

Тема 1: Понятие об эмоциях

- 1 Эмоции как особый класс психических явлений
- 2 Основные положения рефлексивной концепции эмоций
- 3 Культура, эмоции и психическое здоровье

Текст лекции

Термином «**эмоция**» (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) принято обозначать особую группу психических явлений, описываемых также при помощи таких понятий, как «**чувство**», «**аффект**», «**переживание**» и др.

Хотя в современной психологии эти понятия имеют различное значение, им присущи и определенные общие свойства, позволяющие объединить их единым термином «**эмоции**» или «**эмоциональные явления**».

Представления о природе, закономерностях и проявлениях эмоций в ходе развития психологической науки претерпевали существенные изменения, включая как сомнения в существовании вообще каких-либо закономерностей функционирования эмоций или в возможности их экспериментального изучения, так и полное отрицание необходимости употребления такого понятия (например, Э. Даффи).

! Активационная концепция эмоций Даффи

Элизабет Даффи, утверждала, что физиологическое проявление эмоций настолько генерализовано, что опознать по физиологическим характеристикам конкретное эмоциональное состояние невозможно, и в принципе существование описания даже самых сильных эмоций не отличаются от описаний поведения в целом. Отсюда делается радикальный вывод о том, что эмоций как отдельных и специфических явлений в реальности не существует, а есть лишь дань философской традиции, выделяющей эмоции в отдельную группу явлений

Бреслав Г.М. Психология эмоций. - М.: Смысл; Издательский центр "Академия", 2004. - 544 стр. [с. 40 - 41].

1.

Первая систематически разработанная трактовка эмоциональных явлений принадлежит **интроспективной психологии**.

! Интроспекция-самонаблюдение

*Интроспекция или самонаблюдение (от лат. *introspecto* — смотрю внутрь)*

— метод психологического исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов.

— метод углубленного исследования и познания человеком моментов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний, актов мышления и т. п.

В качестве особого метода интроспекция была обоснована в работах Рене Декарта, который указывал на непосредственный характер познания собственной душевной жизни.

Метод, основанный В.Вундтом, используется в структурализме.

Согласно психологам-интроспекционистам, эмоции составляют особую группу явлений сознания, имеющих два основных проявления: **удовольствие** и **неудовольствие**.

Представители интроспективной психологии обратили также внимание на связь эмоциональных явлений **с деятельностью внутренних органов**.

Развитие исследований в этом направлении привело к довольно радикальному изменению в конце XIX века взглядов на природу эмоциональных явлений, которые стали рассматриваться как **специфический вид** или **производная физиологических процессов** (бихевиоризм, теория Джемса-Ланге и др.).

! В 1884 году в США и в 1885 году в Копенгагене независимо друг от друга были опубликованы две работы об эмоциях: статья американского философа и психолога Уильяма Джемса и книга датского неврапатолога-физиолога Карла Ланге, которые очень быстро приобрели всемирную известность и стали точкой отсчета в создании теории эмоций.

Согласно этой теории, **первопричинами возникновения эмоциональных состояний являются изменения физиологического характера, происходящие в организме. Возникнув под влиянием внешних или внутренних стимулов, они затем отражаются в голове человека через систему обратных нервных связей и порождают ощущение определенного эмоционального тона.**

Согласно **концепции Джемса - Ланге**, сначала должны произойти соответствующие органические изменения в ответ на воздействия стимулов, и только затем, как их субъективно отраженное следствие, возникает эмоция.

2.

Параллельно развивалось и другое направление, объяснявшее происхождение эмоций исходя из их **эволюционно-биологического назначения, из функций, которые они выполняют в адаптации человека к окружающему миру (Ч. Дарвин и др.)**.

! Большие ста лет тому назад Ч.Дарвин заложил основу исследования **роли мимических комплексов в эмоциях**. На основе его наблюдений был сделан вывод, что выразительное поведение является либо последовательностью эмоций, либо их регулятором. Так, рассматривая регуляторную функцию выразительного поведения, Ч.Дарвин утверждал: «Свободное выражение эмоции с помощью внешних признаков усиливает ее. С другой стороны, подавление настолько, насколько возможно, всех внешних проявлений смягчает нашу эмоцию».

3.

К началу 50-х гг. бурно начинает развиваться **необихевиоризм**, в рамках которого смещается акцент рассмотрения эмоций: теперь это не столько реакции на определенную ситуацию, сколько **переменные, влияющие на возникновение и ход протекания поведенческой реакции** (Дж. Браун и И. Фарбер, Д. Линдсли).

! Вспоминаем. Бихевиоризм (англ. behavior – поведение) в широком понимании - направление в психологии, изучающее поведение человека и животных как объективно наблюдаемые реакции организма на стимулы внешней среды. С т. зрения. бихевиоризма предмет психологии — объективно наблюдаемые реакции организма на стимулы внешней среды.

Необихевиоризм, кроме исследования внешне наблюдаемого поведения, признает **"промежуточные переменные"** - внутренние факторы организма, служащих посредующим звеном между воздействием стимулов и ответными мышечными движениями (реакцией организма).

4.

После **когнитивной «революции»** начинают разрабатываться идеи **познавательной детерминации эмоций** (М. Арнольд, С. Шехтер, Р. Лазарус).

! Когнитивно-физиологическая теория эмоций С. Шехтера.

Было выявлено, что висцеральные (внутренние) реакции, обуславливающие увеличение активации организма, хотя и являются необходимым условием для возникновения эмоционального состояния, но недостаточны, так как определяют лишь **интенсивность эмоционального реагирования, но не его знак и модальность**.

В соответствии с этой теорией какое-то событие или ситуация вызывают возбуждение, и у человека возникает необходимость **оценить его содержание, т. е. ситуацию, которая вызвала возбуждение**.

По представлениям Шехтера, на возникновение эмоций, наряду с воспринимаемыми стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме, оказывают влияние **прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения имеющихся в данный момент потребностей и интересов**.

Таким образом, **висцеральная реакция вызывает эмоцию не прямо, а опосредованно**.

Познавательная (когнитивно-оценочная) теория эмоции М. Арнолд – Р. Лазаруса.

В русле воззрений С. Шехтера находятся и концепции М. Арнолд и Р. Лазаруса. У М. Арнолд в качестве **познавательной детерминанты эмоций** выступает **интуитивная оценка объекта**. Эмоция, как действие, следует за этой оценкой.

Таким образом, по М. Арнолд, мы боимся, потому что решили, будто нам угрожают. Он считает, то, как только человек непосредственным и интуитивным способом придет к выводу, что тем или иным предметом стоит овладеть, он сразу ощущает привлекательность этого предмета. Как только человек заключает, что нечто угрожает ему, оно приобретает отталкивающий характер и человек стремится его избежать.

Возникающая тенденция действовать, будучи выражена в различных телесных изменениях, и переживается как эмоция. Оценка, по Арнолд, характеризуется мгновенностью, непосредственностью и непреднамеренностью, т.е. интуитивностью. Эта **интуитивная оценка** понимается автором как **«чувственное суждение»**, в отличие от абстрактного «рефлексивного суждения».

В концепции Р. Лазаруса центральной тоже является идея о **познавательной детерминации эмоций**. Он считает, что когнитивное опосредование является необходимым условием для появления эмоций. Эмоциональное переживание невозможно понять, пишет он, исключительно в рамках того, что происходит в человеке и мозге, оно вырастает из **непрерывного, оцениваемого взаимодействия с внешней средой**.

Лазарус подчеркивает, что оценка ситуации происходит неосознанно, на основании приобретенного опыта, увязывающего эмоции с ситуациями.

Положительным в представлениях автора является то, что детерминантами оценки являются как **ситуативные факторы**, так и **диспозиционные, т.е. свойства личности**. Отсюда одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную оценку и как следствие – разную эмоциональную реакцию.

5.

Несколько позднее появляются **биологически ориентированные** теории, которые, однако, делают акцент на **эмоциях как экспрессивных реакциях**, а не как физиологических изменениях (Е. Томкинс, К. Изард, Р. Плутчик).

! Дифференциальная концепция Плутчика

Роберт Плутчик придавал особое значение тому, какие эмоциональные явления являются **первичными**, а какие **производными**. Плутчик определял

саму **эмоцию** как комплексный ответ организма, соответствующий одному из адаптивных биологических процессов, которые являются общими для всех животных организмов.

Таким образом, он выделил 8 основных прототипов эмоционального поведения и 8 соответствующих им видов первичных эмоций.

По мнению Плутчика каждой первичной и каждой вторичной эмоции, под которой подразумевается комбинация двух или нескольких первичных эмоций, соответствует определенный физиологический и экспрессивно-поведенческий комплекс.

Концепция Силвана Томкинса сходна с системой Плутчика, но здесь **эмоции** не столько выступают мотивирующим фактором поведения, сколько сами являются следствием и элементом соответствующего адаптивного поведения.

Томкинс разработал модель личности, в которой **эмоциям выделяется место первичных мотивов**. Таким образом, стимулы, вызывающие эмоции интереса, страха и ужаса, представляют собой своего рода иерархию, в которой стимул умеренной интенсивности вызывает интерес, а стимул наибольшей силы - ужас.

В справедливости данного тезиса можно убедиться, если понаблюдать за реакцией ребенка на незнакомый звук. Когда звук умеренной интенсивности пробуждает у ребенка интерес. Но если при первом предъявлении незнакомый звук будет достаточно громким, он может испугать ребенка, а очень громкий, резкий звук может вызвать у него ужас. В этой модели признается роль отрицательных эмоций как "аварийных сигналов", оценки нарушения баланса активации, но в целом им приписывается дезорганизующая функция.

Дифференциальная концепция Изарда

После опубликования своей книги "Эмоции человека" (1978) Кэррол Изард в 1980 году создает дифференциальную теорию, в которой выделяет 10 фундаментальных эмоций, образующих **основную мотивационную систему** человеческого существования:

Интерес - возбуждение

Удовольствие - радость

Удивление - изумление

Горе - печаль

Гнев - ярость

Отвращение - омерзение

Презрение - пренебрежение

Страх - ужас

Стыд - застенчивость

Вина - раскаяние.

Использование двух слов для обозначения большинства фундаментальных эмоций объясняется стремлением показать **полюса**

интенсивности той или иной эмоции (например, страх - средняя интенсивность, ужас - высокая интенсивность).

В реальности, по мнению К. Изарда, существует огромное количество смешанных эмоций, которые он назвал **диадами** (например, страх - стыд или интерес - удовольствие) и **триадами** (например, горе - гнев - отвращение или интерес - удовольствие - удивление). Из десяти фундаментальных эмоций можно составить (и пережить!) 45 диад и 120 триад. Несмотря на такой удивительно многообразный репертуар эмоциональных состояний, которые потенциально доступны человеку, Изард считает, что **в каждый момент времени, возможно, испытывать только одну преобладающую эмоцию.**

Выделение названных 10 эмоций в качестве фундаментальных связано со следующими **факторами**:

- наличие характерных мимических или нервно-мышечных комплексов;
- уникальным субъективным переживанием (феноменологическое качество);
- специфическим нервным субстратом.

Несмотря на концептуальные разногласия в большинстве теорий, при определении эмоций принимались во внимание **три компонента, характеризующих эмоцию как психическое явление**:

- 1) переживаемое или осознаваемое ощущение эмоции;
- 2) процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма;
- 3) поддающиеся наблюдению выразительные комплексы эмоций (мимика, пантомимика).

В основе концепции эмоций, разрабатываемой в **отечественной (рефлексивной) психологии**, лежит тезис о том, что психические процессы представляют собой специфический **продукт деятельности мозга**, сущность которого заключается в отражении окружающей действительности.

Эмоции — это один из видов функционального состояния мозга, *форма отражающей и регулирующей деятельности мозга*. Кроме того, согласно **С. Л. Рубинштейну** (1946), **эмоции** – это «отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания».

Таким образом, в отечественной психологии подчеркиваются **два основных аспекта эмоций**:

- 1) **аспект отражения**: эмоции являются *специфической формой отражения значимости объектов и событий для субъекта*.

Эмоции - это «особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.)

значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» (Психол. сл. под ред. В. П. Зинченко);

2) **аспект отношения:** эмоции являются формой *субъективного отношения* человека к миру. По мнению П.М. Якобсона, «эмоциональная жизнь есть своеобразная форма отражения действительности, в которой выражаются субъективные отношения человека к миру».

«... Человек не пассивно, не автоматически отражает окружающую его действительность. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает свое отношение к предметам и явлениям реального мира» (П. М. Якобсон, 1958).

! Давайте вместе проследим различие в трактовке эмоций в отечественной рефлексивной психологии и в других направлениях психологии...

✓ Так, в отличие от интроспективной психологии **эмоции** в рефлексивной психологии трактуются не как независимый мир субъективных явлений, не как специфический вид духовных фактов (противопоставляемых материальным фактам), а **как совокупность процессов, порождаемых деятельностью мозга** (как материальным субстратом).

✓ В противоположность бихевиористам отечественные психологи утверждают, что эмоции не являются специфическим видом физиологических реакций; **эмоция — это психическое явление**. Вместе с тем они подчеркивают значение тех физиологических механизмов, которые являются условием возникновения эмоциональных процессов. Основные представления о **физиологических механизмах эмоций** преимущественно основываются на учении **И.П. Павлова**.

✓ В противоположность сторонникам глубинной психологии утверждается, что эмоции обусловлены не влиянием внутренних инстинктивных сил, а **отношением между человеком и окружающим миром**.

Признание эмоций особым классом психических явлений тесно связано с проблемой **определения их специфики** (отличий от познавательных или мотивационно-потребностных).

Согласно **Г. М. Бреславу**, эмоции являются посредниками между мотивационными и познавательными процессами.

К.Э. Изард отмечает, что эмоции в отличие от потребностей не являются циклическими.

Основными различиями эмоциональных и познавательных процессов, как показывает анализ литературы, являются следующие:

1) **Эмоциональные явления** относятся к **единому субъекту**, в то время как **познавательные — к многообразным объектам**, соответственно, первым присуща **субъективность**, а вторым — **объективность содержания опыта**;

2) *Отношения, которые выражаются в эмоциях*, всегда носят личный, субъективный характер и существенно отличаются от тех объективных взаимосвязей-отношений между предметами и явлениями действительности, которые устанавливаются человеком **в процессе познания** окружающего мира. Один и тот же предмет или одно и то же явление действительности способны вызывать иногда совершенно противоположное к ним субъективное отношение;

3) *Эмоциональные явления* меньше подвержены влиянию социальных факторов, в большей степени связаны с врожденными механизмами. Они в меньшей степени опосредованы речью и другими знаковыми системами, менее осознанны, хуже управляемы и менее произвольно контролируемы, чем **познавательные процессы**;

4) Качественные особенности (модальности) *эмоциональных явлений* – радость, страх, гнев и др. – специфичны и отличаются от качественных особенностей **познавательной сферы** (например, сенсорных модальностей);

5) *Эмоциональные явления* тесно связаны с потребностями человека. **Познавательные процессы** в меньшей степени определяются потребностями;

6) *Эмоциональные явления* тесно связаны с различными физиологическими процессами и состояниями (вегетативными, гормональными и др.). **Познавательные процессы** в меньшей степени и иным образом взаимодействуют с работой различных физиологических систем;

7) *Эмоциональные явления* входят как обязательный компонент в структуру личности в качестве основных («ядерных») ее образований. Поэтому различные эмоциональные нарушения ведут, как правило, к различным личностным расстройствам. **Когнитивные процессы** в меньшей степени определяют структуру личности: их нарушения (например, частные когнитивные расстройства) совместимы с сохранностью личности как таковой.

Как отмечает **Я. Рейковский**, в повседневном опыте функционированию **интеллектуальных процессов** обычно приписывается *порядок, гармония, организация*, в то время как **эмоциональное реагирование** отличается *неопределенностью, непредсказуемостью, хаотичностью и отсутствием порядка*.

Однако есть основания считать, что все обстоит **как раз наоборот**: именно **мышление** может протекать *свободно, неопределенным и непредсказуемым* образом, тогда как функционирование **эмоций** подчиняется весьма жестко определенным закономерностям, и все, что ими обусловлено, является довольно *стереотипным, устойчивым и — несмотря на разнообразие форм — сходным*.

Кажущаяся парадоксальность данного тезиса, а точнее, кажущееся его несоответствие повседневному опыту, обусловлено тем, что **возможность прогнозирования поведения человека**, который руководствуется

*рациональными представлениями, является значительно **большой**, чем возможность прогнозирования поведения человека, охваченного эмоцией и в связи с этим реагирующего неожиданным для себя и для других способом. Эта непревосхищаемость реакций и действий, совершаемых под влиянием эмоций, связана до некоторой степени с тем, что **закономерности, управляющие эмоциональными процессами**, в отличие от законов мышления, вплоть до последнего времени **систематически не изучались**. Более того, считалось, что если они и существуют, их трудно выявить и использовать.*

Однако за последние десятилетия накоплено большое количество фактов, систематизировано множество наблюдений и экспериментальных данных, позволяющих определить место эмоций в общей системе знаний о психической деятельности человека.

Таким образом, **эмоции** – это особый класс психических явлений, отражающих в форме непосредственного переживания значимость для субъекта внешних и внутренних событий его жизни и регулирующих в соответствии с ними его деятельность и поведение.