**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования**

**“Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины”**

**Факультет психологии и до вузовской подготовки**

**Кафедра психологии**

**Курсовая работа**

**Эмоциональный тон и настроение как составляющие эмоций**

**Исполнитель:**

**студента группы ПС-21**

**Привалова Александр Владимирович**

**Научный руководитель:**

**старший преподаватель**

**Соколова Эмилия Александровна**

**Гомель 2012**

**Содержание**

Введение

1. Обзор основных теорий эмоций в отечественной и зарубежной психологии

1.1 Теории эмоций в отечественной психологии

.2 Теории эмоций в зарубежной психологии

. Эмоциональный тон и настроение как составляющие эмоций

2.1 Психологический анализ понятий эмоциональный тон ощущений и эмоциональный тон впечатлений

.2 Определение понятия настроения, его сущность и структура

Заключение

Литература

**Введение**

На протяжении многовековой истории исследования эмоций пользовались самым пристальным вниманием, им отводилась одна из центральных ролей среди сил, определяющих внутреннюю жизнь и поступки человека.

До сегодняшнего дня нет единой точки зрения на природу происхождения эмоций. Разные авторы по-разному определяют эмоции, условия и механизмы их возникновения и формирования по мере взросления человека. И поэтому проблема их изучения представляется крайне важной.

«Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребности 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» [1, с.10].

Как показал анализ психологической литературы, эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

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.

Эмоции и чувства - личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. Подчеркивая собственно личностное значение эмоциональных процессов, В.К. Вилюнас пишет: «Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным обстоятельствам. Предметом любви-ненависти становится все, что познается субъектом как причина удовольствия-неудовольствия» [2, с.45].

Цель работы: рассмотреть основные подходы к развитию эмоций.

Задачи:

. Осветить основные теории эмоций в отечественной и зарубежной психологии.

. Раскрыть содержание понятий «эмоциональный тон» и «настроение», как составляющих эмоций.

Данную проблему затрагивали в своих работах А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, П.К. Анохин, П.В. Симонов, П.Б. Ганнушкин, В.К. Вилюнас, В. Вундт, У. Джеймс, Ч. Дарвин, И. Изард и др.

**1. Обзор основных теорий эмоций в отечественной и зарубежной психологии**

**1.1 Теории эмоций в отечественной психологии**

Теория эмоций А.Н.Леонтьева.

Как пишет А.Н. Леонтьев, к эмоциональным процессам относится широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности. Функцию регуляции они выполняют, отражая тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъекта, их значения для осуществления его жизни. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, не - удовольствия, страха, робости и т. п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития эмоции утрачивают свою, прямую инстинктивную основу, приобретаю сложно-обусловленный характер, дифференцируются и образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов; социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни. По своему происхождению, способам проявления и формам протекания эмоции характеризуются рядом специфических закономерностей [3, с.215].

Даже так называемые низшие эмоции являются у человека продуктом общественно-исторического развития, результатом трансформации их инстинктивных, биологических форм, с одной стороны, и формирования новых видов эмоций - с другой; это относится также к эмоционально-выразительным, мимическим, и пантомимическим движениям, которые, включаясь в процесс общения между людьми, приобретают в значительной мере условный, сигнальный и, вместе с тем социальный характер, чем и объясняются отмечаемые культурные, различия в мимике и эмоциональных жестах. Таким образом, эмоции и эмоциональные выразительные движения человека представляют собой не рудиментарные явления его психики, а продукт положительного развития и выполняют в регулировании его деятельности, в том числе и познавательной, необходимую и важную роль. В ходе своего развития эмоции дифференцируются и образуют у человека различные виды, отличающиеся по своим психологическим особенностям и закономерностям своего протекания. К эмоциональным, в широком смысле, процессам в настоящее время принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства.

Аффекты.

Аффектами называют в современной психологии сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, содержание и характер которых может, однако, изменяться, в частности, под влиянием воспитания и самовоспитания. У человека аффекты вызываются не только факторами, затрагивающими поддержание его физического существования, связанными с его биологическими потребностями и инстинктами. Они могут возникать также в складывающихся социальных отношениях, например, в результате социальных оценок и санкций. Одна из особенностей аффектов состоит в том, что они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события. В связи с этим их регулирующая функция состоит в образовании специфического опыта - аффективных следов, определяющих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам которые прежде вызывали аффект.

Такие аффективные следы ("аффективные комплексы") обнаруживают тенденцию навязчивости и тенденцию к торможению. Действие этих противоположных тенденций отчетливо обнаруживается в ассоциативном эксперименте: первая проявляется, в том, что даже относительно далекие по смыслу слова - раздражители вызывают по ассоциации элементы аффективного комплекса; вторая тенденция проявляется в том, что актуализация элементов аффективного комплекса вызывает торможение речевых реакций, а также торможение и нарушение сопряженных с ними двигательных реакций. Возникают так же и другие симптомы (изменение кожно-гальванической реакции, сосудистые изменения и др.). При известных условиях аффективные комплексы могут полностью оттормаживаться, вытесняться из сознания. Особое, преувеличенное значение последнему придается, в частности, в психоанализе. Другое свойство аффектов состоит в том, что повторение ситуаций, вызывающих то или иное отрицательное аффективное состояние, ведет аккумуляции аффекта, которая может разрядиться в бурном неуправляемом "аффективном поведении - "аффективном взрыве" [3, с.225].

Собственно эмоции.

В отличие от аффектов, собственно эмоции представляют собой более длительные состояния, иногда лишь слабо проявляющиеся во внешнем поведении. Они имеют отчетливо выраженный ситуационный характер, т. е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Собственно эмоции носят отчетливо выраженный индикаторные характер. Это значит, что они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях. Их важнейшая особенность состоит в их способности к обобщению и коммуникации, поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний: он формируется также в результате эмоциональных сопереживании, возникающих в общении с другими людьми, и в частности передаваемых средствами искусства. Само выражение эмоций приобретает черты социально формирующегося исторически изменчивого "эмоционального языка", о чем свидетельствуют и многочисленные этнографические описания и такие факты, как, например, своеобразная бедность мимики у врожденно - слепых людей. Собственно эмоции находятся в другом отношении к личности и сознанию, чем аффекты. Первые воспринимаются субъектом как состояния моего "я", вторые - как состояния, происходящие "во мне". Это отличие ярко выступает в случаях, когда эмоции возникают как реакция на аффект; так, например, возможно появление эмоции боязни появления аффекта страха или эмоции, вызываемой пережитым аффектом, например аффектом острого гнева. Особый вид эмоций составляют эстетические эмоции, выполняющие важнейшую функцию в развитии смысловой сферы личности.

Чувства.

Более условным и менее общепринятым является выделение чувств как особого подкласса эмоциональных процессов. Основанием для их выделения служит их отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте - конкретном или обобщенном, отвлечённом (например, чувство любви к человеку, к родине, чувство ненависти к врагу и т. п.). Возникновение и развитие предметных чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных "эмоциональных констант". Несовпадение собственно эмоций и чувств и возможность противоречивости между ними послужили в психологии основанием идеи об амбивалентности как о якобы внутренне присущей особенности эмоций. Однако случаи амбивалентных переживаний наиболее часто возникают в результате несовпадения устойчивого эмоционального отношения к объекту, и эмоциональной реакции на сложившуюся переходящую ситуацию (например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, даже гнева). Другая особенность чувств состоит в том, что они образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств к конкретному объекту и кончая высшими социальными чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам. Эти различные уровни связаны и с разными по своей форме обобщениями объекта чувств: образами или понятиями, образующими содержание нравственного сознания человека. Существенную роль в формировании и развитии высших человеческих чувств имеют социальные институции, в частности социальная символика, поддерживающая их устойчивость (например, знамя), некоторые обряды и социальные акты. Как и собственно эмоции, чувства имеют у человека свое положительное развитие и, имея естественные предпосылки, являются продуктом его жизни в обществе, общения и воспитания [3, с.227].

Взгляды на эмоции С. Л. Рубинштейна.

Человек как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо слаженной машины. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций. Чувство человека - это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Основной исходный момент, определяющий природу и функцию эмоций, заключается в том, что в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающимися в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом, - с другой. В результате индивид «настраивается» для соответствующего действия или противодействия. Эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам; отношение индивида к ним и к ходу деятельности, протекающей в силу всей совокупности объективных обстоятельств в соответствии или вразрез с ними, определяет судьбу его эмоций [4, с.345].

С. Л. Рубинштейн в многообразных проявлениях эмоциональной сферы личности выделяет три уровня.

Первый - это уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности. Он связан с физическими чувствованиями удовольствия - неудовольствия, которые обусловлены органическими потребностями. Они могут быть, по Рубинштейну, как специализированными, местного характера, отражая в качестве эмоциональной окраски или тона отдельное ощущение, так и более общего, разлитого характера, отражая более или менее общее самочувствие человека, не связанное в сознании с конкретным предметом (беспредметные тоска, тревога или радость).

Второй, более высокий уровень эмоциональных проявлений, по Рубинштейну, составляют предметные чувства (эмоции). Человек осознает причину эмоционального переживания. На предыдущем уровне - органической аффективно-эмоциональной чувствительности - чувство непосредственно выражало состояние организма, хотя, конечно, организма не изолированного, а находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Однако само отношение не было еще осознанным содержанием чувства. На этом втором уровне чувство является уже не чем иным, как выражением осознанном переживании отношения человека к миру.

Опредмеченность чувств находит свое высшее выражение в том, что сами чувства дифференцируются, в зависимости от предметной сферы, к которой относятся, на интеллектуальные, эстетические и моральные. С этим уровнем связано восхищение одним предметом и отвращение к другому, любовь или ненависть к определенному лицу, возмущение каким-либо человеком или событием и т. п.

Третий уровень связан с более обобщенными чувствами, аналогичными по уровню обобщенности отвлеченному мышлению. Это чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. п. Они тоже могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к определенному случаю, однако чаще всего они выражают общие устойчивые мировоззренческие установки личности. Рубинштейн называет их мировоззренческими чувствами [4, с.360].

Таким образом, заключает Рубинштейн, «в развитии эмоций можно наметить следующие ступени: 1) элементарные чувствования как проявления органической аффективной чувствительности, играющие у человека подчиненную роль общего эмоционального фона, окраски, тона или же компонента более сложных чувств; 2) разнообразные предметные чувства в виде специфических эмоциональных процессов и состояний; 3) обобщенные мировоззренческие чувства; все они образуют основные проявления эмоциональной сферы, органически включенной в жизнь личности. Наряду с ними нужно выделить отличные от них, но родственные им аффекты, а также страсти» [4, с.363].

Аффекты. Аффект - это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии. Именно аффекты по преимуществу связаны с шоками - потрясениями, выражающимися в дезорганизации деятельности. Дезорганизующая роль аффекта может отразиться на моторике, выразиться в дезорганизации моторного аспекта деятельности в силу того, что в аффективном состоянии в нее вклиниваются непроизвольные, органически детерминированные, реакции.

Аффективные процессы могут представлять собой дезорганизацию деятельности и в другом, более высоком, плане, в плане не моторики, а собственно действия. Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности. В состоянии аффекта человек «теряет голову». Поэтому в аффективном действии в той или иной мере может быть нарушен сознательный контроль в выборе действия. Действие в состоянии аффекта, т. е. аффективное действие, как бы вырывается у человека, а не вполне регулируется им.

Страсти. С аффектами в психологической литературе часто сближают страсти. Между тем общим для них собственно является лишь количественный момент интенсивности эмоционального возбуждения. По существу же они глубоко различны.

Страсть - это такое сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им. Характерным для страсти является сила чувства, выражающаяся в соответствующей направленности всех помыслов личности, и его устойчивость; страсть может давать вспышки, но сама не является лишьвспышкой. Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель. В страсти, таким образом, ярко выражен волевой момент стремления; страсть представляет собой единство эмоциональных и волевых моментов; стремление в нем преобладает над чувствованием. Вместе с тем характерным для страсти является своеобразное сочетание активности с пассивностью. Страсть полонит, захватывает человека; испытывая страсть, человек является как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с тем от него же и исходит [4, с.366].

Страсть - большая сила, поэтому так важно, на что она направляется. Увлечение страсти может исходить из неосознанных телесных влечений, и оно может быть проникнуто величайшей сознательностью и идейностью. Страсть означает по существу порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели.

Биологическая теория эмоций П. К. Анохина.

Если дать общую характеристику поведения живых существ (и человека в частности), то оно может быть грубо разделено на две стадии, которые, непрерывно чередуясь, составляют основу жизнедеятельности. Первую стадию можно было бы назвать стадией формирования потребностей и основных влечений, а вторую - стадией удовлетворения этих потребностей. Внимательный анализ поведения животных и человека показывает, Что такая классификация вполне приемлема для всех видов влечений и для любого вида удовлетворения потребности. Есть все основания думать, что эмоциональные состояния при их первичном появлении в животном мире включились именно в этот цикл смены двух кардинальных состояний организма. Все виды потребностей приобрели побудительный характер, создающий беспокойство в поведении животного и формирующий различные типы добывательного или, наоборот, отвергающего поведения. Эти потребности связаны с определенным эмоциональным состоянием, большей частью тягостного, беспокойного характера. Наоборот, удовлетворение потребности или выполнение какой-то функции, которая устраняет назревшую потребность, связано с чувством удовольствия, приятного и даже иногда с чувством гедонистического характера (наслаждения) [5, с.172].

Таким образом, если проблему эмоций рассматривать с биологической точки зрения, то надо будет признать, что эмоциональные ощущения закрепились как своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма.

Возникновение потребностей приводит, по П. К. Анохину, к возникновению отрицательных эмоций, которые играют мобилизующую роль, способствуя наиболее быстрому удовлетворению потребностей оптимальным способом. Когда обратная связь подтвердит, что достигнут запрограммированный результат, т. е. что потребность удовлетворена, возникает положительная эмоция. Она выступает как конечный подкрепляющий фактор. Закрепляясь в памяти, она в будущем участвует в мотивационном процессе, влияя на принятие решения о выборе способа удовлетворения потребности. Если же полученный результат не согласуется с программой, возникает эмоциональное беспокойство, ведущее к поиску других, более успешных способов достижения цели.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых, более успешных способов достижения цели.

Суть биологической теории состоит в следующем: она утверждает, что положительное эмоциональное состояние типа удовлетворения какой-либо потребности возникает лишь в том случае, если обратная информация от результатов происшедшего действия точнейшим образом отражает все компоненты положительного результата и потому точно совпадает с аппаратом акцептора действия. Биологически этой эмоцией удовлетворения и закрепляются правильность любого функционального проявления и полноценность его приспособительных результатов. Наоборот, несовпадение обратных афферентных посылок от неполноценных результатов акта с акцептором действия ведет немедленно к беспокойству животных и человека и к поискам той новой комбинации эффекторных возбуждений, которые привели бы к формированию полноценного периферического акта, и следовательно, к полноценной эмоции удовлетворения. В этом случае полноценное эмоциональное состояние ищется способом пробных посылок различных эфферентных возбуждений. Совершенно очевидно, что в этом смысле эмоциональные состояния от полноценного или неполноценного периферического акта являются своеобразным «пеленгом», который или прекращает поиски, или их вновь и вновь организует на другой эфферентной основе [5, с.173].

Решающей чертой эмоционального состояния является его интегральность, его исключительность по отношению к другим состояниям и другим реакциям. Эмоции охватывают весь организм, они придают состоянию человека определенный тип переживаний. Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализации воздействия и конкретный механизм ответной реакции организма. Именно свойство организма - определять благодаря эмоции качество воздействия с помощью самого древнего и универсального критерия всего живого на Земле - выживаемости - и придало эмоциям уникальное значение в жизни организма.

Информационная теория эмоций П. В. Симонова.

Наш подход к проблеме эмоций целиком принадлежит павловскому направлению в изучении высшей нервной (психической) деятельности мозга, пишет Симонов. Информационная теория эмоций... не является ни только «физиологической», ни только «психологической», ни тем более «кибернетической». Она неразрывно связана с павловским системным по своему характеру подходом к изучению высшей нервной (психической) деятельности. Это означает, что теория, если она верна, должна быть в равной мере продуктивна и для анализа явлений, относимых к психологии эмоций, и при изучении мозговых механизмов эмоциональных реакций человека и животных.

П.В. Симонов выделяет следующие функции эмоций.

Отражательно-оценочная функция эмоций.

Суммируя результаты собственных опытов и данные литературы, мы пришли в 1964 г. к выводу о том, что эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта.

В самом общем виде правило возникновения эмоций можно представить в виде структурной формулы:

Э = f [П, (Ин-Ис), …];

где Э - эмоция, ее степень, качество и знак; П - сила и качество актуальной потребности; (Ин- Ис) - оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на, основе врожденного и онтогенетического опыта; Ин - информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; Ис - информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент [6, с. 17].

Разумеется, эмоция зависит и от ряда других факторов, одни из которых нам хорошо известны, а о существовании других мы, возможно, еще и не-подозреваем. К числу известных относятся:

индивидуальные (типологические) особенности субъекта, прежде всего, индивидуальные особенности его эмоциональности, мотивационной сферы, волевых качеств и т. п.;

фактор времени, в зависимости от которого эмоциональная реакция приобретает характер стремительно развивающегося аффекта или настроения, сохраняющегося часами, днями и неделями;

качественные особенности потребности. Так, эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей, принято именовать чувствами. Низкая вероятность избегания нежелательного воздействия породит у субъекта тревогу, а низкая вероятность достижения желаемой цели - фрустрацию т. д., и т. п.

Переключающая функция эмоций.

Переключающая функция эмоций обнаруживается как в сфере врожденных форм поведения, так и при осуществлении условно рефлекторной деятельности, включая ее наиболее сложные проявления. Надо лишь помнить, что оценка вероятности удовлетворения потребности может происходить у человека не только на осознаваемом, но и на неосознаваемом уровне. Ярким примером неосознаваемого прогнозирования служит интуиция, где оценка приближения цели или удаления от нее первоначально реализуется в виде эмоционального «предчувствия решения», побуждающего к логическом анализу ситуации, породившей эту эмоцию [6, с.19].

Переключающая функция эмоций особенно ярко обнаруживается в процессе конкуренции мотивов, при выделении доминирующей потребности, которая становится вектором целенаправленного поведения.

Подкрепляющая функция эмоций.

С нашей точки зрения результаты проведённых нами опытов еще раз свидетельствуют о решающей роли эмоций при выработке условных рефлексов. Страх имеет выраженную аверсивность для животного и активно минимизируется им путем реакции избегания. Раздражение пищевых и питьевых систем мозга у накормленных и не испытывающих жажды животных вызывает стереотипные акты еды и питья без вовлечения нервных механизмов эмоций, что исключает выработку условных рефлексов. Компенсаторная (замещающая) функция эмоций

Будучи активным состоянием системы специализированных мозговых структур, эмоции оказывают влияние на другие церебральные системы, регулирующие поведение, процессы восприятия внешних сигналов и извлечения энграмм этих сигналов из памяти, вегетативные функции организма. Именно в последнем случае особенно наглядно обнаруживается компенсаторное значение эмоций.

В нормальной ситуации человек ориентирует свое поведение на сигналы высоко вероятных событий (т. е. на то, что в прошлом чаще встречалось). Благодаря этому его поведение в большинстве случаев бывает адекватным и ведет к достижению цели. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций. Однако в неясных ситуациях, когда человек не располагает точными сведениями для того, чтобы организовать свое поведение по удовлетворению потребности, нужна другая тактика реагирования на сигналы. Отрицательные эмоции, как пишет Симонов, и возникают при недостатке сведений, необходимых для достижения цели, что в жизни бывает чаще всего. Например, эмоция страха и тревога развиваются при недостатке сведений, необходимых для защиты, т. е. при низкой вероятности избегания нежелательного воздействия, а фрустрация - при низкой вероятности достижения желаемой цели [6, с.24].

Эмоции способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствительности анализаторов (органов чувств), а это, в свою очередь, приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно и незакономерно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

С точки зрения Симонова положительная эмоция возникнет только в том случае, если поступившая информация превысит имевшийся ранее прогноз относительно вероятности достижения цели - удовлетворения потребности, т. е. когда Ис будет больше Ин.

В заключении Симонов отмечает: «Эмоции целесообразны только в ситуации информационного дефицита. После его ликвидации эмоции могут стать скорее помехой для организации действий, чем фактором, благоприятствующим их эффективности» [6, с.38]

**1.2 Теории эмоций в зарубежной психологии**

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 объяснял 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 [7, с.100].

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

«Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге.

Американский психолог У. Джемс (1884) писал: «Обычно эмоции выражаются следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем; мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство; мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар. Согласно защищаемой мною гипотезе, порядок событий должен быть несколько иным, а именно: первое душевное состояние не сменяется немедленно вторым. Между ними должны находиться телесные проявления. И потому наиболее рационально выражаться так: мы опечалены, потому что плачем; приведены в ярость, потому что бьем другого; боимся, потому что дрожим... Если бы телесные проявления не следовали немедленно за восприятием, то последнее было бы по форме чисто познавательным актом, бледным, лишенным колорита и эмоциональной теплоты. Мы в таком случае могли бы увидеть медведя и решить, что всего лучше обратиться в бегство, могли бы понести оскорбление и найти справедливым отразить удар, но мы не ощущали бы при этом страха или негодования» [5, с.84].

Радость, точки зрения датского патологоанатома К. Г. Ланге, есть совокупность двух явлений: усиления моторной иннервации и расширения кровеносных сосудов. Отсюда происходит и экспрессивное выражение этой эмоции: быстрые, сильные движения, громкая речь, смех. Печаль, наоборот, является следствием ослабления двигательной иннервации и сужения кровеносных сосудов. Отсюда вялые, замедленные движения, слабость и беззвучность голоса, расслабленность и молчаливость.

С позиции теории Джемса - Ланге, акт возникновения эмоции выглядит следующим образом:

раздражитель → возникновение физиологических изменений → сигналы об этих изменениях в мозг → эмоция (эмоциональное переживание).

Джемс считал, что определенные физические состояния характерны для разных эмоций - любопытства, восторга, страха, гнева и волнения. Соответствующие телесные изменения он назвал 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 [5, с.92].

Теория дифференциальных эмоций Изарда.

Теория дифференциальных эмоций получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся переживательно-мотивационные процессы. Эта теория имеет в своей основе пять ключевых допущений:

. Основную мотивационную систему человеческого существования образуют 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд/смущение, вина, удивление, интерес; Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами.

. Каждая базовая эмоция обладает уникальными мотивационными функциями и подразумевает специфическую форму переживания;

. Эмоции взаимодействуют между собой - одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую;

. Эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;

. В свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивные, когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса [8, с.235].

Говоря о базовых эмоциях, К. Изард выделяет их некоторые признаки:

) базовые эмоции всегда имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;

) базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);

) базовая эмоция сопровождается отчетливым и специфическим переживанием, осознаваемым человеком;

) базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов;

) базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации.

Эмоции как основная мотивационная система Теория дифференциальных эмоций признает за эмоциями функции детерминант поведения в широчайшем диапазоне от насилия и неумышленного убийства, с одной стороны, и самопожертвования - с другой. Эмоции рассматриваются не только как основная мотивирующая система, но и как личностные процессы, которые придают смысл и значение человеческому существованию.

В теории дифференциальных эмоций, а также в эмпирических исследованиях, ведущихся с позиций той теории, считается необходимым концептуально разграничить эмоции, побуждения и феномены, описываемые как аффективно-когнитивные структуры. Эти аффективно-когнитивные структуры состоят из динамических и относительно стабильных отношений между аффектом (эмоцией, побуждением, с одной стороны, и определенными когнитивными процессами, с другой) [8, с.198].

Определение эмоций.

Теория дифференциальных эмоций определяет эмоцию как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и феноменологический аспекты. На нейрофизиологическом уровне эмоция определяется по электрохимической активности нервной системы, в частности, коры, гипоталамуса, базальных ганглиев, лимбической системы, лицевого и тройничного нервов. На нервно-мышечном уровне эмоция - это, прежде всего, мимическая деятельность, а вторично - пантомимические, висцерально-эндокринные и иногда голосовые реакции. На феноменологическом уровне эмоция проявляется либо как сильно мотивированное переживание, либо как переживание, которое имеет непосредственную значимость для субъекта. Переживание эмоции может создавать в сознании процесс совершенно независимый от познавательных процессов [8, с.237].

Когда нейрохимические процессы через врожденные программы вызывают комплексные мимические и соматические проявления, а с помощью обратной связи эти проявления становятся осознанными, появляется отдельная фундаментальная эмоция, которая одновременно является и мотивирующим и смыслообразующим переживанием. Феноменологически положительные эмоции имеют врожденные характеристики, которые склонны усиливать чувство благополучия, поддерживать его и побуждать к нему. Они облегчают взаимодействие с людьми, а также понимание ситуаций и связей между объектами. Отрицательные эмоции ощущаются как вредные и трудно переносимые и не способствуют взаимодействию. Как уже указывалось, хотя определенные эмоции склонны быть положительными, а другие - отрицательными, эти термины не могут применяться жестко к каким - либо эмоциональным переживаниям без рассмотрения их в жизненной ситуации [8, с.256].

Причины эмоций.

Встает вопрос о причинности эмоций: что же детерминирует эмоцию? Какие внутренние и внешние явления и условия вызывают изменения в нервной системе, ведущие к возникновению эмоции? Эмоции обладают бесчисленным множеством детерминант. Три типа взаимоотношений субъекта и окружающей среды и пять типов индивидуальных процессов, влияющих на нейронную активацию эмоции, представлены в следующем списке. А. Взаимоотношения субъекта с окружающей средой, которые вызывают эмоцию:

. Восприятие, следующее за стимуляцией, являющееся производным от избирательной активности рецептора или чувственного органа.

. Восприятие окружающей среды (прежде всего, ориентировочный рефлекс).

. Спонтанное восприятие, или активность, присущая воспринимающей системе.

Б. Индивидуальные процессы, которые могут вызывать эмоции:

Ш Память (как активная, так и испытанная).

Ш Воображение.

Ш Образное и предвосхищающее мышление.

Ш Проприоцептивные импульсы от пантомимической или другой двигательной активности.

Ш Эндокринная деятельность, воздействующая на нервный или мышечный механизм эмоции [8, с.376].

**2. Эмоциональный тон и настроение как составляющие эмоций**

**.1 Психологический анализ понятий эмоциональный тон ощущений и эмоциональный тон впечатлений**

эмоциональный психология настроение впечатление

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.

Н. Н. Ланге писал, что в эмоциях есть особое элементарное чувство удовольствия и страдания, которое несводимо к органическим и кинестетическим ощущениям. Если эмоциональный тон ощущений - это физическое удовольствие - неудовольствие, то эмоциональный тон впечатлений - эстетическое удовольствие - неудовольствие.

С точки зрения Ланге, 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.

Эмоциональный тон впечатлений, в отличие от эмоционального тона ощущений, может быть бесконтактным, т. е. не связанным с прямым воздействием физического или химического раздражителя, а являться следствием представления (воспоминание о приятно проведенном отпуске, о победе любимой команды, о своем удачном выступлении и т. д.) [8, с.376].

Эмоциональный тон ощущений.

Эмоциональный тон ощущений (от лат. emovere - возбуждать, волновать) - переживания позитивного знака. Сопровождает жизненно важные ощущения, например, вкусовые, температурные, болевые. Синоним - прельщение <http://www.mtu-net.ru/psi/st/308800.htm>.

Эмоциональный тон ощущений является филогенетически наиболее древней эмоциональной реакцией. Он связан с переживанием удовольствия или неудовольствия в процессе ощущения.

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. Н. Н. Ланге 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. Н. Н. Ланге провел сравнительный анализ характеристик ощущений и эмоционального тона ощущений (табл. 1.1).

Таблица 1.1 Сравнительные характеристики ощущения и эмоционального тона (По Н. Н. Ланге) [9, с.247].

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

Функции эмоционального тона ощущений.

Первая функция эмоционального тона ощущений - ориентировочная, которая состоит в сообщении организму, опасно или нет то или иное воздействие, "желательно ли оно или 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». 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 - писал Н. Н. Ланге. 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» [5, с.175].

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

Третья функция эмоционального тона ощущений связана с необходимостью проявлять определенные виды поведения до тех пор, пока не будет достигнут нужный организму результат.

Механизмы возникновения эмоционального тона ощущений. Как отмечает В. К. Вилюнас, «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». Это эмоциональное состояние, возникающее по механизму безусловного рефлекса, и есть эмоциональный тон ощущений [2, с.122].

Н. Н. Ланге пишет, что появление чувственного тона ощущений нам задано природой и не зависит от нашей воли [9, с.257]. По П. В. Симонову, 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 [6, с.107].

Большой теоретический интерес представляет функция эмоций, отчетливо намеченная в работах В. Вундта и выявляющая роль эмоциональных переживаний в становлении и организации субъективного образа. Согласно Вундту, эмоциональный тон ощущений (или более сложных «единиц» отражения), воспринимаемых одновременно или непосредственно друг за другом, сливается по определенным законам во все более и более общие равнодействующие переживания, соответственно организуя в восприятии и сами эти «единицы» (ощущения, представления и т. п.). Только в силу такого слияния чувств мы воспринимаем не набор пятен или звуков, а пейзаж и мелодию, не множество интроцептивных впечатлений, а свое тело. Таким образом, эмоциональные переживания выступают синтезирующей основой образа, обеспечивающей возможность целостного и структурированного отражения мозаичного разнообразия фактически действующих раздражений [5, с.62].

**.2 Определение понятия настроения, его сущность и структура**

С.И. Ожегов определяет настроение как внутреннее душевное состояние, как направление мыслей, чувств и как склонность что-либо делать [10, с.395].

По С. Л. Рубинштейну, настроение - общее эмоциональное состояние личности, выражающееся в «строе» всех ее проявлений. Две основные черты характеризуют настроение в отличие от других эмоциональных образований. Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него: мы радуемся чему-то, огорчаемся чем-то, тревожимся из-за чего-то; но когда у человека радостное настроение, он не просто рад чему-то, а ему радостно - иногда, особенно в молодости, так, что все на свете представляется радостным и прекрасным. Настроение не предметно, а личностно, - это, во-первых, и, во-вторых, - оно не специальное переживание, приуроченное к кому-то частному событию, а разлитое общее состояние.

В возникновении настроения участвует обычно множество факторов. Чувственную основу его часто образуют органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения (интроцептивной чувствительности), которые исходят от внутренних органов. Однако это лишь чувственный фон, который редко у человека имеет самодовлеющее значение. Скорее даже и само органическое, физическое самочувствие человека зависит, за исключением резко выраженных патологических случаев, в значительной мере от того, как складываются взаимоотношения человека с окружающим, как он осознает и расценивает происходящее в его личной и общественной жизни. Поэтому то положение, что настроение часто возникает вне контроля сознания - бессознательно, - не означает, конечно, что настроение человека не зависит от его сознательной деятельности, от того, что и как он осознает; оно означает лишь, что он часто не осознает именно этой зависимости, она как раз не попадает в поле его сознания. Настроение - в этом смысле бессознательная, эмоциональная «оценка» личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства». Рубинштейн подчеркивает, что настроение, в отличие от других эмоциональных переживаний, личностно [4, с.546].

П.Б. Ганушкин пишет: «...настроение не меняется беспричинно, однако поводы для его изменений обыкновенно настолько незначительны, что со стороны эти изменения кажутся совершенно беспричинными: на эмотивно-лабильных может действовать и дурная погода, и резко сказанное слово, и воспоминание о каком-нибудь печальном событии, и мысль о предстоящем неприятном свидании, и, словом, такая масса совершенно неучитываемых мелочей, что иной раз даже сам (человек) не в состоянии понять, почему ему стало тоскливо и какая неприятность заставила его удалиться из веселого общества, в котором он только что беззаботно смеялся» [11, с.435].

«Соматические реакции на умеренную эмоцию, - пишет Изард, - не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем "настроением", обычно формируется под воздействием именно таких эмоций» [8, с.315].

Структура настроения. Л.В. Куликов выделяет в настроении пять компонентов: релятивный (оценочный), эмоциональный, когнитивный, мотивационный и физического самочувствия.

Релятивный компонент (от англ. relation- отношение) связан с отношением человека к происходящему с ним и вокруг него. Он включает в себя ряд элементов структуры отношений личности: особенности самооценки и принятия себя, удовлетворенность отношениями с миром природы, предметов, людей. В этом компоненте особую роль играют соответствие или несоответствие воспринимаемого и желаемого.

Эмоциональный компонент характеризует доминирующая эмоция. В формировании актуального и относительно устойчивого состояния, как пишет Куликов, объединяются различные чувства и переживания с разным влиянием на чувственный тон. Возникает эмоциональная доминанта, т. е. эмоциональный компонент настроения. В него входят также переживания телесного благополучия - физического комфорта или дискомфорта. Последние теснее связаны с актуальным настроением, чем с доминирующим. Таким образом, получается, что эмоциональный компонент настроения является интегральной характеристикой испытываемых человеком на протяжении определенного временного периода эмоций, как положительных, так и отрицательных.

Когнитивный компонент настроения образуют интерпретации текущей жизненной ситуации, полнота ее понимания, прогноз перспектив развития ситуации, интерпретация и оценка своего телесного и духовного здоровья, прогноз его динамики. В когнитивный компонент входит представление о себе [12, c.123].

Говоря о мотивационном компоненте настроения, Куликов пишет, что мотивационная сфера, как один из важнейших регуляторов, в интегративной форме постоянно представлена некоторым компонентом в настроениях, а через него и в психических состояниях».

Настроение мы определяем как компоненту психического состояния и одновременно связующее звено между структурами личности и другими компонентами психического состояния. В основу классификации настроений положена концепция трех базисных качеств настроения. В этой концепции находят отражение такие важные аспекты бытия личности, как соотношение активности личности, с одной стороны, и ее актуальных ресурсов - с другой, иными словами - силы желаний и возможностей личности. В качестве критериев для классификации настроений было взято соотношений уровней активности и тонуса. Тонус раскрывается в ресурсе сил, возможности расходовать энергию, стенически реагировать на возникающие трудности. Для повышенного тонуса свойственна повышенная готовность к работе (в том числе длительной), субъективные ощущения внутренней собранности. Пониженному тонусу свойственна низкая работоспособность, усталость, вялость, инертность, склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Выделено семь видов настроения, они кратко описаны в порядке снижения уровня настроения.

Первый вид - благополучное настроение (благополучие) характеризуется повышенным тонусом и повышенной активностью с акцентом на повышенном тонусе.

Второй вид - воодушевленное настроение (воодушевление, вдохновение). Повышенные тонус и активность с акцентом на повышение активности.

Различия в уровне настроения между первым и вторым видами очень малы - меньше, чем между вторым и остальными видами, пронумерованными в порядке снижения уровня настроения. Для обоих видов характерна повышенная интенсивность активационных чувств. При воодушевленном настроении они наибольшие, особенно выражены различия в чувствах бодрости и радости, которые значимо сильнее, чем в первом и остальных видах настроения.

Третий вид - созерцательное настроение (успокоение, инертность). Повышенный тонус и пониженная активность. У лиц этой группы в сравнении с другими меньше проявляются черты демонстративной личности. В созерцательном настроении сохранение эмоционального тона на среднем уровне происходит за счет относительно малой эмоциональной чувствительности и пониженного уровня притязания [12, с 153].

Четвертый вид - синтонное настроение ("синтония"). В названии этого вида настроения использован термин, упоминающийся в работе К.Леонгарда "Акцентуированные личности". Синтонными К.Леонгард называет людей, обладающих, в отличие от гипертимических и дистимических личностей, "средним, уравновешенным настроением" (другие определения: "ровное, нейтральное"). Синтонному настроению свойственна приглушенность чувств, у него самая малая интенсивность большинства рассматриваемых нами чувств.

У людей с доминирующим созерцательным настроением очень мало акцентуаций личности, эмотивность на самом низком уровне среди всех сравниваемых групп. Синтонное настроение встречается у личностей вполне удовлетворенных собой, но мало удовлетворенных жизненными обстоятельствами. По уровню эмоционального тона и силе отдельных групп чувств это настроение очень близко к созерцательному. Их отличает механизм поддержания настроения: инертность и сниженный уровень притязаний у созерцания; уравновешенность, уверенность в себе и своих успехах при синтонном настроении. Эти качества и позволяют сохранять настроение на достаточно удовлетворительном уровне при весьма острой неудовлетворенности многими значимыми сторонами жизненной ситуации [12, с.255].

Пятый вид - деятельное настроение (беспокойное настроение, "старание на фоне утомления"). Пониженный тонус и повышенная активность. При сниженном тонусе и немного сниженных шкальных оценках эмоционального тона (но достаточно близких к средним нормативной выборки) данному виду настроения присущ благоприятный в целом эмоциональный тон. У группы лиц с доминирующим деятельным настроением средняя степень выраженности большинства акцентуаций. Несколько повышена гипертимность и ригидность, заметно повышена аффективная лабильность и демонстративность. Гипертимность проявляется в усиленной жажде деятельности. Лица с деятельным настроением упорны в достижении целей. Некоторая ригидность в межличностных контактах может сочетаться у них с высокой спонтанностью в этой сфере активности. Вероятно, спонтанность усиливается аффективной лабильностью. Известно, что аффективно-лабильный (циклотимный) темперамент характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний.

В данной группе чаще, чем в других встречаются демонстративные личности. Это позволяет объяснить отмеченное выше уменьшенное чувство недостаточности, уверенность в том, что в будущем ожидают успехи. Части людей с деятельным настроением свойственна продуктивная активность, поддерживаемая бодростью и азартом, позволяющая переживать радость. Активность демонстративных личностей скорее представляет собой неугомонность, привлекающую внимание окружающих. Но и это позволяет личности сохранять благоприятный в целом эмоциональный тон.

Шестой вид - унылое настроение (уныние, тоскливое настроение, меланхолия). Пониженные тонус и активность с акцентом на понижение активности. В группе лиц с унылым настроением самый низкий уровень средней оценки гипертимности, повышена тревожность и аффективная лабильность, самая высокий уровень экзальтированности (по средним величинам). В ней повышена частота встречаемости акцентуаций: 44% из числа всех выявленных экзальтированных личностей, 36% - дистимных, 33% - возбудимых, 27% - тревожных, по 24% аффективно-лабильных и педантичных. Лица с экзальтированным темпераментом склонны к глубокому реагированию на отдельные события - с депрессивной или эйфорической тенденцией. Судя по полученным данным, заметно чаще у них наблюдается субдепрессивная реакция. Это подтверждает сравнительно частая встречаемость дистимных акцентуаций.

Они легко впадают в состояние грусти, ранимы и впечатлительны, часто сосредоточены на своих недостатках и проблемах. Перечисленные выше нередко выявляемые акцентуации личности предрасполагают к возникновению таких переживаний. Людей этой группы отличает пессимизм, низкая активность, пониженный уровень притязаний, трудность в принятии решений, затруднения в самореализации, повышенная подчиняемость, уклонение от широких контактов и новых социальных ролей. В своем "Я-желаемом" они хотели бы видеть менее выраженными такие качества, как неуверенность в себе, застенчивость, склонность к самообвинению [12, с. 271].

Седьмой вид - дисфорическое настроение (гневливое, возбужденное, вспыльчивое настроение). Пониженные тонус и активность, с акцентом на понижение тонуса. Данный вид настроения можно было бы также назвать вспыльчивым, возбужденным или ажитированным настроением.

Такое настроение часто рассматривается как психопатологический симптом. Мы полагаем, что выявление этого вида настроения у того или иного обследуемого не дает оснований без опоры на клинические данные утверждать наличие психопатологического симптома. Вместе с тем, считаем использование данного термина возможным. Это подтверждает сравнение количественных характеристик настроения у пациентов с невротическими расстройствами и здоровых людей.

В этой группе наиболее высокий, судя по средним баллам, уровень почти всех акцентуаций. Частота встречаемости акцентуаций: 45% тревожных и 45% дистимных личностей, 42% - возбудимых, 41% - педантичных, 39% - экзальтированных, 33% - аффективно-лабильных. Лица с экзальтированным темпераментом очень впечатлительны, темп нарастания реакций у них быстрый. Им свойственны резкие колебания настроения. Эта особенность эмоциональной сферы усиливается аффективной лабильностью.

Дисфорическое настроение чаще встречается у людей, неуверенных в себе, неудовлетворенных своей позицией в микрогруппе, чувствительных к критике в свой адрес, излишне зависимых от окружающих. Своей недоверчивостью, настороженностью, неконформностью они укрепляют почву для межличностных конфликтов, усиливают напряженность и создают свою отгороженность в межличностных связях. Они ощущают в себе недостаток таких качеств, как способность к лидерству, настойчивость в достижении цели, спонтанная самореализация, быстрое принятие решений. Конформное поведение чаще всего направляется опасениями неуспеха [12, с.281].

Сопоставление видов настроений.

Сравнивая отдельные виды настроений, можно заметить следующее. Обусловленность настроений со стороны акцентуаций личности достаточно значительна. Хорошо заметно, что виды настроений имеют различную силу связи с акцентуациями. Созерцательное и синтонное настроения редко встречаются при выраженных акцентуациях, благополучное и воодушевленное - встречаются чаще (особенно при гипертимности и демонстративности), довольно часто встречается деятельное настроение (при демонстративности и особенно при аффективной лабильности). К унынию предрасполагают черты экзальтированности, дистимности, возбудимости и тревожности. Среди лиц с доминирующим дисфорическим настроением можно обнаружить наибольшее число акцентуаций: тревожных, дистимных, возбудимых, педантичных, экзальтированных и аффективно-лабильных.

Такая концентрированность акцентуаций объяснима. Акцентуация личности - не изолированное явление в психике. Это проявление своеобразия личности, способ адаптации к среде, определенная форма согласования своих индивидуальных качеств и потребностей со средой и обстоятельствами жизни. К.Леонгард подчеркивает, что акцентуации нередко образуют разнообразные сочетания, многие из этих сочетаний он детально описывает, анализируя особенности их взаимовлияния [12, с.291].

Вундт же связывает понятие настроения с аффектом. «Аффекты занимают среднее место: с одной стороны, они составляются из чувств, а с другой, при известных условиях, переходят в волевые процессы. От обыкновенных чувств аффекты отличаются, впрочем, не только тем, что соединяют сменяющиеся чувства в одно, но обыкновенно еще и большей силой чувств. Кроме того, сильные чувства и аффекты так тесно связаны между собой, что каждое значительное усиление чувства ведет к аффекту. Может случиться, что аффект, вызванный интенсивным возбуждением чувств, переходит в более слабые чувства. Подобные аффекты, отличающиеся сравнительно небольшой силой составляющих их чувств, обыкновенно называют настроениями» [5, с.59].

К. Изард один из параграфов в своей книге озаглавил «Эмоции с нами всегда». «Есть три распространенных заблуждения, - пишет он, - которые мешают многим людям поверить, что эмоция постоянно присутствует в сознании, постоянно влияет на восприятие и поведение. Первое из этих заблуждений обязано своим происхождением работам первых физиологов, которые исследовали главным образом эпизоды ярко выраженных, интенсивных негативных эмоций. Однако очевидно, что эмоции организуют и направляют наше поведение не только в экстремальных ситуациях. Так, эмоция интереса побуждает нас учиться эмоция радости, умеренная и мягкая, служит своеобразным вознаграждением за те небольшие достижения, которыми отмечена наша повседневная жизнь.

Второе заблуждение, мешающее многим людям признать постоянное присутствие эмоции в сознании, связано с представлением о том, что тогда человек должен постоянно иметь возможность назвать эту эмоцию, рассказать о ней. Достаточно обратиться к житейскому опыту, чтобы понять ошибочность этого представления. Наверняка каждый человек может вспомнить такие моменты, когда он точно знал, что переживает некую эмоцию, однако был не в состоянии определить или описать ее. Ранние работы Фрейда и дальнейшие исследования убедили многих клиницистов - психологов и психиатров, а также теоретиков, занимающихся проблемами личности, в неосознаваемости многих мотивов человеческого поведения. Думается, что эти неосознаваемые мотивы можно интерпретировать либо как эмоциональные переживания, которые человек не в состоянии обозначить словами, либо как очень слабые переживания, не попавшие в фокус внимания.

Третье заблуждение, не позволяющее людям согласиться с тем, что эмоция постоянно влияет на наше сознание, связано с довольно распространенным представлением об эмоции как о переживании обязательно кратковременном и интенсивном. Сам факт кратковременности экспрессивных реакций человека (которые длятся в среднем от 0,5 до 4-5 с) способствует восприятию эмоции как кратковременного и скоропреходящего феномена. Однако экспрессивная реакция - это лишь часть эмоции; длительность эмоционального переживания несопоставима с длительностью эмоционального проявления. Так, человек может быть угнетен, подавлен очень долго, но при этом никак не проявлять своей подавленности».

К. Изард далее пишет: «Теоретические доказательства постоянного присутствия аффекта в обычном состоянии сознания подкрепляются экспериментальными данными, полученными в исследованиях с применением различных шкал аффекта и настроения. В одном из исследований несколько больших групп студентов заполняли шкалу дифференциальных эмоций, отмечая в ней эмоции и чувства, переживаемые в момент исследования. Все участники эксперимента указали наличие одной или нескольких эмоций, и преобладающей среди них была эмоция интереса» [8, с.380].

**Заключение**

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

. Эмоции - одна из форм отражения, познания, оценки объективной действительности, признается представителями разных наук, прежде всего психологами и философами. Это исходное положение у всех исследователей имеет общее уточнение: эмоции - особая, своеобразная форма познания и отражения действительности, так как в них человек выступает одновременно и объектом, и субъектом познания, т.е. эмоции связаны с потребностями человека, лежащими в основе мотивов его деятельности.

2. Эмоциональный тон ощущений (от лат. emovere - возбуждать, волновать) - переживания позитивного знака. Сопровождает жизненно важные ощущения, например, вкусовые, температурные, болевые. Представляет собой наиболее раннюю стадию развития эмоций <http://www.mtu-net.ru/psi/st/123700.htm> в филогенезе.

3. Настроение определяется как компонент психического состояния и одновременно связующее звено между структурами личности и другими компонентами психического состояния. Настроение не предметно, а личностно, - это, во-первых, и, во-вторых, - оно не специальное переживание, приуроченное к кому-то частному событию, а разлитое общее состояние.

4. Психологическая и психолингвистическая науки нацелены прежде всего на исследования функций эмоций в деятельности человека. Несмотря на четкость научных позиций, состояние изучения психологии эмоций, по мнению самих психологов, остается крайне неудовлетворительным. До сих пор не решена задача построения целостной, многоуровневой психологической теории эмоций.

**Литература**

Лук А.Н. Эмоции и личность. - М., 1982. - 175 с.

Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М., 1976. - 142с.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1977. - 304с.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб., 1998. - 712 с.

Психология эмоций: Тексты. - М., 1984. - 288с.

Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. - М., 1981. - 368с.

Додонов Б.И. В мире эмоций. - Киев, 1987. - 139с.

Изард К. Психология эмоций. - СПб., 1999. - 464с.

Ланге Н.Н. Избранные психологические труды. - М; Воронеж, 1996. - 342с.

Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В.Виноградова. 4-е изд., дополненное. - М.: Азбуковник, 1999. - 944с.

Ганушкин П.Б. Психиатрия, её задачи, объём и преподавание //Психология и психоанализ характера: Хрестоматия. - Самара: Изд. дом «Бахрах», 1998. - 534с.

Куликов Л.В. Психология настроения. - СПб., 1997. - 298с.

Леонгард К. Акцентуированные личности. - Киев, 1989. - 436с.