

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «**Загальна психологія**»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №20. Основні теорії емоцій

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 р. № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробники:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А. А.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, с.н.с. Мацегора Я. В.

2. Доцент кафедри соціології та психології педагогіки факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Чепіга Л.П.

План лекції

1. Теорії емоцій.
2. Фізіологічні механізми емоційних реакцій.

Рекомендована література:

1. Ільїна М.Л. Загальна психологія: теорія та практикум: навч. посібник / Суми: Унів. кн., 2011. 352 с.
2. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія. Центр навчальної літератури. 2019. 272 с.
4. Максименко С. Д. [та ін.]. Психологія та педагогіка: підручник К.: Слово, 2012. 584 с.
5. Партико Т.Б. Психологія : підручник. Київ: Ін Юре, 2014. 665 с.
6. Поліщук С.А. Психологічні практики в системі підготовки практичних психологів : навч.-метод. Посібник. Суми: Унів. кн., 2012. 135 с.
7. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посібник. К.: Академвидав, 2011. 465 с.

Текст лекції

1. Теорії емоцій.

Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна.

Опублікувавши в 1872 р. книгу «Вираження емоцій у людини й тварин», Ч. Дарвін показав еволюційний шлях розвитку емоцій й обґрунтував походження їхніх фізіологічних виявів. Суть його уявлень полягає в тому, що емоції або корисні, або становлять собою лише залишки (рудименти) різних доцільних реакцій, вироблених у процесі еволюції в боротьбі за існування. Розгнівана людина червоніє, важко дихає й стискає кулаки тому, що в первісній своїй історії будь-який гнів у людей спричиняв бійку, а вона вимагала енергійних м'язових скорочень, а отже, посиленого дихання й кровообігу, які забезпечують м'язову роботу. Спітніння рук при страху учений пояснював тим, що в мавпоподібних предків людини ця реакція в разі небезпеки полегшувала схоплювання за гілки дерев.

Таким чином Ч. Дарвін доводив, що в розвитку й вияві емоцій не існує неподоланої прірви між людиною й тваринами. Зокрема, він показав, що у зовнішньому вираженні емоцій в антропоїдів і сліпонароджених дітей є багато спільного.

Ідеї, які висловив Дарвін, стали поштовхом для створення інших теорій емоцій, зокрема «периферичної» теорії В. Джемса - Г. Ланге.

«Асоціативна» теорія В. Вундта.

Цей учений, з одного боку, дотримувався поглядів Гербарта, що певною мірою уявлення впливають на почуття, а з іншого боку, вважав, що емоції - це насамперед внутрішні зміни, яким притаманний безпосередній вплив почуттів на перебіг уявлень.

«Тілесні» реакції Вундт розглядає лише як наслідок почуттів. За Вундтом, міміка виникла спершу в зв'язку з елементарними відчуттями, як відображення емоційного тону відчуттів. Вищі, тому складніші почуття (емоції) розвинулися пізніше. Однак, коли у свідомості людини виникає якась емоція, вона щоразу асоціюється з відповідним їй, близьким за змістом нижчим почуттям або відчуттям. Саме воно й зумовлює ті мімічні рухи, які відповідають емоційному тону відчуттів. Наприклад, міміка зневаги (висування нижньої губи вперед) схожа на той рух, коли людина випльовує щось неприємне, що потрапило їй до рота.

«Периферична» теорія В. Джемса - Г. Ланге.

Американський психолог В. Джемс висунув «периферичну» теорію емоцій, яка ґрунтується на тому, що емоції пов'язані з певними фізіологічними реакціями, про які йшлося вище. Він писав: «Звичайно висловлюються: ми втратили майно, засмучені і плачемо; ми зустріли ведмедя, перелякані й кидаємося навтьоки; нас образив ворог, ми розлючені і завдаємо йому удару. Відповідно до гіпотези, яку я захищаю, порядок подій повинен бути трохи іншим, а саме: перший душевний стан не змінюється негайно іншим. Між ними повинні перебувати тілесні вияви. І тому найраціональніше висловлюватися так: *ми засмучені, тому що плачемо; розлючені, тому що б'ємо іншого; боїмося, тому що тремтимо...* Якби тілесні вияви не з'являлися негайно за сприйняттям, то останнє було б за формою суто пізнавальним актом, блідим, позбавленим колориту й емоційної теплоти. Ми в такому разі могли б побачити ведмедя й вирішити, що найкраще кинутися навтьоки, могли б образитися й вважати справедливим відбити удар, але ми не відчували б при цьому страху чи обурення».

Незалежно від В. Джемса датський патологоанатом К.Г. Ланге 1895 р. опублікував працю, у якій висловлював схожі думки. Але якщо для першого органічні зміни зводилися до вісцеральних (внутрішніх органів), то для іншого вони були переважно фазомоторними. Радість, на його думку, є сукупністю двох явищ: посилення моторної іннервації й розширення кровоносних судин. Звідси походить й експресивне вираження цієї емоції: швидкі, сильні рухи, гучне мовлення, сміх. Сум, навпаки, є наслідком ослаблення рухової іннервації й звуження кровоносних судин. Звідси мляві, уповільнені рухи, слабкість і беззвучність голосу, розслабленість і мовчазність.

З позиції теорії Джемса-Ланге, акт виникнення емоції виглядає так, як це зображено на рис. 26.1.



Рис. 26.1. Акт виникнення емоції(з позиції теорії Джемса-Ланге)

Зміст цього парадоксального твердження полягає в тому, що довільна зміна міміки й пантоміміки зумовлює мимовільну появу відповідної емоції. Зобразіть гнів - і ви самі почнете переживати це почуття, почніть сміятися - і вам стане смішно; спробуйте зранку ходити, ледве тягнучи ноги, з опущеними руками, зігнутою спиною й смутною міною на обличчі - й у вас дійсно зіпсується настрій. З іншого боку, придушіть зовнішній вияв емоції, і вона зникне.

Примирити «класичну» теорію (сприйняття - емоція - переживання емоції - органічні реакції) з «периферичною» теорією спробував Е. Клапаред, який між сприйняттям небезпечної ситуації й емоцією страху ввів «почуття небезпеки», котре є відображенням попередньої до нього моторної установки. У результаті весь ланцюг подій, що розгортаються, набуває такого вигляду (рис. 26.2):



Рис 26.2. Теорією сприйняття по Е. Клапареду

Свою схему він підкріплює таким доказом: життєві спостереження свідчать про те, що емоція страху настає за почуттям небезпеки, коли людина не в змозі втекти або захистити себе. Тут слід додати, що страх виникає й тоді, коли небезпечна ситуація завдяки випадку або діям людини закінчилася

благополучно, але людина починає усвідомлювати, чим все це могло скінчитися.

Теорія В. Кеннона - П. Барда.

Теорію Джемса-Ланге різко критикував і фізіолог В. Кеннон. Зокрема, при виключенні в експерименті всіх фізіологічних виявів (при розсіченні нервових шляхів між внутрішніми органами й корою головного мозку) суб'єктивне переживання все одно зберігалось. Фізіологічні ж зрушення відбуваються при багатьох емоціях як вторинне пристосувальне явище, наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму під час небезпеки й породжуваного нею страху або як форма розрядки виниклої в центральній нервовій системі напруги.

В. Кеннон зазначав дві обставини. По-перше, фізіологічні порушення, які виникають при різних емоціях, бувають досить схожими й не відображають їхньої якісної своєрідності. По-друге, ці фізіологічні зміни розгортаються повільно, водночас, як емоційні переживання виникають швидко, тобто передують фізіологічній реакції. Він показав також, що штучно зумовлені фізіологічні зміни, характерні для певних сильних емоцій, не завжди спричиняють очікувану емоційну поведінку. На думку У. Кеннона, емоції виникають внаслідок специфічної реакції центральної нервової системи й зокрема - таламуса.

Отже, за В. Кенноном, схема етапів виникнення емоцій і супутніх їй фізіологічних зрушень виглядає так (рис.26.3):



Рис 26.3. Схема етапів виникнення емоцій за В. Кенноном

У пізніших дослідженнях П. Барда було показано, що емоційні переживання й фізіологічні порушення, які їх супроводжують, виникають майже одночасно. Отже, попередня схема набуває трохи іншого вигляду (рис 4):

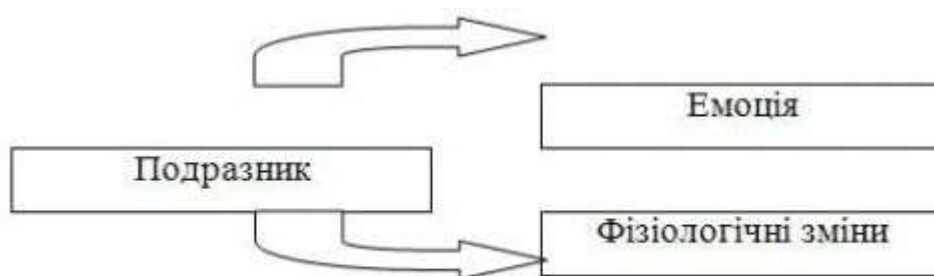


Рис.4. Схема етапів виникнення емоцій за П. Бардом
Психоаналітична теорія емоцій.

Основою фрейдівського розуміння афекту є теорія про потяги. Він, власне, ототожнював і афект, і потяг із мотивацією. Найбільш концентроване уявлення психоаналітиків про механізми виникнення емоцій подає Д. Рапопорт. Суть цих уявлень така: сприйнятий ззовні перцептивний образ зумовлює несвідомий процес, під час якого відбувається неусвідомлювана людиною мобілізація інстинктивної енергії. Якщо вона не може знайти собі застосування в зовнішній активності людини (у тому разі, коли на потяг накладається табу існуючою в даному суспільстві культурою), вона шукає інші канали розрядки у вигляді мимовільної активності. Різними видами такої активності є «емоційна експресія» й «емоційне переживання». Вони можуть виявлятися одночасно, по чергово або взагалі незалежно одне від іншого.

3. Фрейд та його послідовники розглядали лише негативні емоції, які виникають у результаті конфліктних потягів. Тому вони виокремлюють в афекті три аспекти: *енергетичний компонент інстинктивного потягу («заряд» афекту), процес «розрядки» і сприйняття остаточної розрядки (відчуття, або переживання емоції).*

Розуміння механізмів виникнення емоцій, за Фрейдом, як несвідомих інстинктивних потягів зазнало критики з боку багатьох учених.

Судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума і її модифікація.

На початку ХХ століття І. Уейнбаум зазначив тісну взаємодію між м'язами обличчя й мозковим кровообігом, тому висловив припущення, що м'язи обличчя регулюють кровообіг. Впливаючи протилежним чином на вени й артерії, вони підсилюють приплив або відтік крові в мозок. Останнє ж супроводжується зміною суб'єктивних переживань.

Р. Зайонц відродив цю теорію, але в модифікованому вигляді. На відміну від І. Уейнбаума, він вважає, що м'язи обличчя регулюють не артеріальний кровообіг, а відтік венозної крові. В одному з експериментів із вдмухуванням у ніздрі теплого й холодного повітря було показано, що перший оцінюють як приємний, а другий - як неприємний. Автори розцінили це як результат зміни температури мозку, зокрема й гіпоталамуса, зумовленої зміною температури крові, що припливає в мозок.

Біологічна теорія емоцій П.К. Анохіна.

У межах цієї теорії емоції розглядаються як біологічний продукт еволюції, пристосувальний чинник у житті тварин.

Виникнення потреб спричиняє, на думку П.К. Анохіна, виникнення негативних емоцій, які відіграють мобілізуючу роль, сприяючи найшвидшому задоволенню потреб оптимальним способом. Коли зворотний зв'язок підтвердить, що досягнуто запрограмованого результату, тобто що потребу задоволено, тоді виникає позитивна емоція. Вона постає як кінцевий підкріплювальний чинник. Закріплюючись у пам'яті, вона в майбутньому бере участь у мотиваційному процесі, впливаючи на прийняття рішення про вибір способу задоволення потреби. Якщо ж отриманий результат не узгоджується із програмою, тоді виникає емоційне занепокоєння, яке зумовлює пошук інших, більш успішних способів досягнення мети.

Кількаразове задоволення потреб, забарвлене позитивною емоцією, сприяє навчанню відповідній діяльності, а повторні невдачі в одержанні запрограмованого результату спричиняють гальмування неефективної діяльності й пошуки нових, більш успішних способів досягнення мети.

Фрустраційні теорії емоцій.

Ця група теорій пояснює виникнення негативних емоцій як наслідок незадоволення потреб і потягів, як наслідок невдачі. У цьому разі йдеться про розумові емоції, тобто емоції, які виникають не як оцінка подразника, що діє під час безумовно-рефлекторних емоційних реакцій, а як *оцінка ступеня успішності (а точніше - неуспішності) досягнення мети*, задоволення потреби. Це емоції досади, злості, гніву, люті, страху.

Розпочав розробку цих теорій Дж. Дьюї. Він вважав, що емоція виникає лише тоді, коли здійснення інстинктивних дій або довільних форм поведінки натрапляє на перешкоду. У цьому разі, прагнучи адаптуватися до нових умов життя, людина відчуває емоцію. Дьюї писав, що психологічно емоція - це адаптація або напруження звичок й ідеалу, а органічні зміни є виявом цієї боротьби за адаптацію.

У наступні роки виникла й була ґрунтовно розроблена теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. Відповідно до цієї теорії, коли між очікуваними й дійсними результатами діяльності є розбіжність (когнітивний дисонанс), виникають негативні емоції, водночас, як збіг очікуваного й результату (когнітивний консонанс) зумовлює появу позитивних емоцій. Емоції, які виникають при дисонансі й консонансі, автор теорії розглядає як основні мотиви відповідної поведінки людини.

Незважаючи на багато досліджень, які підтверджують правоту цієї теорії, існують й інші дані, котрі свідчать, що в деяких випадках і дисонанс може викликати позитивні емоції. На думку Дж. Ханта, для виникнення позитивних емоцій необхідним є певний ступінь розбіжності між установками й сигналами, деякий «оптимум розбіжності» (новизни, незвичайності, невідповідності тощо). Якщо сигнал не відрізняється від

попередніх, то його оцінюють як нецікавий; якщо ж він відрізняється занадто сильно, здається небезпечним, неприємним, дразливим тощо.

Когнітивістські теорії емоцій.

Ці теорії з'явилися як наслідок розвитку когнітивної психології й відображають думку, відповідно до якої основним механізмом появи емоцій є когнітивні процеси.

Когнітивно-фізіологічна теорія емоцій С. Шехтера.

Цю теорію розробив С. Шехтер із колегами в межах когнітивістських теорій емоцій. Було виявлено, що вісцеральні реакції, які зумовлюють збільшення активації організму, хоча і є необхідною умовою для виникнення емоційного стану, але недостатні, тому що визначають лише інтенсивність емоційного реагування, але не його знак і модальність. Відповідно до цієї теорії, певна подія чи ситуація викликають збудження, і в людини виникає необхідність оцінити його зміст, тобто ситуацію, що спричинила це збудження. На думку Шехтера, на виникнення емоцій, поряд зі стимулами, які сприймаються, й породжуваними ними фізіологічними змінами в організмі, впливають минулий досвід людини й оцінка нею наявної ситуації з погляду наявних у цей момент потреб та інтересів. Отже, вісцеральна реакція викликає емоцію не прямо, а опосередковано.

На думку С. Шехтера, емоційні стани - це результат взаємодії двох компонентів: активації (*arousal*) і висновку людини про причини її збудження на основі аналізу ситуації, в якій виникла емоція.

Пізнавальна теорія емоцій М. Арнольд - Р. Лазаруса.

У руслі поглядів С. Шехтера перебувають і концепції М. Арнольд та Р. Лазаруса. У М. Арнольд пізнавальною детермінантою емоцій є інтуїтивна оцінка об'єкта. Емоція, як і дія, настає за цією оцінкою. «Спочатку я бачу щось, потім я уявляю, що це «щось» небезпечне, - і як тільки я уявляю це, я налякана і біжу». Отже, на думку Арнольд, ми боїмося тому, що вирішили, начебто нам загрожують. Вона вважає, що як лише людина безпосереднім й інтуїтивним способом дійде висновку, що тим чи іншим предметом варто опанувати, вона відразу відчуває привабливість цього предмета. Як тільки людина інтуїтивно робить висновок про загрозу для себе, вона відразу відчуває, чого їй потрібно уникнути. Виникає тенденція діяти, що виявляється у різних тілесних змінах, і переживається як емоція. Оцінку, на думку Арнольд, характеризує миттєвість, безпосередність й ненавмисність, тобто інтуїтивність. Цю інтуїтивну оцінку автор розуміє як «почуттєве судження», на відміну від абстрактного «рефлексивного судження».

У концепції Р. Лазаруса центральною також є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Він вважає, що когнітивне опосередкування є необхідною умовою для появи емоцій. Однак він критикує М. Арнольд за те, що поняття «оцінка» залишається в неї суб'єктивним і не пов'язується з фактами, які можна безпосередньо спостерігати. Це зумовлює ігнорування питання про умови, які детермінують оцінку. Крім того, Лазарус не згодний з

Арнольд із приводу того, що остання визнає оцінку чуттєвою (емоційною) за характером.

У концепції Р. Лазаруса є два головні положення:

- кожна емоційна реакція, незалежно від її змісту, є функцією особливого роду пізнання або оцінки;
- емоційна відповідь становить собою певний синдром, кожен із компонентів якого відображає який-небудь важливий момент у загальній реакції.

Центральним поняттям концепції Лазаруса є «загроза», яку він розуміє як оцінку ситуації на основі передбачення майбутнього зіткнення (конфронтації) зі шкодою, причому передбачення базується на сигналах, оцінюваних за допомогою пізнавальних процесів. Власне кажучи, Лазарус розглядає афективні реакції, а не лише переживання, оскільки для нього емоція, судячи з першої та особливо з останніх праць, є синдромом, що містить три основні групи симптомів - *суб'єктивні переживання, фізіологічні порушення й моторні реакції*. Як тільки певний стимул оцінюють як загрозливий, відразу урухомлюються процеси, спрямовані на усунення або зменшення шкоди, тобто процеси подолання загрози. Тенденції до дії з приводу наявності загрози та її усунень відображаються в різних симптомах емоційних реакцій.

Отже, схема виникнення емоції виглядає так, як зображено на рис. 26.5.

Нарешті, навряд чи виправдано пов'язувати виникнення емоцій лише з пізнавальною активністю.

Ще в одному варіанті когнітивної теорії емоцій стверджується, що лише вербальний фактор (мова й самозвіт) мають стосунок до механізму виклику емоційних переживань. При цьому фізіологічні й поведінкові вияви емоцій вважаються лише супроводом або наслідком цих переживань.



Рис. 5. Схема виникнення емоції.

Когнітивні теорії не враховують наявності емоцій, які виникають безумовно рефлекторно.

Інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова.

Оригінальну гіпотезу про причини появи емоцій висунув П.В. Симонов. Він вважає, що емоції виникають внаслідок нестачі чи надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. Ступінь емоційної напруги визначається, за П.В. Симоновим, силою потреби й величиною дефіциту прагматичної інформації, необхідної для досягнення мети. Це він подав у вигляді «формули емоцій»:

$$E = - P (I_n - I_c),$$

де E - емоція; P - потреба; I_n - інформація, необхідна для задоволення потреби; I_c - інформація, яку має суб'єкт на момент виникнення потреби.

Із цієї формули випливає, що емоція виникає лише за наявності потреби. Немає потреби, немає й емоції, тому що добуток $E = 0$ ($I_n - I_c$) теж дорівнюватиме нулю. Не буде емоції і в тому разі, якщо потреба є, а ($I_n - I_c$) = 0, тобто якщо людина володіє необхідною для задоволення потреби інформацією ($I_c = I_n$). Важливість різниці ($I_n - I_c$) П.В. Симонов обґрунтовує тим, що на її підставі будується імовірнісний прогноз задоволення потреби.

Ця формула дала Симонову підставу говорити про те, що «завдяки емоціям забезпечується парадоксальна на перший погляд оцінка *міри незнання*».

У нормальній ситуації людина орієнтує свою поведінку на сигнали високоїмовірних подій (тобто на те, що в минулому частіше траплялося). Завдяки цьому її поведінка здебільшого буває адекватною і зумовлює досягнення мети. В умовах повної визначеності мети можна досягти і без допомоги емоцій.

Однак у невизначених ситуаціях, коли людина не має точних відомостей для того, щоб організувати свою поведінку для задоволення потреби, потрібна інша тактика реагування на сигнали. Негативні емоції, як пише Симонов, і виникають у разі браку відомостей, необхідних для досягнення мети, що в житті трапляється найчастіше. Наприклад, емоція страху й тривога розвиваються, якщо бракує відомостей, необхідних для захисту, тобто при низькій ймовірності уникнення небажаного впливу, а фрустрація - при низькій ймовірності досягнення бажаної мети.

Емоції сприяють пошуку нової інформації за рахунок підвищення чутливості аналізаторів (органів відчуттів), а це, у свою чергу, зумовлює реагування на розширений діапазон зовнішніх сигналів і поліпшує видобування інформації з пам'яті. Внаслідок цього під час розв'язання завдання може бути використано малоїмовірні або випадкові асоціації, які в спокійному стані не розглядалися б. Отже, підвищуються шанси досягнення мети. Хоча реагування на розширене коло сигналів, корисність яких ще невідома, є надлишковим і незакономірним, воно запобігає пропуску дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя.

Якщо під впливом негативної емоції людина або тварина прагнуть до якнайшвидшого задоволення потреби, яка зумовила цю емоцію, то з позитивною емоцією все набагато складніше. Оскільки ліквідація потреби неминуче призводить до зникнення позитивної емоції, «гедонічний принцип» («закон максимізації») спонукає людину і тварину перешкоджати відсутності потреби, шукати умови її підтримки й поновлення. Відзначаючи розбіжності між позитивними й негативними емоціями. П. Симонов зазначає, що поведінка живих істот спрямована до мінімізації впливів, здатних викликати негативні емоції, і до максимізації позитивних емоційних станів. Але мінімізація має межу у вигляді нуля, спокою, гомеостазу, а для максимізації, вважає він, такої межі немає, тому що теоретично вона становить собою нескінченність. Ця обставина, вважає Симонов, відразу ж виключає позитивні емоції зі сфери застосування теорії «редукції драйву».

Серйозній критиці теорію П.В. Симонова піддав Б.І. Додонов. Він справедливо зазначає, що у «формулі емоцій» її автор дає низку тлумачень, які не збігаються, й насамперед тому, що він вільно користується такими поняттями, як «інформація», «прогноз», «імовірність», запозиченими з кібернетики. Це призвело до перекручування розуміння їхньої суті й пов'язаних із ними закономірностей.

На думку Є.П. Ільїна, слабкість цієї позиції щодо виникнення емоцій, особливо позитивних, видно неозброєним оком. «Формула емоцій» не лише не має тих переваг, які зазначив Симонов, а й суперечить здоровому глузду й реально спостережуваним фактам.

Насамперед зупинимося на положенні: якщо немає потреби - немає й емоції. Із цим важко сперечатися, якщо йдеться про вихідну відсутність потреби. Однак *відсутність* потреби й *зникнення* потреби при її задоволенні, тобто досягненні мети - *психологічно* різні ситуації. Особливо це стосується соціальних потреб. Одна річ - первинна відсутність потреби, а звідси - і відсутність процесу мотивації, наявності мети. Немає їх, немає приводу й для виникнення емоції. Інша річ, коли в результаті потреби, що була наявною, і мотиваційного процесу, який розгорнувся, досягають обумовленої ними мети. У цьому разі задоволення виникає внаслідок усунення потреби, а не її відсутності.

Усупереч твердженням Симонова люди відчують радість і при очікуваному успіху, тобто при задоволенні своїх потреб (бажань). А це означає, що головне у виникненні емоцій - не брак або надлишок інформації, якою володіє людина, і навіть не наявність потреби, *азначує* її задоволення для суб'єкта. У деяких випадках наявність соціальної потреби (необхідності щось робити) і відсутність для цього можливостей не лише не спричинить негативну емоцію, а викличе позитивну емоцію. Досить згадати, як радіють школярі, коли через хворобу вчителя зривається урок. І зовсім інакше поставилися б школярі до зриву уроку в тому разі, якби йшлося про консультації до майбутнього іспиту.

Низка непорозумінь виникає з приводу «надлишкової інформації». Навіщо вона потрібна, якщо для задоволення потреби достатня *I_c*, якій дорівнює *I_n*? Чому шахіст повинен радіти тільки в тому разі, якщо в нього є кілька варіантів постановки мата; хіба він не може радіти тільки одному шляху досягнення мети, який знайде?

Але й у розумінні формули як структурної моделі, яка показує внутрішню організацію емоцій, Симонов знову не точний. З одного боку він стверджує, що емоції й потреби - це різні феномени. З іншого - називаючи свою формулу структурною, він таким чином включає потреби (та й інформацію теж) у структуру емоції.

Враховуючи односпрямованість функціональної залежності емоцій від потреби й прогнозу, з формули не випливає й протилежне їй твердження, що емоції підсилюють потребу. Е. Ільїн вважає, що емоція виникає не для посилення потреби, а для посилення активності мотиваційного процесу і спонукання, спрямованого на задоволення потреби. Б.І. Додонов правильно помітив, що у «формулі емоцій», виходячи з міркувань Симонова, варто було б *П* (потребу) замінити на *М* (мотив).

З формули повинно також виходити, що потреба впливає на прогнозування (оцінку) ймовірності досягнення мети. І хіба не сам автор

стверджує, що прогноз залежить від різниці ($I_n - I_c$), тобто від інформації, а не потреби? Викликає сумнів і твердження автора, що «для величезної безлічі емоцій характерне прогнозування ймовірності досягнення мети (задоволення потреби) на *неусвідомлюваному* рівні».

Зовсім не зрозуміло, як можна визначити I_n у кожному конкретному випадку. Звідки мозок і людина знають, якою повинна бути I_n , - з генетичної пам'яті? Дуже часто людина змушена приймати рішення й діяти в невизначеному середовищі, заздалегідь не знаючи I_n . Не знаючи цю величину, не можна визначити й різницю між нею та I_c . Крім того, щоб емоція дістала негативне значення, потрібно, щоб знак мінус супроводжував не потребу (власне, потреба не може бути ні негативною, ні позитивною, це забарвлення вона одержує при виникненні емоції), а різницю між I_n та I_c . Але це буде тільки в тому разі, якщо у формулі буде записано ($I_c - I_n$). Тоді при $I_n > I_c$ різниця дійсно стане негативною, як і весь добуток $\Pi(I_c - I_n)$.

Є в цій формулі й інші логіко-математичні непогодженості. Однією з них, наприклад, є твердження Симонова, що позитивна емоція виникатиме й у тому разі, якщо зменшуватиметься різниця між I_n й I_c , тобто якщо підвищуватиметься ймовірність досягнення мети. Адже, за його ж заявою та «формулою емоцій», чим ближче ($I_n - I_c$) буде до нуля, тим меншою буде *негативна* емоція, і тільки.

Таким чином, «формула емоцій» не може слугувати для виміру ступеня емоційної напруги.

Загалом, можна зробити такі висновки. Теорія емоцій, названа П.В. Симоновим «інформаційною», пояснює деякі окремі випадки виникнення емоцій у *процесі мотивації*, а саме при побудові ймовірнісного прогнозу задоволення потреби. Тому її радше слід було б називати «мотиваційною».

Ця теорія ігнорує емоційні реакції, не пов'язані з мотиваційним процесом (наприклад, що виникають при досягненні мети, тобто задоволенні потреби), або емоції, що виникають без участі інтелектуальної діяльності й порівняння I_n з I_c (наприклад, переляк, що виникає миттєво і усвідомлений нами постфактум).

Теорія, диференціальних емоцій К. Ізарда.

Об'єктом вивчення в цій теорії є частково емоції, кожна з яких розглядається окремо від інших як самостійний переживально-мотиваційний процес.

К. Ізард виокремлює п'ять основних тез:

- основну мотиваційну систему людського існування утворюють 10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, зніяковілість, провина, подив, інтерес;
- кожна базова емоція має унікальні мотиваційні функції та специфічну форму переживання;
- фундаментальні емоції переживаються по-різному та неоднаково впливають на когнітивну сферу й на поведінку людини;

- емоційні процеси взаємодіють із драйвами, з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними й моторними процесами, впливаючи на них;
- у свою чергу, драйви, гомеостатичні, перцептивні, когнітивні й моторні процеси впливають на перебіг емоційного процесу.

У своїй теорії К. Ізард визначає емоції як складний процес, який охоплює нейрофізіологічні, нервово-м'язові й чутливо-переживальні аспекти, внаслідок чого він розглядає емоцію як систему. Деякі емоції, внаслідок вроджених механізмів, що лежать в їх основі, організовані ієрархічно. Джерелами емоцій є нейронні й нервово-м'язові активатори (гормони й нейромедіатори, наркотичні препарати, зміни температури крові мозку й наступні нейрохімічні процеси), афективні активатори (статевий потяг, утома, інша емоція) і когнітивні активатори (атрибуція, пам'ять, антиципація).

Кажучи про базові емоції, К. Ізард виокремлює їх деякі ознаки:

- базові емоції завжди мають виразні й специфічні нервові субстрати;
- базова емоція виявляє себе за допомогою виразної та специфічної конфігурації м'язових рухів особи (міміки);
- базова емоція супроводжується виразним і специфічним переживанням, усвідомлюваним людиною;
- базові емоції виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- базова емоція робить організуючий і мотивуючий вплив на людину, слугує їй адаптації.

Однак сам К. Ізард визнає, що деякі емоції, зараховані до базових, не мають усіх цих ознак. Наприклад, емоція провини не має виразного мімічного й пантомімічного вираження. З іншого боку, деякі дослідники приписують базовим емоціям й інші характеристики.

Очевидно, що базовими можна називати ті емоції, які мають глибокі філогенетичні коріння, тобто є не лише в людини, а й у тварин. С. Шевальє-Скольніков справедливо вказує, що способи емоційного вираження свідчать про фундаментальність емоції лише в тому разі, якщо простежується їхнє філогенетичне походження, а й тоді, якщо є експресивна подібність вираження емоції в міміці в людини та в інших приматів. Тому такі дискретні емоції, властиві лише людині, як сором і провини, до них не належать. Навряд чи можна назвати емоціями також інтерес і сором'язливість.

Не заперечуючи мотиваційного значення емоцій, на думку Є.П. Ільїна, важко погодитися з К. Ізардом у тому, що емоції є основною мотиваційною системою організму та як фундаментальні особистісні процеси надають змісту і значення людському існуванню. Мотивація набагато складніша, ніж це уявляє К. Ізард, й емоції є лише одним з мотиваторів, які впливають на ухвалення рішення й поведінку людини.

2. Фізіологічні механізми емоційних реакцій.

Анатомічні утворення, пов'язані з емоційним реагуванням. Питання про мозкову організацію емоційної сфери є мало розробленим. Внаслідок цього, як відзначають Є.Д. Хомська та Н.Я. Батова, виокремлюють два напрями у вивченні мозкової організації емоційної сфери: *вузький локалізаціонізм і системний підхід*.

Прихильники вузьколокалізаціоністських концепцій стверджують, що для кожної «базової» емоції є свої центри. У досліджах на тваринах і при терапевтичних втручаннях на людині з використанням електростимуляції певних ділянок мозку було показано, що передні частини острівця, задні відділи гіпоталамуса, склепіння, мигдалеподібне ядро пов'язані з емоцією страху, мигдалина і серединний центр таламуса - з люттю, передній відділ гіпоталамуса, мигдалина, медіальні ядра таламуса - з емоцією тривоги, вентромедіальні ядра таламуса, зона перегородки й фронтальні сфери - з переживанням задоволення. Отже, емоційне реагування пов'язується з підкірковими центрами.

Проте ці дослідження показали, що вузьколокалізовані подразнення головного мозку зумовлюють лише незначну кількість емоцій. Інші емоції не мають строгої локалізації й утворюються як умовно-рефлекторні сполучення базових емоцій в процесі надбання соціального досвіду.

Рефлекторні механізми виникнення емоційних реакцій. Емоційні реакції можуть виникати як мимоволі, так і довільно. Мимовільне виникнення їх може бути безумовно-рефлекторним (наприклад, емоція переляку чи емоційний тон відчуттів) та умовно-рефлекторним.

Новонароджені діти, навіть ті, що народилися без півкуль головного мозку, реагують на їжу виразною гримасою відрази. У міру навчання, як тільки дитина починає розуміти, що означає «зіпсована їжа» (це відбувається у віці близько 7 років), вона починає виявляти відразу до будь-якої їжі, що здається їй зіпсованою, при цьому неважливо, чи справді вона є такою.

Довільний механізм появи емоцій пов'язаний, насамперед, з оцінкою людиною можливості та ступеня задоволення потреби. Емоції можуть бути як результат уявлення людиною тих чи інших об'єктів, а також минулих подій, так і майбутніх (емоційне налаштування і використання емоційної пам'яті).

Емоції й вища нервова діяльність. Після відомої павловської сесії 1949 р., коли єдино правильним було оголошено вчення про вищу нервову діяльність, а всі явища пов'язувалися з умовно-рефлекторною діяльністю, механізми емоцій почали розглядати з цих позицій не лише фізіологи, а й психологи. Розповсюдженням став погляд, що появу емоцій зумовлює порушення динамічного стереотипу, умовно-рефлекторних зв'язків.

І. Павлов говорив: «Мені видається, що часто важкі почуття при зміні звичайного способу життя, при припиненні звичних занять, при втраті близьких людей, не кажучи вже про розумові кризи й ламання вірувань, мають свою фізіологічну підставу значною мірою саме в зміні, у порушенні

старого динамічного стереотипу та у труднощах встановлення нового». Звичайно, ламання стереотипу може бути причиною негативних емоцій, але це причина, а не фізіологічний механізм емоційного реагування.

Емоції й вегетативна нервова система. Деякі автори пов'язують негативні емоції переважно з активацією симпатичного відділу вегетативної нервової системи, центральних адренергічних структур, а позитивні емоції - з активацією парасимпатичного відділу й структурами холінергічної природи.

Емоції й ретикулярна формація. Розвиток фізіології і насамперед електроенцефалографії зумовили появу ще однієї теорії виникнення емоцій - активаційної, котру сформулювали Д. Ліндслі і Д. Хебб. Відповідно до їхніх поглядів, емоційні стани визначаються впливом ретикулярної формації нижньої частини стовбура головного мозку. «Комплекс активації», котрий виникає при порушенні ретикулярної формації, є фізіологічним вираженням емоції й знаходить висвітлення в електроенцефалограмі. Ця теорія страждає однобічністю в розумінні анатомо-фізіологічних механізмів виникнення емоцій.

Емоції й гормональна система. Показано, що різні гормони зумовлюють різні емоції. Дефіцит норадреналіну викликає депресію у вигляді туги, а дефіцит серотоніну - депресію, котра виявляється у вигляді тривоги. Дослідження мозку хворих, які заподіяли собі смерть у стані депресії, показало, що він збіднений і норадреналіном, і серотоніном. Збільшення концентрації серотоніну в мозку поліпшує настрій (Данилова).

В.К. Мягер та О.Г. Гошев вивчали співвідношення між адреналіном і норадреналіном при різних негативних емоціях (табл. 26.1).

Таблиця 26.1

Співвідношення між адреналіном і норадреналіном при різних негативних емоціях.

Емоційний стан	Адреналін	Норадреналін
Тривога	Підвищується	Підвищується
Страх	Підвищується	Знижується
Розпач	Знижується	Підвищується
Плач	Знижується	Знижується

На гормональній регуляції базується й вегетативно-гуморальна теорія емоцій П. Хенрі. Пояснюючи походження позитивних і негативних емоцій, він виокремлює дві ортогональні системи активації, що зумовлюють виникнення двох тенденцій: боротьба і втеча - безтурботність і депресія - піднятий настрій. Хенрі вважає, що кожна із трьох негативних емоцій, які він розглядає, має свій тип патернів вегетативних реакцій.

Гнів він пов'язує з порушенням центрального ядра мигдалини й збільшенням змісту норадреналіну й тестостерону. Для страху, що виникає при порушенні базолатерального ядра мигдалини, характерна перевага викиду адреналіну над норадреналіном. Збільшується, хоча й не набагато, кількість кортизолу в крові, що свідчить про збільшення активності кори наднирників. Депресія, за Хенрі, пов'язана з порушенням системи «гіпофіз - кора наднирників» і характеризується викидом кортикостероїду, адренокортикотропного гормону (АКТГ), ендорфінів і зниженням кількості тестостерону.

На думку Хенрі, для емоцій гніву й страху є єдиний протилежний полюс - позитивна емоція у вигляді переживання *стану безтурботності*. Воно сполучається зі зниженням активності кори наднирників, отже, зі зниженням адреналіну і норадреналіну.

Протилежністю депресії є стан піднесеності. Йому відповідає зниження рівня АКТГ, кортизолу й ендорфінів. Збільшується зміст у крові статевих гормонів (тестостерону - у чоловіків, естрогену й прогестерону - в жінок).

Анатомо-фізіологічна теорія емоцій Дж. Грея. Учень Г. Айзенка Дж. Грей виокремлює три мозкові системи, які визначають появу трьох основних груп емоцій: тривожності, радості-щастя й жаху-гніву. Систему мозкових структур, яка генерує тривожність, автор теорії назвав *системою поведінкового гальмування*. Ця система відповідає на умовні сигнали покарання або скасування позитивного підкріплення, а також на стимули, котрі містять «новизну». Її активність блокується антитривожними речовинами (барбітуратами, алкоголем, бензодіазепінами).

Друга система - *система боротьби та втечі* - пов'язана з емоціями люті й жаху. Вона реагує на безумовні аверсивні подразники. Її активність блокують анальгетики (морфіни), а на антитривожні речовини вона не реагує.

Третя система - *система передбачуваної поведінки*. Адекватними для неї стимулами є умовні сигнали нагороди (їжі, води тощо). Емоції, що виникають при активації BAS, пов'язані із приємним передбаченням, надією, переживанням підйому, щастя.

Індивідуальні особливості емоційності людини залежать, за Дж. Греем, від балансу цих емоційних систем.