**Лекция 13. Эмоции и воля. Физиологическая основа. Виды эмоциональных состояний.**

**ПОНЯТИЕ ВОЛИ В ПСИХОЛОГИИ. ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛИ**

**Воля** – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это качество сознания и деятельности возникло с появлением общества, труда. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанным с познавательными и эмоциональными процессами.

Воля выполняет две взаимосвязанные функции – побудительную и тормозную.

Побудительная функция воли обеспечивается активностью человека. В отличие от реактивности, когда действие обусловливается предшествующей ситуацией (на оклик человек оборачиваются), активность порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия (человек, нуждающийся в получении необходимой информации, окликает товарища).

Тормозная функция воли, выступающая в единстве с побудительной функцией, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Личность способна тормозить пробуждение мотивов и выполнение действий, которые не соответствуют ее мировоззрению, идеалам и убеждениям. Регулирование поведения было бы невозможным без процесса торможения. В своем единстве побудительная и тормозная функции воли обеспечивают преодоление трудностей на пути к достижению цели.

В результате волевого усилия удается затормозить действие одних и предельно усилить действие других мотивов. Необходимость волевых усилий возрастает в сложных ситуациях «трудной жизни» и во многом зависит от противоречивости внутреннего мира самого человека.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля, волевые качества могут у человека и не сформироваться, если условия жизни и воспитания были неблагоприятными.

Наиболее существенными факторами, препятствующими формированию сильной воли, являются следующие: избалованность ребенка (все его желания тотчас же беспрекословно выполняются, и никаких волевых усилий не требуется); подавляемость ребенка жесткой волей взрослых, требованиями неукоснительно выполнять все их указания. При этом ребенок становится неспособным самостоятельно принимать решения.

Таким образом, получается, что, хотя родители в данных случаях придерживаются прямо противоположных методов воспитания, результат получается одинаковый – практически полное отсутствие у ребенка волевых качеств личности.

Для воспитания волевых качеств у ребенка необходимо выполнять несколько простых правил. Не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности. Постоянно активизировать самостоятельную деятельность ребенка, поощрять его, чтобы вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать его веру в способность преодолевать трудности. Даже маленькому ребенку полезно объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку. Постепенно он учится самостоятельно принимать разумные решения. Ничего не нужно решать за ребенка школьного возраста. Лучше подвести его к рациональному решению и убедить в необходимости непременного осуществления принятого решения.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого всякий раз результата с ожидаемым.

**ПОНЯТИЕ ЭМОЦИИ В ПСИХОЛОГИИ**

**1. Виды эмоций и их общая характеристика.** Чувственный тон ощущения. Соотношение по­нятий «эмоции» и «чувства». Основные характеристики эмоций. Основные виды эмоций. Клас­сификация эмоций. Амбивалентность эмоций. Высшие чувства. Основные характеристики на­строений.

**2. Физиологические основы и психологические теории эмоций.** Проблема эмоций в XVIII-XIX вв. Концепции И. Ф. Гербарта, В. Вундта. Концепция происхождения эмоций Ч. Дарвина. Теория эмоции Джемса—Ланге. Теория эмоций У. Кэннона. Активационная теория Линдсея— Хебба. Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Информационная концепция эмоций П. В. Симонова. Физиологические основы эмоций. Роль второй сигнальной системы в форми­ровании эмоций.

**3. Развитие эмоций и их значение в жизни человека.** Органические потребности как первич­ные побудители эмоциональных проявлений у детей, факторы, обусловливающие формирова­ние положительных и отрицательных эмоций, фрустрация как механизм формирования эмо­ций. Роль взрослых в формировании эмоций и эмоциональных состояний у детей. Закономерно­сти формирования высших чувств. Роль эмоций в регуляции поведения. Основные функции эмоций. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях.

**1**. **Виды эмоций и их общая характеристика**

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определен­ное отношение. Один объекты и явления взывают у нас симпатию, другие, наобо­рот, отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие — безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличны для нас. Ощущая их, мы испытываем удовольствие или неудовольствие, иногда отчетливо выражен­ные, иногда едва заметные. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризую­щая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется чувственным тоном ощущений.

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях, как радость, горе, сим­патия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представ­ляют собой чувства или эмоции.

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они на­правлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологи­чески закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптималь­ных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организ­ма и деятельности человека.

Однако следует обратить внимание на то, что мы используем два понятия: «чувства» и «эмоции». А насколько тождественны эти понятия? Не является ли одно из них производным от другого?

Дело в том, что эмоции — это более широкое понятие, чувства же представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний. В практической жизни под эмоциями мы обычно понимаем самые разнообразные реакции человека — от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроений. В психологии под эмо­циями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и от­ражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жиз­недеятельности человека. Следовательно, наиболее существенной характеристи­кой эмоций является их субъективность.

Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на кото­рые они направлены. Другая всеобщая черта эмоций, о которой необходимо ска­зать, — это их содействие в реализации потребностей и достижении определенных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели. Так, положительная эмоция всегда свя­зана с получением желаемого результата, а отрицательная, наоборот, с неудачей при достижении цели. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека.

Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведе­ния человека, и поэтому они могут быть изучены с использованием не только субъективных, но и объективных методов. Например, покраснение или побледне-ние кожи человека в определенной ситуации может свидетельствовать о его эмо­циональном состоянии. Об эмоциональном состоянии могут также свидетельство­вать изменения уровня адреналина в крови и многое другое.

**Эмоции** — это очень сложные психические явления. К наиболее значимым эмо­циям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний: аффек­ты, собственно эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс.

**Аффект** — наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами на­зывают интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захва­тывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом.

Одна из главных особенностей аффекта состоит в том, что данная эмоциональ­ная реакция неодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности. Он перестает себя контролировать и даже может не осознавать того, что делает. Это объясняет­ся тем, что в состоянии аффекта возникает чрезвычайно сильное эмоциональное возбуждение, которое, затрагивая двигательные центры коры головного мозга, переходит в двигательное возбуждение. Под действием этого возбуждения чело­век совершает обильные и часто беспорядочные движения и действия. Бывает и так, что в состоянии аффекта человек цепенеет, его движения и действия совсем прекращаются, он словно лишается дара речи.

Подобные явления можно наблюдать при различных стихийных бедствиях и технологических катастрофах. Например, один из пострадавших от землетрясе­ния в Армении так описывал это событие: «Никогда в жизни не чувствовал себя таким беспомощным... Люди окаменели и не двигались... Затем люди бежали без цели. Находившиеся в парке бежали в направлении зданий, хотя это было абсо­лютно нецелесообразно. Они бежали, чтобы спасти свою жизнь, и кричали как су­масшедшие. Те, кто был в домах, бежали в парки. Все были в панике».

В состоянии аффекта изменяется функционирование всех психических про­цессов. В частности, резко изменяются показатели внимания. Его переключаемость снижается, и в поле восприятия попадают только те объекты, которые не­посредственно связаны с переживанием. На них внимание сконцентрировано на­столько, что переключиться на что-то другое человек оказывается не в состоянии. Все остальные раздражители, не связанные с переживанием, оказываются не в по­ле внимания человека, осознаются им недостаточно, и в этом заключается одна из причин неуправляемости поведения человека в состоянии аффекта. В состоянии аффекта человеку трудно предвидеть результаты своих действий, поскольку ме­няется характер протекания процессов мышления. Резко снижается способность прогнозировать последствия своих поступков, в результате чего становится не­возможным целесообразное поведение.

Было бы неверно думать, что в состоянии аффекта человек совсем не осознает своих действий, не может правильно оценить все происходящее. Даже при самом сильном аффекте человек в той или иной степени отдает себе отчет в том, что с ним происходит, но при этом одни люди могут овладеть своими мыслями и поступка­ми, а другие — нет. Это происходит из-за разных причин, но в первую очередь из-за уровня эмоционально-волевой устойчивости, т. е. из-за особенностей эмоцио­нальной сферы и уровня развития волевых характеристик человека. Следует от­метить, что данная характеристика является весьма показательной в отношении поведенческой регуляции людей. Она связана, с одной стороны, с генетическими особенностями организма конкретного человека, а с другой стороны — с особен­ностями его воспитания.

Следующую группу эмоциональных явлений составляют собственно эмоции. Эмоции отличаются от аффектов длительностью. Если аффекты в основном носят кратковременный характер (например, вспышка гнева), то эмоции — это более длительные состояния. Другой отличительной чертой эмоций является то, что они представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые.

Для того чтобы понять суть эмоций, необходимо исходить из того, что боль­шинство предметов и явлений внешней среды, воздействуя на органы чувств, вы­зывают у нас сложные, многогранные эмоциональные ощущения и чувства, кото­рые могут включать в себя одновременно как удовольствие, так и неудовольствие. Например, воспоминание о чем-либо неприятном для нас может одновременно с тяжелым чувством вызывать и радость от сознания того, что это неприятное осталось где-то в прошлом. Весьма ярко совмещение положительной и отрица­тельной окраски эмоциональных переживаний наблюдается при преодолении трудностей, с которыми нам приходится иметь дело. Сами по себе действия, кото­рые выполняются в этих случаях, вызывают у нас нередко неприятные, тяжелые, иногда мучительные чувства, но успех, которого мы достигаем, неразрывно свя­зан с положительными эмоциональными переживаниями.

Помимо удовольствия и неудовольствия во многих ситуациях возникает ощу­щение какого-либо напряжения, с одной стороны, ^разрешения или облегчения — с другой. В критические моменты деятельности, в ответственные минуты приня­тия решения, при преодолении затруднений, во всех случаях, когда мы делаем что-либо важное, что затрагивает нас, мы испытываем напряжение. Очень часто это напряжение носит ярко выраженный активный характер, сопровождается повы­шенным вниманием к объекту деятельности, своеобразным приливом умственных и физических сил, жаждой действий, особым волнением, охватывающим нас. Иногда, когда мы плохо владеем своими действиями, оно выражается в своеобраз­ной скованности, заторможенное™ движений, в суженности восприятия, в недо­статочном распределении внимания.

Другим проявлением эмоциональных процессов является возбуждение пуспо-коение. Возбужденное эмоциональное состояние носит обычно активный харак­тер, связано с деятельностью или с подготовкой к ней. Чрезмерное возбуждение может, однако, расстраивать целесообразную деятельность, делать ее беспорядоч­ной, хаотичной. Успокоение связано со снижением активности, но также служит основой целесообразного ее применения.

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на стени-ческие и астенические. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увели­чивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, выска­зываниям. В этом случае человек готов «горы перевернуты». И наоборот, иногда переживания ведут к скованности, пассивности, тогда говорят об астенических эмоциях. Поэтому в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей эмоции могут по-разному влиять на поведение. Так, у человека, испытывающего чувство страха, возможно повышение мускульной силы, и он может броситься на­встречу опасности. То же самое чувство страха может вызвать полный упадок сил, от страха у него могут «подгибаться колени».

Следует отметить, что неоднократно предпринимались попытки выделить ос­новные, «фундаментальные» эмоции. В частности, принято выделять следующие эмоции:

**Радость** — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможно­стью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

**Удивление** — не имеющая четко выраженного положительного или отрицатель­ного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

**Страдание** — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получен­ной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удов­летворения важнейших жизненных потребностей.

**Гнев** — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, проте­кающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта по­требности.

**Отвращение** — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объек­тами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которы­ми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эсте­тическими принципами и установками субъекта.

**Презрение** — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных пози­ций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и пове­дением объекта чувства.

**Страх** — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при полу­чении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

**Стыд —** отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружаю­щих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем об­лике.

Следует отметить, что эмоциональные переживания носят неоднозначный ха­рактер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название амбивалентность (двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности че­ловека.

**Чувства** — это еще один вид эмоциональных состояний. Главное различие эмо­ций и чувств заключается в том, что эмоции, как правило, носят характер ориен­тировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избыт­ке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осо­знаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо). Чувства, напротив, в большинстве случаев предметны и конкретны. Такое явление, как «смутное чув­ство» (например, «смутное терзание»), говорит о неопределенности чувств и мо­жет рассматриваться как процесс перехода от эмоциональных ощущений к чув­ствам. Другим различием эмоций и чувств является то, что эмоции в большей сте­пени связаны с биологическими процессами, а чувства — с социальной сферой. Еще одним существенным различием эмоций и чувств, на которое необходимо обратить внимание, является то, что эмоции в большей степени связаны с обла­стью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании. Кроме этого, чувства человека всегда имеют определенное внешнее проявление, а эмоции чаще всего не имеют.

Чувства — еще более длительные, чем эмоции, психические стояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувства вообще, если они не отнесены к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. Точно так же он не может испытывать чувство нена­висти, если у него нет того, что он ненавидит.

Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического раз­вития человека. Способы выражения чувств менялись в зависимости от истори­ческой эпохи. В индивидуальном развитии человека чувства выступают как зна­чимый фактор в формировании мотивационной сферы. Человек всегда стремится заниматься тем видом деятельности и тем трудом, которые ему нравятся и вызы­вают у него позитивные чувства.

Чувства играют значимую роль и в построении контактов с окружающими людьми. Человек всегда предпочитает находиться в комфортной обстановке, а не в условиях, вызывающих у него негативные чувства. Кроме этого, следует отме­тить, что чувства всегда индивидуальны. То, что нравится одному, может вызы­вать негативные чувства у другого. Это объясняется тем, что чувства опосредуются системой ценностных установок конкретного человека.

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства, в которых заключено все богатство подлинно человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нрав­ственные, эстетические, интеллектуальные.

Нравственными, или моральными, называются чувства, переживаемые людь­ми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с норма­ми, выработанными обществом. Проявление этих чувств предполагает, что чело­веком усвоены нравственные нормы и правила поведения в том обществе, в кото­ром он живет. Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества в зависимости от его традиций, обычаев, рели­гии, господствующей идеологии и т. д. Действия и поступки людей, соответствую­щие взглядам на нравственность в данном обществе, считаются моральными, нравственными; поступки, не соответствующие этим взглядам, считаются амо­ральными, безнравственными. К нравственным чувствам относят чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, патриотизм, сочувствие и т. д. К аморальным можно отнести жадность, эгоизм, жестокость и т. д. Следует отме­тить, что в различных обществах эти чувства могут иметь некоторые различия в содержательном наполнении.

Отдельно можно выделить так называемые морально-политические чувства. Эта группа чувств проявляется в эмоциональных отношениях к различным обще­ственным учреждениям и организациям, а также к государству в целом. Одной из важнейших особенностей морально-политических чувств является их действен­ный характер. Они могут выступать как побудительные силы героических дел и поступков. Поэтому одной из задач любого государственного строя всегда было и остается формирование таких морально-политических чувств, как патриотизм, любовь к Родине и др.

Следующая группа чувств — это **интеллектуальные чувства**. Интеллектуаль­ными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познаватель­ной деятельности человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интел­лектуальные чувства, является проблемная ситуация. Успешность или неуспеш­ность, легкость или трудность умственной деятельности вызывают в человеке целую гамму переживаний. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность полу­ченных знаний. Существование интеллектуальных чувств — удивления, любопыт­ства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказа­тельства — является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмо­циональных процессов. При этом чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности.

**Эстетические чувства** представляют собой эмоциональное отношение челове­ка к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Наблюдая окружающие нас предметы и явления действительности, человек может испытывать особое чув­ство восхищения их красотой. Особенно глубокие переживания человек испыты­вает при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Это вызвано тем, что в них специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные чувства. Эстетическое отношение проявляется через разные чувства — восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и др.

Следует отметить, что рассмотренное деление чувств является достаточно условным. Обычно чувства, испытываемые человеком, так сложны и многогран­ны, что их трудно отнести к какой-либо одной категории.

К высшим проявлением чувств многие авторы относят **страсть** — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмо­циональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или пред­мета. С. Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенно­сти, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в еди­ном направлении, сосредоточение их на единой цели» (Рубинштейн С. Л., 1998).

Другую группу эмоциональных состояний составляют настроения человека. **Настроение** — самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интен­сивность и меньшая предметность. Оно отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства. Настроение может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т. д.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Причины того или иного настроения не всегда ясны человеку, а тем более окружающим его лю­дям. Недаром говорят о безотчетной грусти, беспричинной радости, и в этом смыс­ле настроение — это бессознательная оценка личностью того, насколько благопри­ятно для нее складываются обстоятельства. В этом настроения похожи на соб­ственно эмоции и близки к сфере бессознательного. Но причина настроения всегда существует и в той или иной степени может быть осознана. Ею могут быть окру­жающая природа, события, выполняемая деятельность и, конечно, люди.

Настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настрое­ния зависит от многих причин — возраста человека, индивидуальных особенно­стей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Настроение может окрашивать поведение человека в течение несколь­ких дней и даже недель. Более того, настроение может стать устойчивой чертой личности. Именно эту особенность настроения подразумевают, когда делят лю­дей на оптимистов и пессимистов.

Настроения имеют огромное значение для эффективности деятельности, ко­торой занимается человек. Например, известно, что одна и та же работа при одном настроении может казаться легкой и приятной, а при другом —тяжелой и удруча­ющей. Естественно, что при хорошем настроении человек в состоянии выполнить гораздо больший объем работы, чем при плохом.

Настроение тесно связано с соотношением между самооценкой человека и уровнем его притязаний. У лиц с высокой самооценкой чаще наблюдается повы­шенное настроение, у лиц же с заниженной самооценкой выраженное склонность к пассивно-отрицательным эмоциональным состояниям, связанным с ожиданием неблагоприятных исходов. Поэтому настроение может стать причиной отказа от действий и дальнейшего снижения притязаний, что может привести к отказу от удовлетворения данной потребности.

Представленные характеристики видов эмоциональных состояний являются достаточно общими. Каждый из перечисленных видов имеет свои подвиды, кото­рые будут различаться по интенсивности, продолжительности, глубине, осознан­ности, происхождению, условиям возникновения и исчезновения, воздействию на организм, динамике развития, направленности и др.

Говоря о классификации эмоциональных состояний, мы не отметили тот факт, что неоднократно предпринимались попытки выделить общие для всех эмоцио­нальных состояний признаки. Одна из таких попыток принадлежит В. Вундту. По мнению Вундта, всю систему чувств можно определить как многообразие трех измерений, в котором каждое измерение имеет два противоположных направле­ния, исключающих друг друга. Эту систему координат можно представить графиче­ски (рис. 16.1). Она характеризует знак эмоций, степень возбуждения и напряже­ния, но данный подход уже не соответствует информации, накопленной в процессе исследования эмоций. Например, в системе координат, предложенной В. Вундтом, отсутствует такая характеристика, как длительность эмоциональной реакции.

Существует еще один особый вид эмоциональных состояний — эмоциональ­ный стресс. Мы рассмотрим его в разделе «Психические состояния».



Рис. 1. Основные измерения эмоциональных процессов и состояний (по В. Вундту).

**Физиологические основы и психологические теории эмоций**

Данный пункт главы не случайно объединяет в своем названии два аспекта: физиологические основы и психологические теории эмоций. Исторически сложи­лось так, что стремление найти первопричину эмоциональных состояний обуслов­ливало появление различных точек зрения, которые находили отражение в соот­ветствующих теориях. В течение длительного времени психологи пытались ре­шить вопрос о природе эмоций. В ХУШ-Х1Х вв. не было единой точки зрения на данную проблему. Самой распространенной была интеллектуалистическая пози­ция, которая строилась на утверждении о том, что органические проявления эмо­ций — это следствие психических явлений. Наиболее четкую формулировку этой теории дал И. Ф. Гербарт, считавший, что фундаментальным психологическим фактом является представление, а испытываемые нами чувства соответствуют связи, которая устанавливается между различными представлениями, и могут рас­сматриваться как реакция на конфликт между представлениями. Так, образ умер­шего знакомого, сравниваемый с образом этого знакомого как еще живого, порож­дает печаль. В свою очередь, это аффективное состояние непроизвольно, почти рефлекторно вызывает слезы и органические изменения, характеризующие скорбь.

Этой же позиции придерживался и В. Вундт. По его мнению, эмоции — это прежде всего изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, в некоторой степени, влиянием последних на чув­ства, а органические процессы являются лишь следствием эмоций.

Таким образом, первоначально в исследовании эмоций утвердилось мнение о субъективной, т. е. психической, природе эмоций. Согласно этой точке зрения, психические процессы вызывают определенные органические изменения. Однако в 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и живот­ных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в том числе и в отношении эмоций.

В этой работе Дарвин доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также к психическому и поведенческому развитию животных. Так, по его мнению, между поведением животного и человека много общего. Свою позицию он обосновывал исходя из наблюдений за внешним выра­жением разных эмоциональных состояний у животных и людей. Например, он обнаружил большое сходство в экспрессивно-телесных движениях у антропоидов и слепорожденных детей. Данные наблюдения легли в основу теории эмоций, ко­торая получила название эволюционной. Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональ­ные состояния (например, движения), по Дарвину, есть не что иное, как рудимен­ты реальных приспособительных реакций организма, целесообразных на предыдущей стадии эволюции. Так, если руки становятся влажными при страхе, то это значит, что некогда у наших обезьяноподобных предков эта реакция при опасно­сти облегчала схватывание за ветви деревьев. Забегая несколько вперед, необхо­димо сказать, что позднее к этой теории вернулся Э. Клапаред, который писал:

«Эмоции возникают лишь тогда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация. Если человек может убежать, он не испытывает эмоции страха». Одна­ко воспроизведенная Э. Клапаредом точка зрения уже не соответствовала накоп­ленному к тому времени экспериментальному и теоретическому материалу.

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи У. Джемса «Что такое эмоция?». Джеме и независимо от него Г. Ланге сформулировали теорию, согласно которой возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внеш­ними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов, например деятельности сердечно-сосудистой сис­темы. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные пере­живания. По Джемсу, «мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дро­жим; радуемся потому, что смеемся».

Именно органические изменения по теории Джемса—Ланге являются перво­причинами эмоций. Отражаясь в психике человека через систему обратных свя­зей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности Согласно этой точке зрения, сначала под действием внешних стимулов происхо­дят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их след­ствие, возникает сама эмоция. Таким образом, периферические органические из­менения, которые до появление теории Джемса—Ланге рассматривались как след­ствия эмоций, стали их первопричиной. Следует отметить, что появление данной теории привело к упрощению понимания механизмов произвольной регуляции. Например, считалось, что нежелательные эмоции, такие как горе или гнев, можно подавить, если намеренно совершать действия, в результате которых обычно по­являются положительные эмоции.

Однако концепция Джемса—Ланге вызвала ряд возражений. Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов выска­зал У. Кэннон. Он обнаружил, что телесные изменения, наблюдаемые при возник­новении разных эмоциональных состояний, очень похожи друг на друга и не на­столько разнообразны, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. В то же время внут­ренние органы, с изменениями состояний которых Джеме и Ланге связывали воз­никновение эмоциональных состояний, представляют собой довольно малочув­ствительные структуры. Они очень медленно приходят в состояние возбуждения, а эмоции обычно возникают и развиваются довольно быстро. Более того, Кэннон обнаружил, что искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Самым силь­ным аргументом Кэннона против теории Джемса—Ланге оказался проведенный им эксперимент, в результате которого было обнаружено, что искусственно вызы­ваемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не пред­отвращает возникновение эмоций. Основные положения обсуждаемых теорий представлены на рис. 2.

Кэннон считал, что телесные процессы при эмоциях биологически целесооб­разны, поскольку служат предварительной настройкой всего организма на ситуа­цию, когда от него потребуется повышенная трата энергетических ресурсов. При этом эмоциональные переживания и соответствующие им органические измене­ния, по его мнению, возникают в одном и том же мозговом центре — таламусе.

Позже П. Бард показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоцио­нальные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно, а из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функциональ­но связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. Позднее в экспериментах, проведенных на животных, X. Дельгадо уста­новил, что с помощью электрических воздействий на эти структуры можно управ­лять такими эмоциональными состояниями, как гнев и страх.

**Психоорганическая теория эмоций** (так условно стали называть концепции Джемса—Ланге и Кэннона—Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследований мозга. В результате проводимых экспериментальных исследований возникла активационная теория Линдсея—Хебба.



Рис. 2. Основные положения в теориях Джемса—Ланге и Кэннона—Барда

Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются влиянием ретику­лярной формации нижней части ствола головного мозга, поскольку эта структура отвечает за уровень активности организма. А эмоциональные проявления, как по­казали электрофизиологические исследования мозга, есть не что иное, как изме­нение уровня активности нервной системы в ответ на какой-либо раздражитель. Поэтому именно ретикулярная формация определяет динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд дру­гих. Эмоции же возникают вследствие нарушения или восстановления равнове­сия в соответствующих структурах центральной нервной системы в результате воздействия какого-либо раздражителя.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органиче­ских процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность человека, обнаруживая вполне определенное влияние на нее в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д. О. Хеббу удалось эксперимен­тальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмо­ционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельно­сти. В проводимых им исследованиях было установлено, что зависимость между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека графи­чески выражается в виде кривой нормального распределения. Так, для достиже­ния наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабое, так и слишком сильное эмоциональное возбуждение. Наиболее эффективна дея­тельность при среднем эмоциональном возбуждении. Вместе с тем было обнару­жено, что для каждого конкретного человека характерен определенный оптималь­ный интервал силы эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. В свою очередь, оптимальный уровень эмоционального возбуждения зависит от многих факторов, например от особенностей выполняе­мой деятельности и условий, в которых она протекает, от индивидуальных осо­бенностей человека, который ее выполняет, и от многого другого.

Отдельную группу теорий составляют воззрения, раскрывающие природу эмо­ций через когнитивные факторы, т. е. мышление и сознание.

В первую очередь среди них следует отметить теорию когнитивного диссонан­са Л. Фестингера. Ее основным понятием является диссонанс. Диссонанс — это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает психологически противоречивой информацией об объекте. Согласно данной теории, положительное эмоциональное переживание возникает у челове­ка тогда, когда его ожидания подтверждаются, т. е. когда реальные результаты дея­тельности соответствуют намеченным, согласуются с ними. При этом возникшее позитивное эмоциональное состояние может быть охарактеризовано как консо­нанс. Отрицательные эмоции возникают в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, или диссо­нанс.

Субъективно состояние когнитивного диссонанса обычно переживается чело­веком как дискомфорт, и он стремится как можно скорее от него избавиться. Для этого у него есть два пути: во-первых, изменить свои ожидания так, чтобы они соответствовали реальности; во-вторых, попытаться получить новые сведения, которые бы согласовывались с прежними ожиданиями. Таким образом, с позиции данной теории возникающие эмоциональные состояния рассматриваются как ос­новная причина соответствующих действий и поступков.

В современной психологии теория когнитивного диссонанса чаще всего ис­пользуется для того, чтобы объяснить поступки человека и его действия в самых различных ситуациях. Причем в детерминации поведения и возникновении эмо­циональных состояний человека когнитивным факторам придается гораздо боль­шее значение, чем органическим изменениям. Многие представители данного на­правления полагают, что когнитивные оценки ситуации самым непосредственным образом влияют на характер эмоционального переживания.

К данной точке зрения близки взгляды С. Шехтера, который раскрыл роль памяти и мотивации человека в эмоциональных процессах. Концепция эмоций, предложенная С. Шехтером, получила название когнитивно-физиологической (рис. 3). Согласно этой теории, на возникшее эмоциональное состояние поми­мо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказыва­ют воздействие прошлый опыт человека и его субъективная оценка наличной си­туации. При этом оценка формируется на основе актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной тео­рии эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также дополнительной информации, на основании которой человек меняет свою оценку ситуации.

В одном из экспериментов, направленном на доказательство положений ког­нитивной теории эмоций, людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор (плацебо) в сопровождении различных инструкций.



**Рис. 3.** Факторы возникновения эмоций в когнитивно-физиологической концепции С. Шехтера.

В од­ном случае им говорили о том, что это лекарство должно будет вызвать у них со­стояние эйфории, в другом — состояние гнева. После принятия «лекарства» ис­пытуемых через некоторое время, когда по инструкции оно должно было начать действовать, спрашивали, что они ощущают. Оказалось, что те эмоциональные пе­реживания, которые они испытывали, в большинстве случаев соответствовали данным им инструкциям.

К разряду когнитивистских может быть отнесена и информационная концеп­ция эмоций П. В. Симонова. В соответствии с этой теорией эмоциональные состо­яния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности инди­вида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой ве­роятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потреб­ности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для за­щиты.

Подход В. П. Симонова был реализован в формуле: **Э = П (Ин - Ис),**

где:

Э — эмоция, ее сила и качество;

П — величина и специфика актуальной потребности;

Ин — информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;

Ис — существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности (П = 0), то и эмоции он не испытывает (Э = 0); эмоция ие возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребно­сти велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возни­кают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потреб­ности. Таким образом, сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнива­ет информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции.

Результаты экспериментальных исследований позволяют утверждать, что ведущую роль в регуляции эмоциональных состояний играет кора больших полу­шарий. И. П. Павловым было показано, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций, держит под своим контролем все явления, происходящие в те­ле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. Если кора мозга приходит в состояние чрезмерного возбуждения (при переутомлении, опьянении и т. д.), то происходит и перевозбуждение центров, лежащих ниже коры, вследствие чего исчезает обычная сдержанность. В случае же распростране­ния широкого торможения наблюдаются угнетение, ослабление или скованность мускульных движений, упадок сердечно-сосудистой деятельности и дыхания и т. д.

|  |
| --- |
| **Это интересно****Из чего состоит эмоция человека?**Любая эмоция всегда имеет несколько со­ставляющих. Одна из них распознается нами как субъективное переживание. Вторая составляю­щая — это реакция организма. Например, ко­гда вы возбуждены, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию. Тре­тья составляющая — совокупность мыслей, со­провождающих эмоцию и приходящих на ум. Четвертая составляющая эмоционального пере­живания — это особое выражение лица. Напри­мер, если вы недовольны, вы хмуритесь. Пятая составляющая связана с генерализованными эмоциональными реакциями. Например, при отрицательной эмоции ваше отношение к про­исходящим вокруг вас событиям становится не­гативным, взгляд на мир может «потемнеть». Шестая составляющая — это склонность к дей­ствиям, которые ассоциированы с данной эмо­цией, т. е.тенденция вести себя так,как обыч­но ведут себя люди при переживании опреде­ленной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.Сама по себе ни одна из вышеперечислен­ных составляющих собственно эмоцией не яв­ляется. При возникновении определенной эмо­ции все эти составляющие проявляются одно­временно. Более того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Так, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию. Например, если вы счи­таете, что продавец вас пытается обмануть, то, вероятно, почувствуете гнев.Важнейшей проблемой современных тео­рий эмоций является выяснение природы каж­дой составляющей и конкретных механизмов влияния составляющих друг на друга. Парал­лельно с этой проблемой изучаются и другие вопросы. Например, каков вклад реакций авто­номной нервной системы, знаний и выражения лица в интенсивность переживаемой эмоции? Чувствуете ли вы гнев, когда нет автономного возбуждения! Зависит ли сила вашей злости от наличия определенного рода мыслей или опре­деленного выражения лица? Какие составляю­щие определяют специфику эмоции? Существу­ют и другие вопросы, но лишь на некоторые из них сегодня можно дать ответ.Так, сегодня мы можем с некоторой долей уверенности рассматривать существование определенных физиологических механизмов эмоций. Переживая сильную эмоцию, мы осо­знаем ряд изменений в организме — например, ускорение сердцебиения и дыхания, сухость во рту и горле, потение, дрожь и ощущение слабости в желудке. Большинство физиологиче­ских изменений, происходящих при эмоцио­нальном возбуждении, являются следствием активации симпатического отдела автономной нервной системы, когда она готовит организм к экстренным действиям. (Автономная нервная система — это часть периферической нервной системы, отвечающей за регуляцию деятель­ности желез и гладкой мускулатуры, включая сердечную мышцу, кровеносную систему и мышцы желудка.) Симпатический отдел отве­чает за следующие изменения: повышение кровяного давления и учащение сердцебиения, учащение дыхания, расширение зрачков, уве­личение потоотделения, снижение выделения слюны, увеличение уровня сахара в крови, по­вышение скорости сворачивания крови, при­поднимание волосков на коже («гусиная ко­жа») и др. Таким образом, симпатический от­дел приспособляет организм к энергетическим затратам. Когда эмоция стихает, начинают пре­обладать энергосберегающие функции пара­симпатического отдела, возвращающего орга­низм в его нормальное состояние.Сама работа автономной нервной системы запускается определенными участками мозга, включая гипоталамус и части лимбической си­стемы. От них сигналы передаются ядрам ство­ла мозга, контролирующим работу автоном­ной нервной системы. Последняя непосред­ственно воздействует на мышцы и внутренние органы, инициируя некоторые из описанных выше изменений в организме, а также косвен­но вызывает другие изменения путем стиму­ляции выделения адреналиновых гормонов. Повышение физиологического возбуждения, возникающее вследствие описанных выше ме­ханизмов, характерно для таких эмоциональ­ных состояний, как гнев и страх, во время ко­торых организм должен приготовиться к дей­ствию, например к драке или бегу.Однако возникает вопрос о том, какова связь между повышенной физиологической возбудимостью и субъективным переживани­ем эмоции? Ответ на этот вопрос могут дать исследования индивидов с поврежденным спин­ным мозгом. Когда спинной мозг рассечен или поврежден, ощущения, идущие от места ниже точки повреждения, не могут достичь мозга. Поскольку некоторые из таких ощущений вы­зываются симпатической нервной системой, повреждение спинного мозга умень­шает долю автономного возбуждения в переживаемой эмоции. В частности, в одном исследовании ветеранов войны с различными повреждениями спинного мозга все обследуемые были разделены на пять групп в зависимости от характе­ра повреждения. В одну группу вошли обсле­дуемые с повреждениями ближе к шее с полной потерей иннервации симпатической системы. В другой группе повреждения были у основания спины (на уровне крестца) с частично сохранен­ной иннервацией симпатических нервов. Осталь­ные три группы располагались между этими двумя крайними. В ходе этих исследований было обнаружено, что чем выше у человека локали­зовалось повреждение спинного мозга (т. е. чем меньше была обратная связь от автоном­ной нервной системы), тем меньше была его эмоциональность после ранения. Более того, снижение автономной возбудимости приводи­ло к снижению силы эмоционального пережи­вания. Комментарии пациентов с самой высо­кой локализацией повреждения спинного мозга указывают, что они могут реагировать эмоцио­нально на возбуждающие ситуации, но в дей­ствительности не чувствуют эмоций. Например:«Это своего рода холодный гнев. Иногда я дей­ствую сердито, когда вижу какую-то несправед­ливость. Я кричу и ругаюсь .... но в этом уже нет такой горячности, как раньше. Это мыслен­ный гнев». Или: «Я говорю, что мне страшно, как тогда, когда у меня был действительно труд­ный экзамен в школе, но на самом деле не чув­ствую страха: нет всего того напряжения, тря­сучки и чувства пустоты в желудке, как бывало». Таким образом, наши субъективные пере­живания самым тесным образом связаны с фи­зиологическими процессами. В связи с этим воз­никает вопрос: могут ли определенные физио­логические процессы вызывать определенные эмоциональные процессы? Сегодня однознач­ного ответа на этот вопрос нет. Противоречие во взглядах на этот вопрос существуют с мо­мента появления двух теорий: Кэннона и Джем-са—Ланге, которые по-разному отвечали на этот вопрос. В теории Джемса—Ланге утверж­далось: поскольку восприятие автономного воз­буждения (и, возможно, других изменений в организме) составляет переживание эмоции и поскольку различные эмоции переживаются по-разному, у каждой эмоции должен суще­ствовать отдельный источник автономной актив­ности. Следовательно, эмоции различаются ис­точником автономного возбуждения. В 20-х гг. XX в. эта теория подверглась се­рьезной критике (особенно та ее часть, кото­рая связана с автономными реакциями). Среди противников этой теории выделяется имя физиолога Уолтера Кэннона, выдвинувшего три главных критических замечания: 1. Поскольку внутренние органы — это от­носительно нечувствительные структуры, внут­ренние изменения происходят слишком медлен­но, чтобы служить источником эмоциональных переживаний. 2. Искусственно вызванные изменения в те­ле, связанные с эмоциями — например, инъек­ция эпинефрина — не вызывают ощущения на­стоящей эмоции. 3. Автономное возбуждение незначитель­но отличается при разных эмоциональных состо­яниях; например, гнев заставляет сердце бить­ся быстрее, но то же происходит и при виде любимого человека.Третий аргумент, таким образом, явно отри­цает возможность дифференциации эмоций по их автономным реакциям. Психологи пытались опровергнуть третье положение Кэннона, про­водя все более точные замеры субкомпонен­тов автономного возбуждения. Хотя в 1950-х гг. несколько экспериментаторов сообщили об обнаружении физиологических паттернов у раз­личных эмоций, до 1980-х гг. большинство ис­следователей практически не находили этому подтверждений. Однако в последних исследо­ваниях приводятся убедительные данные, ука­зывающие на то, что существуют автономные паттерны для разных эмоций.Испытуемых просили выразить шесть эмо­ций — удивления, отвращения, печали, гнева, страха и счастья,— следуя инструкциям о том, какие мышцы лица должны при этом сокращать­ся. Пока они сохраняли эмоциональное выраже­ние в течение 10 секунд, производилось изме­рение их сердечного ритма, температуры кожи и других параметров автономного возбужде­ния. Ряд этих замеров позволил вскрыть разли­чия между эмоциями. Частота сердцебиений была выше при отрицательных эмоциях гнева, страха и печали, чем при эмоциях счастья, удив­ления и отвращения; а первые три эмоции ча­стично различались тем, что при гневе тем­пература кожи была выше, чем при страхе или печали. Таким образом, хотя и гнев, и вид лю­бимого человека заставляют сердце биться быстрее, только гнев заставляет его биться на­много быстрее; и хотя у гнева и страха много общего, гнев «горяч», а страх «холоден». Однако сегодня нельзя отдать абсолютно­го предпочтения той или иной позиции. Слиш­ком противоречивы имеющиеся эксперимен­тальные данные. Скорее всего, ответ на столь интересный и сложный вопрос будет получен в дальнейших исследованиях   |

О том, что кора мозга играет очень важную роль в регуляции эмоциональных состояний, свидетельствуют клинические случаи, в которых наблюдается резкое расхождение между субъективным переживанием и их внешним выражением. У больных с поражениями коры больших полушарий мозга любой раздражитель может вызвать совершенно не соответствующую ему внешнюю реакцию: взрывы смеха или потоки слез. Однако, смеясь, эти больные чувствуют себя печальными, а плача, иногда испытывают веселье.

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет вторая сигнальная система, поскольку переживания возникают не только при непосред­ственных воздействиях внешней среды, но также могут быть вызваны словами, мыслями. Так, прочитанный рассказ продуцирует соответствующее эмоциональ­ное состояние. В настоящее время принято считать, что вторая сигнальная систе­ма является физиологической основой высших человеческих чувств — интеллек­туальных, моральных, эстетических.

До настоящего времени единой точки зрения на природу эмоций не существу­ет. По-прежнему интенсивно проводятся исследования, направленные на изуче­ние эмоций. Накопленный в настоящее время экспериментальный и теоретиче­ский материал позволяет говорить о двойственной природе эмоций. С одной сто­роны — это субъективные факторы, к которым относят различные психические явления, в том числе когнитивные процессы, особенности организации системы ценностей человека и др. С другой стороны, эмоции определяются физиологиче­скими особенностями индивида. Можно утверждать что эмоции возникают в ре­зультате воздействия определенного раздражителя, а их появление есть не что иное, как проявление механизмов адаптации человека и регуляции его поведения. Мы также можем предположить, что эмоции сформировались в процессе эволю­ции животного мира и максимального уровня развития они достигли у человека, поскольку у него они представлены предметно на уровне чувств.

Развитие эмоций и их значение в жизни человека

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь разви­тия — от внешних социально детерминированных форм к внутренним психиче­ским процессам. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органически­ми потребностями ребенка. Сюда относятся проявления удовольствия и неудо­вольствия при удовлетворении или неудовлетворении потребности в еде, сне и т. п. Наряду с этим рано начинают проявляться и такие элементарные чувства, как страх и гнев. Вначале они носят бессознательный характер. Например, если вы возьмете на руки новорожденного ребенка и, подняв его вверх, затем быстро опустите вниз, то увидите, что ребенок весь сожмется, хотя он никогда еще не падал. Такой же бессознательный характер носят и первые проявления гнева, свя­занного с неудовольствием, испытываемым детьми при неудовлетворении их по­требностей. У одного двухмесячного ребенка, например, было отмечено проявле­ние страха уже при взгляде на лицо отца, намеренно искаженное гримасой. У это­го же ребенка наблюдались гневные морщинки на лбу, когда его начинали дразнить.

У детей также очень рано появляются сочувствие и сострадание. В научной и учебной литературе по психологии мы можем найти многочисленные примеры, подтверждающие это. Так, на двадцать седьмом месяце жизни ребенок плакал, когда ему показывали изображение плачущего человека, а один трехлетний маль­чик бросался на каждого, кто бил его собаку, заявляя: «Как вы не понимаете, что ей больно».

Следует отметить, что положительные эмоции у ребенка развиваются посте­пенно через игру и исследовательское поведение. Например, исследования К. Бюлера показали, что момент переживания удовольствия в детских играх по мере роста и развития ребенка сдвигается. Первоначально у малыша возникает удо­вольствие в момент получения желаемого результата. В этом случае эмоции удо­вольствия принадлежит поощряющая роль. Вторая ступень — функциональная. Играющему ребенку доставляет радость уже не только результат, но и сам про­цесс деятельности. Удовольствие теперь связано не с окончанием процесса, а с его содержанием. На третьей ступени, у детей постарше, появляется предвосхищение удовольствия. Эмоция в этом случае возникает в начале игровой деятельности, и ни результат действия, ни само выполнение не являются центральными в пере­живании ребенка.

Другой характерной особенностью проявления чувств в раннем возрасте явля­ется их аффективный характер. Эмоциональные состояния у детей в этом возра­сте возникают внезапно, протекают бурно, но столь же быстро и исчезают. Более значительный контроль над эмоциональным поведением возникает у детей лишь в старшем дошкольном возрасте, когда у них появляются и более сложные формы эмоциональной жизни под влиянием все более усложняющихся взаимоотноше­ний с окружающими людьми.

Развитие отрицательных эмоций в значительной мере обусловлено неустойчи­востью эмоциональной сферы детей и тесно связано с фрустрацией. Фрустрация — это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели. Фрустрация может быть разрешена по-разному в зависимости от того, преодоле­но ли препятствие, сделан ли его обход или найдена замещающая цель. Привыч­ные способы разрешения фрустрируюшей ситуации определяют возникающие при этом эмоции. Часто повторяющееся в раннем детстве состояние фрустрации и стереотипные формы ее преодоления у одних закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, у других — агрессивность, завистливость и озлобленность. Поэтому для избежания подобных эффектов нежелательно при воспитании ребенка слишком часто добиваться выполнения своих требований прямым нажи­мом. Настаивая на немедленном выполнении требований, взрослые не предостав­ляют ребенку возможности самому достигнуть поставленной перед ним цели и создают фрустрирующие условия, которые способствуют закреплению упрямства и агрессивности у одних и безынициативности — у других. Более целесообразным в этом случае является использование возрастной особенности детей, которая за­ключается в неустойчивости внимания. Достаточно отвлечь ребенка от возник­шей проблемной ситуации, и он сам сможет выполнить поставленные перед ним задачи.

Изучение проблемы возникновения негативных эмоций у детей показало, что большое значение в формировании такого эмоционального состояния, как агрес­сивность, играет наказание ребенка, особенно мера наказания. Оказалось, что дети, которых дома строго наказывали, проявляли во время игры с куклами боль­шую агрессивность, чем дети, которых наказывали не слишком строго. Вместе с тем полное отсутствие наказаний неблагоприятно влияет на развитие детского характера. Дети, которых за агрессивные поступки по отношению к куклам нака­зывали, были менее агрессивны и вне игры, чем те, которых совсем не наказывали.

Одновременно с формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются нравственные чувства. Зачатки нравственного созна­ния впервые появляются у ребенка под влиянием одобрения, похвалы, а также порицания, когда ребенок слышит со стороны взрослых, что одно — можно, нужно и должно, а другое — нельзя, невозможно, нехорошо. Однако первые представле­ния детей о том, что «хорошо» и что «плохо», самым тесным образом связаны с личными интересами как самого ребенка, так и других людей. Принцип обще­ственной полезности того или иного поступка, осознание его морального смысла определяют поведение ребенка несколько позднее. Так, если спросить четырех­-пятилетних детей: «Почему не следует драться с товарищами?» или «Почему не следует без спроса брать чужие вещи?», — то ответы детей чаще всего учитывают неприятные последствия, вытекающие или для них лично, или для других людей. Например: «Драться нельзя, а то попадешь прямо в глаз» или «Брать чужое нель­зя, а то в милицию поведут». К концу дошкольного периода появляются ответы уже иного порядка: «Драться с товарищами нельзя, потому что стыдно обижать их», т. е. у детей все больше возникает осознание моральных принципов пове­дения.

К началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением. В тесной связи с этим находится развитие нрав­ственных чувств, например дети в этом возрасте уже переживают чувство стыда, когда взрослые порицают их за проступки.

Следует отметить, что у детей довольно рано обнаруживаются зачатки и дру­гого очень сложного чувства — эстетического. Одним из первых его проявлений надо считать удовольствие, которое дети испытывают при слушании музыки. В конце первого года детям также могут нравиться определенные вещи. Особенно часто это проявляется в отношении игрушек и личных вещей ребенка. Конечно, понимание красивого носит у детей своеобразный характер. Детей больше всего пленяет яркость красок. Например, из четырех предъявленных в старшей группе детского сада изображений лошади: а) в виде схематического наброска штрихами, б) в виде зачерненного силуэта, в) в виде реалистического рисунка и, наконец, г) в виде лошадки ярко-красного цвета с зелеными копытами и гривой — детям больше всего понравилось последнее изображение.

Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, пе­нием, музыкой, посещение картинных галерей, театров, концертов, кино. Однако дошкольники и учащиеся младших классов в ряде случаев еще не могут должным образом оценить художественные произведения. Например, в живописи они не­редко обращают внимание главным образом на содержание картины и меньше на художественное выполнение. В музыке они больше любят громкий звук с быст­рым темпом и ритм, чем гармонию мелодии. Подлинное понимание красоты ис­кусства приходит к детям лишь в старших классах.

С переходом детей в школу, с расширением круга их знаний и жизненного опы­та чувства ребенка значительно изменяются с качественной стороны. Умение вла­деть своим поведением, сдерживать себя приводит к более устойчивому и более спокойному течению эмоций. Ребенок младшего школьного возраста уже не вы­казывает так непосредственно своего гнева, как ребенок-дошкольник. Чувства детей-школьников не имеют уже того аффективного характера, который показа­телен для детей раннего возраста.

Наряду с этим появляются новые источники чувств: знакомство с отдельными научными дисциплинами, занятия в школьных кружках, участие в ученических организациях, самостоятельное чтение книг. Все это способствует формированию так называемых интеллектуальных чувств. Ребенка, при удачном стечении обсто­ятельств, все больше и больше привлекает познавательная деятельность, которая сопровождается позитивными эмоциями и чувством удовлетворения от познания нового.

Весьма показателен тот факт, что у детей в школьном возрасте меняются жиз­ненные идеалы. Так, если дети дошкольного возраста, находясь главным образом в кругу семьи, в качестве идеала обычно выбирают кого-либо из родных, то с пере­ходом ребенка в школу, с расширением его интеллектуального кругозора в каче­стве идеала начинают выступать уже и другие люди, например учителя, литера­турные герои или конкретные исторические личности.

Воспитание эмоций и чувств человека начинается с самого раннего детства. Важнейшим условием формирования положительных эмоций и чувств является забота со стороны взрослых. Тот ребенок, которому не хватает любви и ласки, вы­растает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости также важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, а ес­ли таковых нет, то о домашних животных. Необходимо, чтобы ребенок сам о ком-то заботился, за кого-то отвечал.

Еще одно условие формирования эмоций и чувств у ребенка состоит в том, что­бы чувства детей не ограничивались только пределами субъективных пережива­ний, а получали свою реализацию в конкретных поступках, в действиях и деятель­ности. В противном случае легко можно воспитать сентиментальных людей, спо­собных лишь на словесное излияние, но не способных на неуклонное претворение своего чувства в жизнь.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Так, сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Хоро­шо известно, что под влиянием эмоций изменяется деятельность органов крово­обращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать наруше­ния в организме. М. И. Аствацатуров писал, что сердце чаще поражается страхом, печень — гневом, желудок — апатией и подавленным состоянием. Возникновение этих процессов имеет в своей основе изменения, происходящие во внешнем мире но затрагивает деятельность всего организма. Например, при эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и т. д. В результате при одних эмоциональных переживаниях чело век краснеет, при других — бледнеет. Сердце настолько чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни, что в народе именно его всегда считали вместилищем души, органом чувств, несмотря на то что изменения происходят одновременно и в дыхательной, и в пищеварительной, и в секреторной системах.

Под воздействием негативных эмоциональных состояний у человека может происходить формирование предпосылок к развитию разнообразных болезней И наоборот, существует значительное количество примеров, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления. Неслучайно принято считать, что слово тоже лечит. При этом имеется в виду прежде всего вербально» воздействие врача-психотерапевта на эмоциональное состояние больного. В это» проявляется регуляторная функция эмоций и чувств.

Кроме того, что эмоции и чувства выполняют функцию регуляции состояние организма, они также задействованы и в регуляции поведения человека в целом Это стало возможным потому, что человеческие чувства и эмоции имеют длительную историю филогенетического развития, в ходе которого они стали выполнял целый ряд специфических функций, свойственных только для них. Прежде всего к таким функциям следует отнести отражательную функцию чувств, которая выражается в обобщенной оценке событий. Благодаря тому, что чувства охватывают весь организм, они позволяют определить полезность и вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредно» воздействие. Например, человек, переходящий дорогу, может испытывать страз различной степени в зависимости от складывающейся дорожной ситуации.

Эмоциональная оценка событий может формироваться не только на основ! личного опыта человека, но и в результате сопереживаний, возникающих в процессе общения с другими людьми, в том числе через восприятие произведений искусства, средства массовой информации и т. д. Благодаря отражательной функции эмоций и чувств человек может ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности, т. е. чувств;

выполняют еще и предынформационную, или сигнальную, функцию. Возникающие переживания сигнализируют человеку, как идет у него процесс удовлетворение потребностей, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т. д.

Оценочная, или отражательная, функция эмоций и чувств непосредственно связана с побудительной, или стимулирующей, функцией. Например, в дорожной ситуации человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет свое движение через дорогу. С. Л. Рубинштейн указывал, что «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или о' него»\*. Таким образом, эмоции и чувства способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача.

\* Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. — М.: Педагогика, 1976.

Следующая, специфически человеческая функция чувств заключается в том, что чувства принимают самое непосредственное участие в обучении, т. е. осуще­ствляют подкрепляющую функцию. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха-неуспеха обладают способностью привить любовь или навсегда угасить ее по отношению к тому виду деятельности, которой занимается человек, т. е. эмо­ции влияют на характер мотивации человека по отношению к выполняемой им деятельности.

Переключательная функция эмоций особенно ярко обнаруживается при кон­куренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потреб­ность. Так, возможно возникновение противоречия между естественным для че­ловека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать опре­деленной этической норме, что, по сути дела, реализуется в борьбе между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Привлекательность мотива, его близость лич­ностным установкам направляет деятельность человека в ту или другую сторону.

Еще одна функция эмоций и чувств — приспособительная. По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которого живые суще­ства устанавливают значимость тех или иных усло­вий для удовлетворения актуальных для них по­требностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.



Рис. 4. Внешнее выражение эмоций (А – удовольствие, Б - сдержанность, В – огорчение)

Существует и коммуникативная функция чувств. Мимические и пантомимические движения позво­ляют человеку передавать свои переживания дру­гим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действитель­ности. Мимика, жесты, позы, выразительные вздо­хи, изменение интонации являются «языком чело­веческих чувств», средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций (рис. 16.4). Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. Легче всего распознается ужас (57% испытуемых), затем отвращение (48%) и удивление (34%).

В рамках коммуникативной функции можно выделить и другие. Чувства, например, могут нести функцию воздействия на окружающих. Так, дети очень быстро замечают, что их эмоциональные ре­акции, связанные с физическим нездоровьем, обла­дают большой силой воздействия на окружающих. Пятилетний ребенок вполне сознательно говорит, что он будет плакать до тех пор, пока родители не выполнят его желание,

Следует отметить, что если, сравнивая у разных людей эмоции, вызванные одним и тем же объектом, можно обнаружить определенную схожесть, то другие эмоциональные проявления у людей строго индивидуальны. Разнообразие эмоциональных про­явлений выражается прежде всего в преобладающем настроении людей. Под вли­янием жизненных условий и в зависимости от отношения к ним у одних людей преобладает повышенное, бодрое, веселое настроение; у других — пониженное, по­давленное, грустное; у третьих — капризное, раздражительное и т. д.

Существенные индивидуальные различия наблюдаются также в эмоциональ­ной возбудимости людей. Есть люди эмоционально мало чуткие, у которых толь­ко какие-либо чрезвычайные события вызывают ярко выраженные эмоции. Такие люди не столько чувствуют, попав в ту или иную жизненную ситуацию, сколько осознают ее умом. Есть и другая категория людей — эмоционально возбудимых, у которых малейший пустяк может вызвать сильные эмоции. Даже маловажное событие вызывает у них подъем или падение настроения.

Между людьми отмечаются существенные различия в глубине и устойчивости чувств. Одних людей чувства захватывают целиком, оставляют глубокий след пос­ле себя. У других людей чувства носят поверхностный характер, протекают легко, малозаметно, проходят быстро и совершенно бесследно. Заметно различаются у людей проявления аффектов и страстей. В этом плане можно выделить людей неуравновешенных, легко теряющих контроль над собой и своим поведением, склонных легко поддаваться аффектам и страстям, например необузданному гне­ву, панике, азарту. Другие люди, наоборот, всегда уравновешенны, вполне владе­ют собой, сознательно контролируют свое поведение.

Одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как чувства и эмоции отражаются на их деятельности. Так, у одних людей чувства но­сят действенный характер, побуждают к действию, у других все ограничивается самим чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении. В наиболее яркой форме пассивность чувств выражается в сентиментальности человека. Та­кие люди, как правило, склонны к эмоциональным переживаниям, но чувства, ко­торые у них возникают, не влияют на их поведение.

Следует отметить, что существующие различия в проявлении эмоций и чувств в значительной степени обусловливают неповторимость конкретного человека, т. е. определяют его индивидуальность.

**Рекомендуемая литература:**

1. Веккер Л. М. Психические процессы: В 3-х т. — Т. 1. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1974.

2. Изард К. Э. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 1999.

3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 1999.

4. Симонов П. В. Мотивированный мозг: Высшая нервная деятельность и естественно­научные основы общей психологии / Отв. ред. В. С. Русинов. — М.: Наука, 1987.

5. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмо­ций. - М.: Наука,1981.

6. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология / Сб. статей. Пер. с фр.: Вып. 6. - М.: Прогресс, 1978.