**Введение**

эмоциональный психоаналитический диссонанс чувство

В научном сообществе существует множество различных взглядов на природу эмоциональных процессов. Какой-то одной, общепринятой теории до сих пор не выработано. В связи с этим универсального определения эмоционального процесса также не существует, как не существует и общепринятого термина для их обозначения. Психологи зачастую используют в этом широком смысле термины «аффект»и «эмоция», однако эти названия в то же время используются для обозначения более узких понятий. Термин «эмоциональный процесс» также не является общепринятым, но он, по крайней мере, не содержит неоднозначности.

Под эмоциями понимают протяжённые во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют существующие или возможные в его жизни ситуации. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и тому подобного, играющие роль ориентирующих субъективных сигналов. Способа оценить наличие субъективных переживаний (в виду того, что они субъективны) у животных научными методами пока не найдено. В этом контексте важно понимать, что сама по себе эмоция может, но не обязана такое переживание порождать, и сводится именно к процессу внутренней регуляции деятельности.

Эмоции эволюционно развились из простейших врождённых эмоциональных процессов, сводящихся к органическим, двигательным и секреторным изменениям, до значительно более сложных, утративших инстинктивную основу процессов, имеющих отчётливую привязку к ситуации в целом, то есть выражающих личное оценочное отношение к имеющимся или возможным ситуациям, к своему участию в них.

Выражение эмоций имеет черты социально формирующегося, изменяющегося с течением истории языка, что можно видеть из различных этнографических описаний. В пользу этого взгляда говорит также, например, своеобразная бедность мимики у слепых от рождения людей.

**1. Эмоциональные процессы**

К эмоциональным процессам относится широкий класс процессов, внутренней регуляции деятельности. Эту функцию 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 сложнообусловленный 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.

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. Часто настроения также выделяют как отдельный класс.

Советский психолог Б.И. Додонов предложил классификацию эмоциональных процессов, основанную на связанных, по его мнению, с этими эмоциональными процессами потребностями человека:

альтруистические;

коммуникативные;

глорические;

праксические;

пугнические;

романтические;

гностические;

эстетические;

гедонистические;

акизитивные эмоции.

Каждому человеку, отмечает Додонов, присуща своя «эмоциональная мелодия» - общая эмоциональная направленность, характеризующаяся наиболее близкими человеку, желательными и постоянными эмоциями.

**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 инстинктамн. Они могут возникать также в складывающихся социальных отношениях, например, в результате социальные 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 (Клапаред); 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 (Юнг): первая про - является, 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 (А.Р. Лурия); возникают так же и другие симптомы (изменение кожногальванической реакции, сосудистые изменения и др.). На этом и основан принцип действия так называемого «лайдетектора» - прибора, служащего для диагностики причастности подозреваемого к расследуемому преступлению. 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». В связи с этим свойством аккумулированных аффектов были предложены в воспитательных и терапевтических целях различные методы изживания аффекта, их «канализации».



Рис. 1.

Различные формы протекания аффектов (по В. Вундту):

а - быстро возникающий аффект, б - медленно нарастающий,

в - перемежающейся, г - аффект, в котором периоды возбуждения сменяются периодами упадка сил.

**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 идеаторный 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 (Б.М. Теплев). 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.

Многие исследователи пытаются, по различным основаниям, выделить так называемые базовые или фундаментальные эмоции-то есть те элементарные эмоциональные процессы, из которых складывается всё многообразие эмоциональной жизни человека. Различные исследователи предлагают различные списки этих эмоций, но единого и общепринятого пока не существует.

К.Э. Изард предлагает следующий список базовых эмоций:

•Интерес - возбуждение;

•Удовольствие - радость;

•Удивление;

•Горе - страдание;

•Гнев - ярость;

•Отвращение - омерзение;

•Презрение - пренебрежение;

•Страх - ужас;

•Стыд - застенчивость;

•Вина - раскаяние.

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 (П. Жане). Как и собственно эмоции, чувства имеют у человека свое положительное развитие и, имея естественные предпосылки, являются продуктом его жизни в обществе, общения и воспитания.

Настроения

Под настроением понимают эмоциональный процесс, выражающий отношение человека к его жизненной ситуации в целом. Обычно настроение отличается устойчивостью и продолжительностью во времени, а также невысокой интенсивностью. В противном случае это может быть симптомом расстройства настроения.

Специалисты проводят различие между понятием «настроение» и понятиями «чувство», «аффект», «эмоция» и «переживание»:

В отличие от чувств, настроения не имеют объектной привязки: они возникают не по отношению к кому или чему-либо, а по отношению к жизненной ситуации в целом. В связи с этим настроения, в отличие от чувств, не могут быть амбивалентными.

В отличие от аффектов, настроения могут практически не иметь внешних проявлений, значительно продолжительнее по времени и слабее по силе.

В отличие от эмоций, настроения продолжительны во времени и обладают меньшей интенсивностью.

Под переживаниями же обычно понимают исключительно субъективно-психическую сторону эмоциональных процессов, не включая физиологические составляющие.

**. Развитие теории эмоций в психологии**

Первые попытки объяснить природу эмоций появились еще в древнем Китае. Психическая составляющая человека выражалась в древнем Китае в понятии синь - «сердце». Однако китайцы не держались строгой сердцецентрической концепции психики. Бытовало также представление, что сердце - один из органов в целостном организме, которым соответствуют те или иные психические корреляты. Сердце только наиболее важный из них, в нем, как в «сердцевине» организма, сосредоточена результирующая психических взаимодействий, определяющая их общую направленность и структуру. Поэтому в китайском языке многие иероглифы, обозначающие эмоциональные категории, содержат в своем составе иероглиф «сердце». Человеческое существо рассматривалось китайцами как часть космоса, как организм в организме. Полагалось, что психическое устройство человеческого организма имеет такое же количество структурных уровней, как и целостный космос, внутренние состояния человека определяются его взаимоотношениями с внешним миром.

Более поздняя и научно обоснованная теория принадлежит Ч. Дарвину. 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.

**Биологические теории эмоций**

Понятие «эмоции» появилось в психологии в начале XIX века. Теория эмоций была предложена независимо друг от друга американским философом и психологом У. Джеймсом и датским медиком Я.Г. Ланге. Эта теория гласит о том, что возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов сердечной, сосудистой, секреторной деятельности. Совокупность ощущений, связанных с этими изменениями, и есть эмоциональное переживание. По Джеймсу: «Мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим, радуемся потому, что смеемся».

Если Джеймс связывал эмоции с широким кругом периферических изменений, то Ланге - только с сосудистодвигательной системой: состоянием иннервации и просветом сосудов. Таким образом, периферические органические изменения, которые обычно рассматривались как следствие эмоций, объявлялись их причиной. Теория эмоций Джеймса - Ланге представляла собой попытку превратить эмоции в объект, доступный естественному изучению. Однако, связав эмоции исключительно с телесными изменениями, она перевела их в разряд явлений, не имеющих отношения к потребностям и мотивам, лишала эмоции их адаптивного смысла, регулирующей функции. Проблема произвольной регуляции эмоций трактовалась при этом упрощенно, считалось, что нежелательные эмоции, например, гнев, можно подавить, если намеренно совершать действия, характерные для положительных эмоций.

Эти теории заложили камень для построения целого ряда метафизических теорий в учении об эмоциях. В этом отношении теория Джемса и Ланге была шагом назад по сравнению с работами Дарвина и тем направлением, которое непосредственно от него развилось.

Основные возражения против теории эмоций Джеймса - Ланге, выдвигаемые в психологии, относятся к механистическому пониманию эмоций как совокупности ощущений, вызываемых периферическими изменениями, и к объяснению природы высших чувств. Критика теории эмоций Джеймса - Ланге физиологами (Ч.С. Шеррингтон, У. Кеннон и др.) основана на данных, полученных в экспериментах с животными. Главные из них свидетельствуют о том, что одни и те же периферические изменения происходят при самых разных эмоциях, а также при состояниях, с эмоциями не связанных. Л.С. Выготский подверг эту теорию критике за противопоставление «низших», элементарных эмоций, как обусловленных сдвигами в организме, «высшим», истинно человеческим переживаниям (эстетическим, интеллектуальным, нравственным и др.), будто бы не имеющим никаких материальных оснований.

Психоорганическая теория эмоций (так условно можно назвать концепции Джемса-Ланге) получила дальнейшее развитие под влиянием элекгрофизиологических 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. Активационная теория базируется на следующих основных положениях: - Электроэнцефалографическая картина работы мозга, возникающая при эмоциях, является выражением так называемого 'комплекса активации', связанного с деятельностью ретикулярной формации. Работа ретикулярной формации определяет многие динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд других.

**Психоаналитическая теория**

Психоанализ обращает внимание на энергетическую составляющую психических процессов, рассматривая в этом плане и эмоциональную сферу. Несмотря на то, что предлагаемый отвлеченный вариант истолкования эмоций был мало привязан к организации мозга, он в дальнейшем привлек внимание многих исследователей, занимавшихся данной проблемой. Согласно мнению Зигмунда Фрейда, бессознательное является источником избытка энергии, который он определяет как либидо. Структурное содержание либидо обусловлено конфликтной ситуацией, которая имела место в прошлом и зашифрована на инстинктивном уровне. Надо отметить что факты, свидетельствующие о выраженной пластичности нервной системы, плохо согласуются с идеей «законсервированного» конфликта, не говоря уже о том, что в данной гипотезе плохо просматривается биологический смысл. Со временем психоанализ пришёл к выводу, что энергия «бессознательного» не хранится в структурах мозга как «дефект развития», а является следствием появления в нервной системе избытка энергии, как результат несовершенной адаптации личности в социуме. Например, А. Адлер считал, что большинству детей изначально присуще ощущение собственного несовершенства, по сравнению с «всемогущими взрослыми», которое ведёт к формированию комплекса неполноценности. Развитие личности, согласно воззрениям Адлера, зависит от того, каким образом этот комплекс будет компенсироваться. В патологических случаях человек может пытаться скомпенсировать свой комплекс неполноценности за счёт стремления к власти над другими.

**Активационная теория**

Теория основана на работах Джузеппе Моруцци и Хораса Мэгоуна, которые показали наличие в стволе мозга неспецифической системы, способной активировать кору больших полушарий. Более поздние исследования установили наличие неспецифической активирующей системы в таламусе и участие стриопаллидарной системы к регуляции уровня активности. Поскольку данные образования обеспечивают силу и интенсивность протекающих в мозге процессов, помогают организму адаптироваться в среде обитания, а отдельные участки данной системы находятся в реципрокных отношениях, было сделано предположение, что эмоции есть сенсорный эквивалент активирующей системы мозга. Дональд Олдинг Хебб произвел анализ электроэнцефалографической картины работы мозга в связи с деятельностью ретикулярной формации и показал, что её активность коррелируется с силой, продолжительностью и качеством эмоционального переживания. Свои идеи Хебб выразил графически и показал, что для достижения успешного результата деятельности, человеку необходим оптимальный, средний уровень эмоционального возбуждения. Данная теория дополнила существующие представления о связи эмоций с поведением и вегетативными реакциями, показав их связь с активирующей системой мозга.

**Двухфакторная теория**

Двухфакторную теорию эмоций связывают с именем американского социального психолога Стенли Шехтера (1962), она гласит, что возникновение чувств можно представить как функцию физиологического возбуждения (количественный компонент эмоции) и «соответствующей» интерпретации этого возбуждения (качественный компонент). Согласно теории «продукты процесса познания используются для интерпретации значения физиологических реакций на внешние события». Несмотря на тот факт, что уже в 1924 году была напечатана «Двухкомпонентная теория эмоции» Грегория Маранона, а после этого еще до Шехтера были опубликованы подобные модели возникновения эмоций, например, Расселя (1927) и Даффи(1941), все-таки это была теория Шехтера, которая оказала огромное влияние на психологию последующих 20 лет в силу того, что была основана на экспериментальных проектах (что служит и как доказательство каузальной атрибуции), и тем самым снова и снова подталкивала на попытки проведения полного повторного исследования.

Впоследствии исследование Шехтера-Сингера все чаще систематически подвергалось критике, что дало повод для целого ряда последующих экспериментов (преимущественно по каузальной атрибуции) и полных повторных исследований (в том числе Маршала и Филиппа Зимбардо, Валинса), которые тем не менее даже все вместе не смогли воспроизвести результаты, полученные в исследовании Шехтера-Сингера.

Двухфакторная теория внесла важный вклад в психологию эмоций, даже если тезис о том, что для возникновения эмоции достаточно физиологического возбуждения, больше не может оставаться в силе. Она предоставила модели объяснения в том числе для приступов паники, и побудила ученых ориентироваться на когнитивно-физиологическую парадигму исследования. В 1966 году психолог Стюарт Валинс модифицировал Двухфакторную теорию эмоций. Он провел исследование об ощущении осознаваемых физиологических изменений при актуализации эмоциональной реакции (известное как эффект Валинса).

Биологическая теория эмоций, разработанная П.К. Анохиным, объясняет возникновения положительных (отрицательных) эмоций тем, что нервный субстрат эмоций активируется в тот момент, когда обнаруживается совпадение (рассогласование) акцептора действия, как афферентной модели ожидаемых результатов, с одной стороны, и сигнализации о реально достигнутом эффекте, с другой.

**Потребностно-информационная теория эмоций**

Потребностно-информационная теория эмоций Павла Васильевича Симонова развивает идею Петра Кузьмича Анохина о том, что качество эмоции необходимо рассматривать с позиций эффективности поведения. Все сенсорное разнообразие эмоций сводится к умению быстро оценить возможность или невозможность активно действовать, то есть косвенно привязывается к активирующей системе мозга. Эмоция представляется как некая сила, которая управляет соответствующей программой действий и в которой зафиксировано качество этой программы. С точки зрения данной теории, предполагается, что «…эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) её удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта» [9]. Это утверждение можно представить в виде формулы:

**Э = П × (Ис - Ин),**

где Э - эмоция (её сила, качество и знак); П - сила и качество актуальной потребности; (Ин - Ис) - оценка вероятности (возможности) удовлетворения данной потребности, на основе врождённого (генетического) и приобретённого опыта; Ин - информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения существующей потребности; Ис - информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени.

Из формулы хорошо видно, что при Ис>Ин эмоция приобретает положительный знак, а при Ис<Ин - отрицательный.

**Теория когнитивного диссонанса**

В контексте теории когнитивного диссонанса Леона Фестингера эмоция рассматривается как процесс, качество которого определяется согласованностью взаимодействующих систем. Положительное эмоциональное переживание появляется тогда, когда реализуемый план действий не встречает на своем пути препятствий. Отрицательные эмоции связаны с несовпадением между текущей деятельностью и ожидаемым результатом. Диссонанс, несоответствие между ожидаемыми и действительными результатами деятельности, предполагает существование двух основных эмоциональных состояний, которые напрямую связаны с эффективностью когнитивной деятельности, построением планов активности и их реализацией. Такое понимание эмоций, ограниченное объяснением их положительного или отрицательного компонента, несколько односторонне показывает природу эмоций, как сигнальной системы реагирующей на качество программ поведения и вуалирует активную, энергетическую сторону эмоций, а также их качественное многообразие. В то же время, данная теория подчеркивает зависимость знака эмоций, от качества программы действия, а не от качества эмоционального ощущения.

**. Эмоциональное состояние**

Эмоциональное состояние - понятие, объединяющее настроения, внутренние чувства, влечения, желания, аффекты и эмоции. Эмоциональные состояния могут длиться от нескольких секунд до нескольких часов и быть более или менее интенсивными. В исключительных случаях интенсивное эмоциональное состояние может сохраняться дольше названных сроков, но в таком случае это может быть свидетельством психических нарушений.

**Оценка эмоционального состояния**

Оценка эмоционального состояния больных имеет важное значение в неврологической и терапевтической практике в связи со значительным влиянием эмоционального стресса на клинические проявления и характер течения множества неврологических и соматических заболеваний. Все большее внимание уделяется суточному мониторингу эмоционального состояния пациента, позволяющему оптимизировать психологическую помощь больным.

Клинический интерес представляет как диагностика уровня эмоциональной дезадаптации, так и определение характера переживаемых пациентом эмоций, способствующее пониманию личностных причин стресса. Определение степени эмоциональной дезадаптации в клинической практике осуществляется чаще всего путем оценки симптомов тревожно-депрессивных расстройств, признанных клиническими коррелятами психического стресса. Наиболее часто с этой целью применяются вербальные опросники, такие как Шкала Занга для самооценки депрессии (англ. Zung Self-Rating Depression Scale), Шкала депрессии Бека, Госпитальная шкала тревоги и депрессии, опросник «Состояния и свойства тревожности» и многие другие.

Подобные шкалы хорошо зарекомендовали себя при диагностике уровня хронического стресса. Однако их недостатком является ограничение характеристик эмоциональной сферы лишь областью тревоги и депрессии, тогда как спектр присущих человеку эмоций значительно шире. Между тем уточнение диапазона переживаний больного имеет существенное значение для понимания психологических причин его эмоционального дискомфорта, связанных с нарушением определенных биопсихосоциальных потребностей. Кроме того, составляющие подобные шкалы утверждения (например: «Я не слежу за своей внешностью») характеризуют относительно устойчивое состояние человека. В этой связи эти шкалы не позволяют наблюдать за динамикой эмоционального состояния человека на протяжении коротких, исчисляемых часами или одним днем, промежутков времени.

Динамическую оценку уровня психического напряжения позволяет дать шкала «Список Эмоциональных Прилагательных» (The Affect Adjective Check List), разработанная Zuckerman и его сотрудниками в 1960-х годах (цит. по Бреслав Г., 2004). Согласно данной методике испытуемому предъявляется список из 21 прилагательных, отражающих наличие переживаний тревожности или ее отсутствия, и предлагается по 5-балльной шкале оценить выраженность каждого из перечисленных переживаний «здесь и сейчас» и «обычно». В то же время эта методика также ограничивает диагностику эмоционального состояния человека лишь определением уровня его психического напряжения, оставляя за границами рассмотрения спектр переживаемых человеком чувств, анализ которых значим постольку, поскольку позволяет выяснить сам источник этого психического напряжения.

Оценить выраженность эмоционального напряжения позволяет также ряд проективных методик, из которых с этой целью чаще всего используется тест Люшера. Выраженность эмоционального напряжения («тревоги») определяется в баллах по специальной системе оценок, определяемых местоположением различных цветовых эталонов в ряду предпочтений испытуемого. Рядом исследований подтверждено существование корреляций между предпочтением того или иного цветового эталона и актуальным эмоциональным состоянием обследуемого (Кузнецов О.Н. и соавт., 1990). В то же время тест Люшера, как и вышеописанные вербальные шкалы тревоги и депрессии, позволяет выявить лишь общий уровень психического напряжения, не указывая на специфику испытываемых человеком эмоций.

Провести диагностику характера переживаемых человеком эмоций возможно с помощью методов, основанных на оценке лицевой экспрессии. Однако способы идентификации текущего эмоционального состояния человека по его мимике и пантомимике применяются в основном в экспериментальных целях и широкого клинического применения не нашли в связи со своей трудоемкостью (Бреслав Г., 2004). Описана также диагностика эмоционального состояния по характеристикам речи (громкость и высота голоса, темп и интонации высказываний). Так, Mehl M.R. и соавт. (2001) для динамического наблюдения за аффективной сферой обследуемого предложили использовать электронное портативное устройство, обеспечивающее периодическую (повторяющуюся через каждые 12 минут) 30-секундную аудиозапись речи самого испытуемого и звуков окружающей его среды. Доказано, что подобная запись позволяет получить точную динамическую характеристику психологического состояния человека за время наблюдения. К недостаткам метода следует отнести необходимость применения дорогостоящей электронной техники, а также сложность анализа и интерпретации получаемых данных.

Существуют также и вербальные методы диагностики характера переживаемых человеком эмоций. Так, Matthews K.A. и соавт. (2000) разработали способ оценки эмоционального состояния, основанный на выборе испытуемым вербальных характеристик переживаемых им эмоций. Согласно методике испытуемому предъявляют список из 17 обозначающих различные эмоции слов, после чего просят указать степень переживания им на момент обследования каждой из этих эмоций по четырехбалльной шкале (1 балл - совсем не испытываю, 4 балла - испытываю очень сильно). На этапе разработки метода авторы выделили три варианта настроения - «негативное», «позитивное» и «скучающее». Характеристиками негативного настроения служили слова «напряженный», «раздражительный», «сердитый», «возмущенный / обиженный», «взволнованный», «беспокойный», «нетерпеливый» и «печальный». Признаками позитивного настроения считались эмоции, обозначавшиеся словами «довольный», «радостный», «удовлетворенный», «энергичный», «контролирующий себя», «заинтересованный / вовлеченный». К признакам скучающего настроения были отнесены эмоции, обозначавшиеся словами «утомленный», «безразличный» и «усталый». На основании результатов факторного анализа полученных авторами данных каждой из перечисленных 17 эмоций был присвоен свой «вес» в зависимости от той степени, в какой она отражала соответствующее настроение. Выраженность каждого из указанных вариантов настроения у конкретного испытуемого оценивалась путем «взвешивания» и суммирования баллов, присвоенных им соответствующим этому настроению эмоциям.

К недостатку указанного способа можно отнести игнорирование информации о степени психического напряжения, переживаемого больным. Другим недостатком является необходимость повторения факторного анализа и определения «весовых» коэффициентов, обозначающих эмоции слов при проведении исследований на выборках, принадлежащих новым популяциям. Все это усложняет метод и затрудняет его применение в клинической практике.

**Особенности оценки эмоционального состояния у детей школьного возраста**

Одной из проблем современной школы является увеличение числа стрессовых ситуаций в образовательном процессе. В сочетании с неблагоприятными социальными условиями это приводит к росту количества учащихся с различными эмоциональными сложностями.

Анализ эмоционального состояния школьников показал, что более чем у 40% детей в школе преобладают негативные эмоции. Среди них подозрительность, недоверие (17%), печаль, ирония (по 8%), испуг, страх (8%), гнев (18%), скука (17%). Встречаются и такие дети, которые испытывают в школе только отрицательные эмоции. По мнению учеников, и учителя на уроках часто испытывают отрицательные эмоции. В результате школа, учебный процесс теряют для детей эмоциональную привлекательность, замещаясь другими, иногда деструктивными для личности интересами. Эмоциональные проблемы детей могут вызывать у них также головные боли, которые иногда приводят к более сильным проявлениям: мышечным спазмам и нарушениям сна. Обследование выявило наличие разного рода нарушений сна у 26% учащихся. Наличие у ребенка внутреннего психоэмоционального напряжения приводит к психосоматическим нарушениям, к общей физической ослабленности его организма.

Психосоматическое неблагополучие сказывается и на личностном развитии детей. В последние годы все чаще наряду с уравновешенными характерами встречаются эмоционально неустойчивые. У детей нередко можно наблюдать самые разные варианты личностной акцентуации, затрудняющей учебный процесс. Это импульсивность, агрессивность, лживость, криминальные наклонности, повышенная ранимость, застенчивость, замкнутость, избыточная эмоциональная лабильность.

У 82% детей диагностируется неуравновешенность и раздражительность. К тому же исследования показывают, что у современных школьников притупляется эмоциональный слух. Более 60% учащихся оценивают гневные и угрожающие интонации как нейтральные. Это говорит о глубоком перерождении психики: агрессия в сознании детей и подростков вытесняет норму и занимает ее место. Многие из них считают, что речь дана, чтобы нападать и защищаться, а среди черт характера наиболее привлекательными становятся твердость, решительность, умение противостоять другим. Дети зачастую не могут строить конструктивное общение и взаимодействие с окружающими людьми: взрослыми и сверстниками.

Психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса предполагает выявление трудностей, испытываемых школьниками в обучении, поведении и психическом самочувствии. В практической работе часто бывает сложно определить эмоциональный фон личностного развития ребенка.

Для современных детей характерна эмоциональная глухость, им бывает трудно определить, что они чувствует, вербально отразить свои чувства. Слабое умение распознавать как собственные эмоции, так и чувства окружающих людей приводит к низкому уровню развития эмпатии. Их неверная интерпретация является одним из факторов, приводящих к росту агрессии, неприятию, отчуждению, тревожности.

Использование проективных методов в диагностике эмоциональных состояний, испытываемых учащимися, позволяет отреагировать их, снять негативные психологические защиты, определить эмоциональный фон развития ребенка, построить работу в соответствии с его личностными особенностями. Наблюдение за рисуночной деятельностью, анализ рисунка и пострисуночная беседа помогают выявить такие особенности ученика, которые скрыты от наблюдателя в обычной школьной жизни.

Проективные методики позволяют установить контакт, необходимый для последующей коррекционной и развивающей работы. В них заложены и развивающие возможности, так как в процессе их использования школьники учатся распознавать свои эмоциональные состояния, вербально отражать их.



Рис. 2. Информационная карта. Проективная методика «Карта эмоциональных состояний»

**Вывод**

Диагностика эмоционального состояния важна во многих сферах жизни. Это может быть исследование психоэмоционального состояния больного, находящегося на диспансеризации, или тестирование детей школьного возраста, чтобы выявить возможные источники тревог и психологического дискомфорта, опрос подростков для выявления суицидальной наклонности или тюремных заключенных, точность и ясность диагностического метода очень важна.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы: какие симптомы доминируют; какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»; объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности; в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение; какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное состояние не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

**Использованная литература**

1. William Huitt. The Affective System.

2. А.С. Батуев Глава 6. Факторы организации поведения. #3. Роль эмоций в организации поведения // Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. - 3. - Питер, 2010.

. Whalen C.K. и соавт., 2001; Bolger N. и соавт., 2003.

. А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. - Москва: МГУ, 1971.

. Березанская, Н.Б., Нуркова, В.В. Психология. - Юрайт-Издат, 2003.

. Коломинский Я.Л. Человек: психология. - М.: Просвещение, 1986.

. Изард К.Э. Эмоции человека - М., 1980. - С. 52-71.

8. Elizabeth Duffy Emotion: An Example of the Need for Reorientation in Psychology.

9. Carson A.J. и соавт., 2000.

. С. Панченко, Методики определения эмоциональных состояний и личностных особенностей учащихся.

. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.