Введение

Эмоции - психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий, общая, генерализованная реакция организма на такие воздействия (от лат. "emoveo" - волную). Эмоции регулируют психическую активность не специфично, а через соответствующие общие психические состояния, влияя на протекание всех психических процессов.

У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, 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, образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов (чувства); социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни.

Даже так называемые низшие эмоции (эмоции голода, жажды, страха и т.п.) 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.

К эмоциональным, в широком смысле, процессам в настоящее время принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства.

Глава 1. 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.

Другое свойство аффектов состоит в том, что повторение ситуаций, вызывающих то или иное отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, которая может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном поведении - "аффективном взрыве".

При сильных аффектах (испуг, большая радость, гнев, страх) обычный ход ассоциаций нарушается, сознание бывает охвачено одним представлением, с которым связана эмоция, все другие исчезают, возникновение новых представлений, не связанных с эмоцией, тормозиться. Дальнейшее течение процессов неодинаково. При радости после первоначального "замирания" наступает наплыв множества представлений, находящихся в связи с обстоятельством, вызвавшим аффект. При страхе, горе, гневе возникшие вначале представления остаются в сознании на долгий срок. Аффект может разрешаться в бурных действиях и в столь сильных изменениях со стороны кровообращения и дыхания, что это иногда приводило к обмороку; наблюдались даже случаи мгновенной смерти. Человек с достаточно развитыми процессами торможения, несмотря на нарушение течения представлений при эмоциях, способен правильно оценить окружающую обстановку, и управлять своими действиями. Такие аффективные реакции, свойственные здоровому человеку, носят название физиологических аффектов.

1.1 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 идеаторныи 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 сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, и в частности передаваемых средствами искусства.

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.

1.2 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.

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.

Глава 2. Эмоции и эмоциональная система

Современные теории признают особую роль отдельных эмоций в жизни человека. Исследователи, занимающиеся прикладной психологией - инженерной, педагогической или клинической, - так или; иначе приходят к пониманию специфичности отдельных эмоций. Люди, с которыми они работают, испытывают именно счастье, гнев, страх, печаль или отвращение, а не просто “эмоцию”. Современная практика отходит от использования таких общих терминов, как “эмоциональная проблема”, “эмоциональное нарушение” и “эмоциональное расстройство”. Психологи пытаются анализировать отдельные аффекты и аффективные комплексы и воздействовать на них как на различные мотивационные феномены в жизни индивида.

2.1 Эмоции как система

Современная теория представляет эмоциональные элементы как систему, так как они взаимосвязаны и динамическими, и относительно стабильными способами. Некоторые эмоции в силу природы лежащих в их основе врожденных механизмов организованы иерархически. Дарвин заметил, что внимание может постепенно изменяться, переходя в удивление, а удивление - “в леденящее изумление”, напоминающее страх. Подобно этому, Томкинс доказал, что градиенты стимуляции, вызывающей интерес, страх и ужас, представляют иерархию, где градиент, необходимый для появления интереса, наименьший, а для ужаса - наибольший. Например, новый звук заинтересовывает ребенка. Если при первом предъявлении незнакомый звук будет достаточно громким, он может напугать. Если звук очень громкий и неожиданный, он может вызвать ужас. Другая характеристика эмоций, которая входит в их организацию как системы, - очевидная, полярность, между некоторыми парами эмоций. Исследователи от Дарвина до Плутчика наблюдали полярность и приводили доказательства в пользу ее существования. Радость и печаль, гнев и страх часто рассматриваются как противоположности. Другие возможные полярные эмоции - интерес и отвращение, стыд и презрение. Подобно понятиям положительных и отрицательных эмоций, понятие полярности не должно рассматриваться как жестко определяющее взаимоотношения между эмоциями.

Противопоставление не всегда означает отношение взаимного исключения- “либо-либо”. Противоположности иногда связаны друг с другом, или одна из них вызывается с помощью другой (например, “слезы радости”). Определенные эмоции, иные, чем пары полярных противоположностей, могут также при определенных обстоятельствах иметь взаимосвязи. Интерес может сменяться страхом, презрение может переходить в радость и возбуждение, вызывая “воинственный энтузиазм”.

Есть и другие факторы, которые помогают определить эмоции как систему. Так, все эмоции имеют некоторые общие характеристики. Все эмоции, отличаясь от побуждений, не цикличны: ничто не вызывает интерес, отвращение или стыд два-три раза в день соответственно пищеварению или метаболическим процессам. Все эмоции воздействуют на побуждение и другие системы личности, усиливая или уменьшая различные мотивации. Например, эмоции отвращения, страха или горя могут редуцировать или совершенно подавлять сексуальное влечение. Даже поведение, мотивированное гомеостатическими механизмами, постоянно подвергается влиянию таких эмоций, как радость, страх, горе, гнев.

2.2 Ограничения эмоциональной системы

Томкинс обнаружил, что существуют определенные врожденные ограничения эмоциональной системы и они, в свою очередь, влияют на степень детерминированности поведения человека. В то же самое время свобода присуща самой природе эмоций и эмоциональной системы:

а) Эмоциональную систему по сравнению с двигательной человеку трудно контролировать. Эмоциональный контроль, возможно, успешнее достигается с помощью мимики и двигательного компонента эмоции в сочетании с такими когнитивными процессами, как воображение и фантазия.

б) Эмоции, привязанные к влечениям и возникающие лишь благодаря им, ограничены в свободе, например, как в случае, когда радость вызывается только едой.

в) Существуют ограничения эмоциональной системы благодаря синдромному характеру ее неврологической и биохимической организации. Когда возникает эмоция, вовлекаются все компоненты эмоциональной системы, причем с очень большой скоростью.

г) Память о прошлой эмоциональном опыте накладывает другое ограничение на эмоциональную свободу. Яркие эмоциональные переживания прошлого, представленные в памяти и в мыслях, могут сдерживать или, наоборот, побуждать человека.

д) Другое ограничение свободы эмоций может налагаться природой объекта эмоции, как, например, в случае безответной любви.

е) Эмоциональное общение ограничено своего рода запретом смотреть в лицо, особенно в глаза, друг другу.

ж) Другой фактор, ограничивающий эмоциональное общение, - сложные взаимоотношения между языком и эмоциональной системой. Мы не научены точно выражать свои эмоциональные переживания.

2.3 Степени свободы эмоциональной системы

Описывая роль эмоций, Томкинс заключает: “Причина без эмоции бессильна, эмоция без причины слепа. Сочетание эмоции и причины гарантирует высокую степень человеческой свободы”. Хотя большинство людей не достигает точности в осознании своих эмоций, сложность эмоциональной системы тем не менее способствует увеличению компетентности человека. Эмоциональная система обладает десятью типами свободы, не присущими системе побуждений.

Прежде всего, это свобода во времени: не существует основного ритма или цикла, как у побуждений.

Эмоции обладают свободой интенсивности, тогда как побуждения характеризуются повышением интенсивности до тех пор, пока они не будут удовлетворены.

Эмоция имеет значительную свободу плотности, с которой она действует (плотность эмоции - продукт ее интенсивности и продолжительности).

Свобода эмоциональной системы такова, что эмоция может возникать из-за “вероятности события”. Благодаря этому эмоция гарантирует предвосхищение, являющееся центральным процессом при обучении. Например, эмоция страха заставляет избегать огня ребенка, который когда-то обжигался. Эмоция может также предвосхищать благоприятные события.

Эмоциональная система обладает свободой объекта. Хотя эмоции, возбуждающиеся влечениями, обладают ограниченным набором объектов, которые могут эти влечения удовлетворить, соединение эмоций с объектами через знание чрезвычайно расширяет набор объектов положительных и отрицательных эмоций.

Эмоция может быть связана с конкретным видом опыта- мышлением, ощущением (сенсорикой), действием и т. д.

Эмоции свободны для комбинации с другими эмоциями и для их модуляции и подавления.

Существует большая свобода. В способе возбуждения и угашения эмоций, как правило, большинство людей стараются сделать максимальными положительные эмоции и минимальными - отрицательные, но даже различные аспекты одной и той же деятельности могут вызывать пли гасить и отрицательные и положительные эмоции.

Эмоции относительно свободны в возможности замещения объектов привязанности. (Именно трансформация эмоций, а не влечений, связывается с фрейдовским понятием сублимации.)

Эмоции обладают огромной свободой с точки зрения целевой ориентации или возможных альтернатив реакций. Согласно Томкпнсу, “то, что вызывает положительные эмоции, обычно имеет самоподкрепляющее действие; и ситуации и объекты, которые вызывают положительные эмоции, широко распределены в пространстве”

Глава 3. Причины, вызывающие эмоции

аффект эмоция чувство

Эмоциональная система редко функционирует в полной независимости от других систем. Некоторые эмоции или комплексы эмоций фактически всегда появляются и взаимодействуют с перцептивной, когнитивной и двигательной системами, и эффективное функционирование личности зависит от баланса в деятельности различных систем и их интеграции. В частности, так как эмоция любой интенсивности имеет тенденцию организовать действие организма как целого, все физиологические; системы и органы до некоторой степени включаются в эмоцию.

.2 Активация эмоций нервной системой

Активация представляет собой изменения в нервной системе, которые порождают эмоциональный процесс, сопровождающийся в своей кульминации субъективным переживанием специфической эмоции. Эти изменения отличаются от тех внутренних и внешних феноменов, которые их обусловливают и которые рассматриваются обычно как “причины” или “детерминанты” эмоции.

Томкинс доказал, что нервная активация всех эмоций может быть описана с помощью принципа плотности нервного возбуждения. Он показал, что некоторые эмоции постоянно проявляются при повышении нейронной стимуляции, некоторые - при ее уменьшении, а некоторые - при достижении, ею устойчивого уровня.

Кроме того, нейронные механизмы, относящиеся к специфическим эмоциям, могут быть генетически запрограммированы к избирательному восприятию определенных воздействий. Предполагается, что избирательное восприятие действует по-разному в различном возрасте и на различных стадиях развития, зависит от зрелости эмоциональных механизмов индивида и способности субъекта преобразовывать условия, вызывающие эмоцию.

.3 Причины эмоций

В дополнение к проблеме активации встает вопрос о причинности эмоций в более общем смысле: что же детерминирует эмоцию? Какие внутренние и внешние явления и условия вызывают изменения в нервной системе, ведущие к возникновению эмоции?

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:

Память (как активная, так и испытанная).

Воображение.

Образное и предвосхищающее мышление.

Проприоцептивные импульсы от пантомимической или другой двигательной активности.

Эндокринная деятельность, воздействующая на нервный или мышечный механизм эмоции.

.4 Выражение эмоций

Возникновение эмоционального процесса приводит к формированию новых форм реагирования. Иногда эмоциональные реакции бывают бурными и внезапными, возникая почти сразу после действия возбуждающего агента. Такая эмоция принимает форму аффекта.

Но эмоции могут формироваться и постепенно, длительное время оставаясь латентными; в таком случае не наблюдаются ни специфические эмоциональные проявления, ни какие бы то ни было следы в сознании - существует только повышенная готовность к эмоциональной реакции.

В дальнейшем появляются организованные изменения в поведении. Сначала это могут быть преимущественно "сопутствующие" экспрессивные изменения, позднее эмоциональный процесс распространяется на все большее число афферентных путей, все меньше места остается неэмоциональному поведению. Одновременно происходит осознание протекающего эмоционального процесса и связанных с ним изменений в процессах регуляции. Оно может опережать появление внешних изменений, однако бывает, что человек длительное время не отдает себе отчета в своих эмоциях, в лучшем случае наблюдает их последствия в виде тех или иных непонятных проявлений своего поведения. Иногда эмоции вовсе не находят отражения в сознании.

Эмоция, получившая достаточную силу и организованность, приобретает способность оказывать большое влияние на функциональное состояние различных психических механизмов. Организующая функция эмоций проявляется в нескольких различных формах:

в форме выразительных движений,

в форме эмоциональных действий,

в форме высказываний об испытываемых эмоциональных состояниях,

в форме определенного отношения к окружающему.

3.5 Мимическое выражение эмоций

Исследование мимического выражения эмоций началось более 100 лет назад. Одним из первых возник вопрос: почему у человека в эмоциональном состоянии специфически изменяется напряжение различных лицевых мышц?

Классической попыткой ответить на этот вопрос была теория Ч. Дарвина, изложенная им в работе "Выражение эмоций у человека и животных" (1872). Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой мимические движения образовались из полезных действий. Другими словами, то, что сейчас является выражением эмоций, прежде было реакцией, имевшей определенное приспособительное значение. Мимические движения, возникшие из преобразованных полезных движений, представляют собой либо ослабленную форму этих полезных движений (например, оскаливание зубов при гневе является остаточной реакцией от использования их в борьбе), либо их противоположность (например, расслабление мышц лица - улыбка, выражающая приветливость, является противоположностью напряжения мышц, характерного для враждебных чувств), либо прямое выражение эмоционального возбуждения (дрожь - это следствие напряжения мышц при мобилизации организма, скажем, для нападения).

Согласно Дарвину, мимика обусловлена врожденными механизмами и зависит от вида животных. Отсюда следует, что мимические реакции должны быть тесно связаны с определенными эмоциями. Установление таких связей сделало бы возможным распознавание эмоций по мимическому выражению. Оказалось, что теория Дарвина верна лишь отчасти, так как мимическое выражение не полностью детерминировано врожденными факторами. Об этом свидетельствуют многочисленные наблюдения и экспериментальные данные. Множество исследований было посвящено выяснению того, способен ли человек и в какой мере правильно распознавать мимические реакции других людей. В этих исследованиях использовалось три вида материала: рисунки мимических реакций, фотографии изображения эмоций актерами и фотографии спонтанного выражения эмоций.

Аналогичное исследование было проведено с фотографиями актеров, изображавших различные эмоции. Лангфелд установил, что число правильных оценок чувств, которые хотел изобразить актер, составляет от 17 до 58%, то есть не выше, чем число правильных оценок профилей Пидерита. Шлосберг предположил, что отдельные формы мимического выражения не являются качественно особыми и их можно представить в виде некоторого континуума, построив шкалу мимического выражения.

Следует подчеркнуть, что типичные мимические корреляты не были найдены не только для ситуаций, которые классифицировались как вызывающие страх, смущение и т. д., но и для тех эмоциональных состояний, которые определялись так самими испытуемыми (то есть для тех случаев, когда последние утверждали, что они испытывали страх, отвращение и т. п.). Вместе с тем было установлено, что у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических реакций, повторяющихся в различных ситуациях: закрывать или широко раскрывать глаза, морщить лоб, открывать рот и т. д.

Представление о том, что по выражению лица можно судить об испытываемых человеком эмоциях, верно, если оно относится к конвенциональным мимическим реакциям, к тому своеобразному языку мимики, которым пользуются люди для преднамеренного сообщения о своих установках, замыслах, чувствах. Возможно, что это представление верно и в отношении спонтанной мимики, но при условии, что имеются в виду хорошо знакомые люди. Когда нам приходится долго общаться с человеком, мы узнаем, что такое-то выражение лица означает у него раздражение, тогда как другое - восторг. Помимо общего языка эмоций, необходимо знать еще язык индивидуальный, то есть язык мимики конкретного человека. Обычно мы постигаем язык эмоций лишь близких нам людей.

Таким образом, на формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора:

врожденные видотипичные мимические схемы сответствующие определенным эмоциональным состояниям;

приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств подлежащиё произвольному контролю;

индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, своиственные только данному индивиду.

.6 Пантомимика, выражение эмоций голосом

Исследования жестов и голоса выявляют влияние аналогичных факторов. Так, эксперименты, в которых эмоции определялись по заснятым на кинопленку движениям рук опытного актера, показали, что уровень точности оценок является примерно таким же, как при определении эмоций по выражению лица.

В состоянии эмоционального возбуждения обычно возрастает сила голоса, а также значительно изменяются его высота и тембр. Отдельные интонационные колебания высоты могут охватывать целую октаву.

Неоднократно предпринимались попытки выявить при помощи звукозаписи вызываемые эмоциями изменения голоса. Однако в виду множества факторов, от которых зависят особенности записи, эти попытки до сих пор не увенчались успехом.

Выражение эмоций голосом, так же как и мимическое выражение, имеет как врожденные видотипичные компоненты, так и приобретённые - социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития "компоненты. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения). При усилении эмоционального возбуждения возрастает количество функциональных еди- ниц, актуализированных к действию, что оказывает влияние на усиление активации мышц, участвующих в голосовых реакциях,

Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса "(можно говорить шипящим от ярости голосом). Эта форма является следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков.

Что касается движений всего тела - пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую комплексную реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания (startle pattern).

Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям. К последним можно относить лишь более развитые ее формы. Эти более развитые формы носят явный отпечаток социальной обусловленности.

Вывод

Таким образом, можно предположить, что у человека существует готовность к определенного рода реакциям, или, иначе говоря, готовность к более легкому на учению определенным способам поведения. На учение направляется социальными нормами; благодаря на учению возникают также и такие реакции, которые могут не иметь никакой "природной" связи с той или иной эмоцией.

В обществе, помимо членораздельного языка, выполняющего функции накопления, организации и передачи опыта, существует еще язык выразительных движений, функция которого заключается в непосредственном выражении того, что чувствует человек. Этим языком в совершенстве овладевают актеры, приобретая способность пластически передавать эмоции, вызываемые в результате произвольного намерения.

Список используемой литературы

Изард И. "Эмоции человека" М., 1980.

Леонтьев А. Н. "Потребности, мотивы и эмоции." М., 1971.

Рейковский Я. “Экспериментальная психология эмоций”.

Еникеев. Общая психология: учебник для вузов. - М.: Приор, 2000 - 400 с

Олдз Дж. Выявление подкрепляющих систем головного мозга методом самораздражения. Механизмы мозга. - М., 1965.

Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Т3 - М.: Москва, 1973г. - 450 с.