. Т.1. М., 1995.
4. Веккер Л. М. Психические процессы. Т.1, 2. ЛГУ, 1974, 1976.
5. Краткий психологический словарь. М., 1980.
6. Лурия А. Р. Внимание и память. Материалы к курсу лекций по общей психологии. МГУ, 1975.