## Лекция № 2. Физиологические основы и психологические теории эмоций

***Цель занятия:*** знакомство с основными теоретическими концепция происхождения эмоций и структурами мозга, отвечающими за формирование и регуляцию эмоций.

### Содержание занятия:

1. Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин).
2. Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов (теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда).
3. Когнитивные теории эмоций (Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов).
4. Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, У. Мак-Дауголл, Р. Плутчик).
5. Проблема эмоций в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас, Я.М. Веккер).

### Биологизаторский подход к происхождению эмоций (Ч. Дарвин, П.К. Анохин)

В 1872 г. *Ч. Дарвин* опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», где доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также к психическому и поведенческому развитию животных. 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. 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, по Ч. Дарвину – приспособительные реакции организма.

В соответствии с *биологической теорией эмоций* [*П.К. Анохина*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%BE%D1%85%D0%B8%D0%BD%2C_%D0%9F%D1%91%D1%82%D1%80_%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BC%D0%B8%D1%87)*,* в процессе эволюции эмоции совершенствовались так же как мышцы, зрение и слух. Наиболее развита система эмоций у человека, так как у него наряду с биологическими потребностями, появляются потребности физиологические. Ведущие эмоции с отрицательным знаком сигнализируют организму об отклонениях в его внутренней среде ([голод](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4), [жажда](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0)), что активирует соответствующую программу действий. Завершение целенаправленных действий сопровождается положительным эмоциональным фоном, что закрепляется в памяти животного как «получение награды».

Таким образом, основную информационную нагрузку в биологической теории несет её знак, который маркирует программу поведения и придает ей определенную направленность.

### Теории происхождения эмоций как вида физиологических процессов

***(теории У. Джемса и К. Ланге, У. Кеннона и П. Барда)***

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи *У. Джеймса* «Что такое эмоция?». У. Джеймс и независимо от него *Г. Ланге* сформулировали *периферическую теорию эмоций*, согласно которой возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. Именно органические изменения являются первопричинами эмоций (мы радуемся, потому что смеемся, печальны, потому что плачем). Согласно этой теории, сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция.

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал *У. Кеннон*. Он обнаружил, что одни и те же телесные изменения, могут наблюдаться при возникновении разных эмоциональных состояний, они не настолько разнообразны, чтобы объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. У. Кеннон выявил, что искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Он считал, что эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения возникают в мозговом центре

* таламусе.

Позже *Ф. Бард* показал, что это не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. При восприятии событий, вызывающих эмоции, нервные импульсы сначала приходят в таламус, где возбуждение расщепляется, часть его идет в кору больших полушарий, порождая субъективное переживание эмоций, а другая половина направляется в гипоталамус, который управляет физиологическими изменениями в организме. Данная гипотеза показала взаимоотношения между эмоциональной и двигательной сферами и способствовала пониманию сенсорной природы эмоций. Он доказал одновременность физиологических и субъективных проявлений эмоционального процесса.

В дальнейшем проводились электрофизиологические исследования мозга, на основе которых возникла *активационная теория Линдсея-Хебба*. Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются ретикулярной формацией нижней части ствола головного мозга. Она определяет динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и др. Эмоции возникают вследствие нарушения или восстановления равновесия в этих структурах нервной системы в результате воздействия раздражителя.

### Когнитивные теории эмоций

***(Л. Фестингер, С. Шехтер, Р. Лазарус, П.В. Симонов)***

Среди теорий, раскрывающих природу эмоций через когнитивные факторы, следует отметить *теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера.*

Диссонанс – это отрицательное эмоциональное состояние, в результате противоречивой информации об объекте, при расхождении между ожидаемыми и действительными результатами. Это состояние переживается как дискомфорт, от которого человек стремится избавиться либо изменив ожидания, либо получив новые сведения, которые согласовывались бы с прежними ожиданиями. Положительные эмоциональные состояния возникают при подтверждении ожиданий, когда реальные результаты соответствуют намеченным – это *консонанс*.

Таким образом, когнитивные оценки ситуации непосредственно влияют на эмоциональные переживания человека.

В *когнитивно-физиологической (двухфакторной) концепции С. Шехтер* предлагает рассматривать эмоцию как сочетание двух компонентов: физиологического возбуждения и когнитивной интерпретации этого возбуждения. Автор подчеркивает важную роль прошлого опыта человека и его субъективную оценку ситуации, которая формируется на основе актуальных для него потребностей и интересов.

В отечественной психологии среди когнитивных можно выделить *информационную концепцию эмоций П.В. Симонова.* Эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения, которую человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Эмоция не возникает, если у человека нет потребности. Положительные чувства связаны с оценкой субъектом возможности удовлетворения потребности, отрицательные – с отсутствием такой возможности.

### Теории базовых и дифференциальных эмоций (К. Изард, Р. Плутчик)

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

1. Десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования.
2. Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами.
3. Фундаментальные эмоции, такие, как радость, печаль, гнев и стыд, ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний.
4. Эмоции взаимодействуют между собой – одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую.

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

Теория дифференциальных эмоций определяет *эмоцию* как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и феноменологический аспекты. На нейрофизиологическом уровне эмоция определяется по электрохимической активности нервной системы, в частности, коры, гипоталамуса, базальных ганглиев, лимбической системы, лицевого и тройничного нервов. На нервномышечном уровне эмоция – это прежде всего мимическая деятельность, а вторично – пантомимические, висцерально-эндокринные и иногда голосовые реакции. На феноменологическом уровне эмоция проявляется либо как сильно мотивированное переживание, либо как переживание, которое имеет непосредственную значимость для субъекта.

*Теория Р. Плутчика* и *Г. Келлермана* основана на шести главных постулатах:

1. Эмоции – это механизмы коммуникации и выживания, основанные на эволюционной адаптации. Они сохраняются в функционально эквивалентных формах через все филогенетические уровни. Коммуникация происходит за счет восьми *базисных адаптивных реакций*, являющихся прототипами восьми базисных эмоций (инкорпорация, отвержение, протекция, разрушение, воспроизводство, реинтеграция, ориентация, исследование).
2. Эмоции имеют генетическую основу.
3. Эмоции – это гипотетические построения, основанные на очевидных явлениях различных классов.
4. Эмоции – это цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые поддерживают поведенческий гомеостаз. Происходящие в среде события подвергаются когнитивной оценке, в результате оценки возникают переживания (эмоции), сопровождаемые физиологическими изменениями. В ответ организм осуществляет поведение, призванное оказать эффект на стимул.
5. Отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной (пространственной) структурной модели. Вертикальный вектор отражает интенсивность эмоций, слева направо – вектор сходства эмоций, а ось спереди назад характеризует полярность противоположных эмоций. Этот же постулат включает положение о том, что некоторые эмоции являются первичными, а другие – их производными или смешанными.
6. Эмоции соотносятся с определенными чертами характера или типологиями. Диагностические термины, например, «депрессия»,

«маниакальность», «паранойя» рассматриваются как крайние выражения таких эмоций, как печаль, радость и отвержение.

### 5. Проблема эмоций в отечественной психологии

***(С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, В.К. Вилюнас,***

### Я.М. Веккер)

По мнению отечественных исследователей, эмоции – это особая форма отношения к предметам и явлениям действительности. При этом можно выделить три аспекта этих процессов:

1. Аспект переживания (С.Л. Рубинштейн, Г.Ш. Шингаров).
2. Аспект отношения (П.М. Якобсон, В.Н. Мясищев).
3. Аспект отражения (В.К. Вилюнас, Л.М. Веккер, Г.А. Фортунатов).

Согласно первой точке зрения специфичность эмоций заключается в переживании событий и отношений. С.Л. Рубинштейн считал, что чувства выражают в форме переживания отношения субъекта к окружению, к тому, что он познаёт и делает. Чувства отражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

Другой взгляд на определение эмоций исходит из того, что эмоции являются формой активного отношения человека к окружающему миру. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает своё отношение к предметам и явлениям реального мира.

Третий аспект – отражения предполагает, что эмоции являются специфической формой отражения значения объекта для субъекта.

Л.М. Веккер предлагает двухкомпонентную формулу эмоций, которая содержит когнитивный и субъективный компоненты. Когнитивный компонент – это психическое отображение объекта эмоции, осуществляемое интеллектом; субъективный компонент – это отображение состояния субъекта – носителя психики.

В.К. Вилюнас понимает двухкомпонентность целостного эмоционального явления, в виде единства двух моментов, с одной стороны – некоторого отражаемого содержания, с другой – собственно эмоционального переживания, т.е. той специфической окраски, с которой данное содержание отражается субъектом.

Многие отечественные психологи, такие как, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, говорили о зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, о регулирующей функции эмоций в деятельности и их развитии в процессе усвоения человеком общественного опыта. Указывалось на связь эмоций с мотивами деятельности. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что эмоции не только соответствуют той деятельности, в которой они возникают, но и подчиняются этой деятельности, ее мотивам.