

**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 №21. Види емоційних реакцій**

**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. Емоційне реагування і його характеристики. Види емоційного реагування. Емоційне реагування як психофізіологічний стан.
2. Компоненти емоційного реагування.
3. Емоційний тон як реакція на відчуття і враження.
4. Емоція як реакція на ситуацію і подію. Афект.
5. Властивості емоцій. Настрій.

## 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

### Емоційне реагування і його характеристики

Емоція (від лат. *Emovere* - порушувати, хвилювати) зазвичай розуміється як переживання, хвилювання. Ще в першій половині ХХ століття говорили про афекти як емоційних реакціях, спрямованих на розрядку виниклого емоційного збудження. Наприклад, С. Л. Рубінштейн (1957) використовував терміни «емоційні» і «афективні» як рівнозначні: «...потрійний розподіл психічних явищ на інтелектуальні, емоційні і вольові не може бути утримано. Первинним, основним є двухчленний розподіл психічних процесів на інтелектуальні та афективні ... ».

Характеристики емоційного реагування. Емоційне реагування характеризується знаком (позитивні або негативні переживання), впливом на поведінку і діяльність (стимулюючий або гальмівний), інтенсивністю (глибина переживань і величина фізіологічних зрушень), тривалістю протікання (короткочасні або тривалі), предметністю (ступінь усвідомленості і зв'язку з конкретним об'єктом) .

Е. Д. Хомський (1987), поряд зі знаком, інтенсивністю, тривалістю і предметністю, виділяє такі характеристики, як їх реактивність (швидкість виникнення або зміни), якість (зв'язок з потребою), ступінь їх довільного контролю. Перша з них не викликає заперечень. Хоча, кажучи про швидкість виникнення емоційних реакцій, слід сказати і про швидкість їх зникнення. Сумнів викликають дві інші характеристики, особливо остання. Довільний контроль емоцій - це прерогатива вольової сфери особистості, а не емоційної.

Знак емоційного реагування. По тому, які переживання є у людини (позитивні - задоволення або негативні - відраза) емоційне реагування відзначається знаком «+» або «-». Слід, однак зазначити, що цей поділ багато в чому умовно і принаймні не відповідає позитивної чи негативної ролі емоцій для даної людини в конкретній ситуації. Наприклад, таку емоцію, як страх, беззастережно відносять до негативних, але вона безумовно має позитивне значення для тварин і людини, і крім того, може приносити людині задоволення. К. Ізард відзначає позитивну роль і такої негативної емоції, як сором. Крім того, він відзначає, що і радість, що проявляється у формі зловтіхи, може принести відчуває її людині той самий шкода, як і гнів.

Тому К. Ізард вважає, що «замість того щоб говорити про негативні і позитивні емоції, було б правильніше вважати, що існують такі емоції, які сприяють підвищенню психологічної ентропії, і емоції, які, навпаки, полегшують конструктивну поведінку. Подібний підхід дозволить нам віднести ту чи іншу емоцію в розряд позитивних або негативних залежно від того, який вплив вона робить на внутрішньоособистісні процеси та процеси взаємодії особистості з найближчим соціальним оточенням при обліку більш загальних етологічної і екологічних факторів».

Маркування емоційного реагування тим чи іншим знаком в якості постійної його характеристики не виправдовує себе і лише вводить людей в оману. Позитивними чи негативними бувають не емоції, а їх вплив на поведінку і діяльність людини, а також враження, яке вони виробляють.

**Інтенсивність емоційного реагування.** Високий ступінь позитивного емоційного реагування називається блаженством. Наприклад, людина відчуває блаженство, гріючись біля вогню після довгого перебування на морозі або, навпаки, поглинаючи холодний напій в жарку погоду. Для блаженства характерно, що приємне відчуття розливається по всьому тілу.

Вища ступінь позитивного емоційного реагування називається екстазом, або екстатичним станом. Це може бути релігійний екстаз, переживав середньовічними містичками, а в даний час спостерігається у членів деяких релігійних сект; такий стан також властиво шаманів. Зазвичай люди відчують екстаз, коли переживають верх щастя.

Цей стан характеризується тим, що воно захоплює все свідомість людини, стає домінуючим, завдяки чому в суб'єктивному сприйнятті зникає зовнішній світ, і людина перебуває поза часом і простором. У руховій сфері при цьому спостерігається або нерухомість - людина тривалий час

залишається в прийнятій позі, або, навпаки, людина відчуває тілесну легкість, проявляє доходить до несамовитості радість, що виражається в бурхливих рухах.

Екстатичні стани спостерігаються і при душевних захворюваннях: при істерії, епілепсії, шизофренії. При цьому нерідко відзначаються галюцинації: райські аромати, бачення ангелів.

Тривалість емоційного реагування. Емоційне реагування може бути різної тривалості: від швидкоплинних переживань до станів, які тривають години і дні. Ця характеристика послужила В. М. Смирнову і А. І. Трохачеву (1974) підставою для виділення різних видів емоційного реагування.

Предметність як характеристика емоційного реагування. Як пише В. К. Вілюнас (1986), ми захоплюємося або обурюємося, засмучені або пишаємося обов'язково кимось або чимось. Приємним або обтяжливим буває щось, нами відчувається, сприймається, мислиме. Так звані безпредметні емоції, пише він, зазвичай теж мають предмет, тільки менш визначений (наприклад, тривогу може викликати ситуація в цілому: ніч, ліс, недоброзичлива обстановка) чи неусвідомлений (коли настрій псує неуспіх, в якому людина не може зізнатися). З останнім положенням можна посперечатися. Буває поганий настрій, яке важко пояснити. А якщо я не можу цього зробити, значить, я не можу приурочити його до певного предмету, об'єкту.

### **Види емоційного реагування**

До сих пір є великі труднощі у виділенні різних видів емоційного реагування, чому значною мірою сприяє термінологічна плутанина. На думку В. К. Вілюнас, це є свідченням того, що «феноменологічний матеріал, пояснити який покликана теорія емоцій, не володіє чітко помітними ознаками, які могли б забезпечити деяку єдину початкову його угруповання і упорядкування».

Вілюнас зазначає, що можна виділити два основні підходи у поглядах на емоційне реагування. В одному випадку воно не є чимось специфічним і, супроводжуючи всякому психічному процесу, виконує універсальну роль (Вундт, Грот, 1879-1880; Рубінштейн, 1999). В іншому випадку емоційне реагування розглядається як самостійний феномен, приватний механізм реагування та регулювання, що означає, що в нормальному перебігу існування тварини і людини відбулися якісь відхилення (Сартр, 1984; Симонов, 1966). Близька до цього і точка зору А. В. Вальдман та ін. (1976), що відзначають, що внутрішні сигнали організму викликають зрушення емоційності в позитивному або негативному напрямках в тому випадку, якщо вони виходять за межі нормальних значень. Таким чином, порушення внутрішнього гомеостазу призводить до появи емоційного реагування. А це свідчить на користь того, що емоційне реагування є самостійним феноменом.

З урахуванням наведених вище (розділ 1.2) характеристик емоційних реакцій у вітчизняній психології традиційно виділяють наступні їх класи: емоційний тон відчуттів, емоції (включаючи афекти), настрої.

Правда, є й інші підходи. С. Л. Рубінштейн (1957), наприклад, писав, що афективні процеси поділяються на: 1) прагнення, потяги, бажання і 2) емоції, почуття. Таким чином, в розряд афективних у нього потрапили і мотиваційні освіти. Виправданням цього може бути тільки те, що в них представлений і емоційний компонент. Але тоді є небезпека, що будь-який психологічну освіту буде зараховане до емоційних процесів.

Інший і продуктивніший, на мій погляд, підхід є у В. М. Смирнова і А. І. Трохачева (1974), які виділяють емоційні реакції і емоційні стани.

### **Емоційні реакції**

(Гнів, радість, туга, страх) поділяються ними на емоційний відгук, емоційний спалах і емоційний вибух (афект). Емоційний відгук є, на думку авторів, найбільш динамічним і постійним явищем емоційного життя людини, відображаючи швидкі і неглибокі перемикання в системах відносин людини до рутинних змін ситуацій повсякденного життя. Інтенсивність і тривалість емоційного відгуку не великі, і він не здатний істотно змінити емоційний стан людини. ■ Наявність таких миттєвих реакцій було зафіксовано Е. Хаггардом і К. Айзексом (Haggard, Isaacs, 1966). Вони відкрили існування «короткочасних виразів» особи, які полягають в сильній зміні виразу обличчя в межах  $1/8 - V5$  з при пред'явленні в розмові скрутних для випробуваного питань.

Більш вираженою інтенсивністю, напруженістю і тривалістю переживання характеризується емоційний спалах, яка здатна змінити емоційний стан, але не пов'язана з втратою самовладання. Емоційний вибух характеризується бурхливо розвивається емоційною реакцією великої інтенсивності з ослабленням вольового контролю над поведінкою і полегшеним переходом в дію. Це короткочасне явище, після якого настає занепад сил або навіть повна байдужість, сонливість.

Емоційні стани, згідно В. М. Смирнову і А. І. Трохачеву, є емоційною складовою психічних станів. Емоційна складова близька до емоційного тону (настрою).

Багато фізіологи, що займаються вивченням емоцій тварин, говорять про емоційному поведінці як про комплекс цілеспрямованих, складних поведінкових проявів певного біологічного змісту (наприклад, Вальдман та ін., 1976). Як приклад наводиться агресивно-оборонну поведінку, сексуальна поведінка і ін.

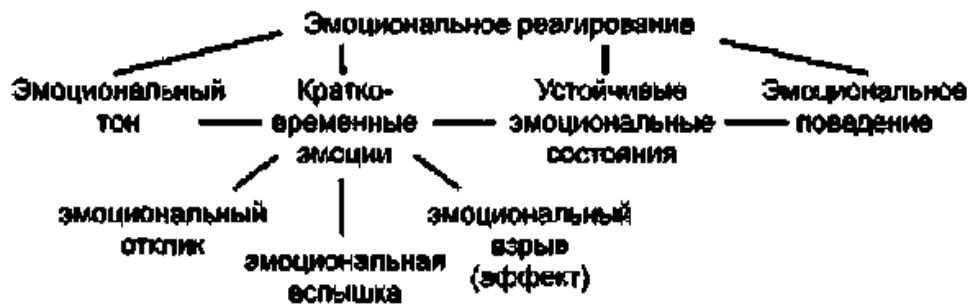


Рис. 1.1. Виды эмоционального реагирования

Доцільно об'єднати традиційну класифікацію видів емоційного реагування до класифікації Смирнова і Трохачева, так як вони не суперечать, а доповнюють один одного (рис. 1.1). У зв'язку з цим постає питання про те, що теорія диференціальних емоцій, розроблена С. Томкінса і К. Изардом і говорить про те, що існує ряд приватних емоцій, кожна з яких розглядається окремо від іншої як самостійний переживальний-мотиваційний процес, повинна трансформуватися в концепцію диференціальних емоційних реакцій, в яку перша теорія ввійде складовою частиною, що стосується тільки одного виду упередженого реагування - емоцій.

### Емоційне реагування як психофізіологічний стан

Емоційне реагування людини являє складну реакцію, в якій задіяні різні системи організму і особистості. Отже, емоційне реагування можна розуміти як виникнення психофізіологічного (емоційного) стану.

Вивчення проблеми будь-яких станів людини, в тому числі і емоційних, зазнає серйозних труднощів у зв'язку з тим, що до цих пір не існує загальноприйнятого визначення поняття «стан» і класифікації станів людини, ■ що виникають в процесі його діяльності та спілкування. Природно, мова йде не про фізіологічних станах збудження і гальмування, активації і дезактивації, а про більш складних станах, які зачіпають всю особистість, а отже, і її емоційну і психічну сфери (тому я і називаю їх психофізіологічними станами).

Багатозначності практичного використання поняття «стан» супроводжує і багатозначність його наукових визначень. Однак більшість їх мають одну і ту ж логічну основу: стан характеризується як сукупність (симптомокомплекс) якихось характеристик: процесів (Марищук, 1974), функцій і якостей (Медведев, 1974), компонентів психіки (Сосновікова, 1972) і т. д., що обумовлюють ефективність діяльності, працездатність, рівень активності систем, поведінку і т. п. Логічний схему цих визначень можна змалювати таку картину:

Стан (сума характеристик) -----> Ефективність діяльності, працездатність

Якщо бути послідовним у розшифровці поняття «стан» за допомогою наведених вище визначень, то можна легко встановити їх неспроможність, так як вони відразу приймають такий вигляд, який, ймовірно, відкинутий і самі автори, що дали ці визначення.

Почну з першої половини наведеної вище схеми - з симптомокомплексу певних характеристик. Підставами замість загадкового комплексу функцій і якостей реальні показники: частоту серцевих скорочень, частоту і глибину дихання, тремор, час реакції, інтенсивність і перемикання уваги, т. Е. Все те, що реєструється при виявленні того чи іншого стану і служить його характеристиками. Відповідно до даються визначеннями виходить, що їх зміна впливає на працездатність і ефективність діяльності людини. Але хіба є прямий зв'язок між рівнем вираженості цих показників і працездатністю людини? Хіба частота серцевих скорочень і працездатність не залежить від інших факторів, зокрема - від виниклої емоції, від вольової регуляції, від енергетичного балансу в організмі? Очевидна підміна визначення сутності стану описом зрушень, що відбуваються при виникненні стану.

Друга половина аналізованої схеми теж не бездоганна з точки зору розуміння сутності станів. По-перше, чому стан потрібно неодмінно характеризувати через зміну працездатності? Хіба без цього критерію ми не можемо судити про що виник стані (наприклад, про радість, про страх)? По-друге, багато стану з'являються раніше, ніж змінюється (зокрема, знижується) працездатність людини. Отже, зміна працездатності - явище вторинне і не відображає прямо сутність стану. Наприклад, у багатьох посібниках з фізіології і психології стомлення характеризується як тимчасове зниження працездатності в результаті діяльності людини. Насправді ж стан втоми з'являється раніше, ніж почне знижуватися працездатність (миза, 1975; Шабунін, 1969; Hoffmann, Clark, Brawn, 1946). Не випадково теоретики спорту виділяють в роботі на витривалість фази компенсованого і некомпенсованого стомлення. У першій фазі виникають в роботі труднощі компенсуються за рахунок вольового зусилля.

Більш того, наприклад, при стані монотонії (нудьгу) на перших етапах її розвитку фізична працездатність навіть збільшується, що виражається в підвищенні темпу робочих рухів, збільшення м'язової сили, скорочення часу простої сенсомоторної реакції.

Отже, хоча зміна працездатності і може бути характеристикою ряду станів, що виникають під впливом фізичних, розумових і емоційних навантажень, ця характеристика мінлива і неоднозначна. Крім того, визначення стану як фактор, що впливає на працездатність, не розкриває сутності станів. Тому навряд чи доцільно факт зміни працездатності ставити на чільне місце при визначенні станів.



Є й інші підходи до визначення станів. Наприклад, стану зводяться до системи особистісних характеристик людини. Так, на думку А. Ц. Пуні, «стан ... можна уявити як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсменів, на тлі яких розгортається динаміка психічних процесів». При такому підході до станів стає незрозумілим, що ж тоді сама особистість?

Стан в найширшому розумінні - це реакція функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, спрямована на отримання корисного для організму результату. Звідси можна зробити висновок, що стан - це реакція функціональної системи не тільки для збереження її стійкості, а й для її зміни з метою адаптації до нових умов існування.

У загальних рисах функціональну систему, відображенням реакції якої є психофізіологічний стану, можна уявити як багаторівневу, що включає психічний рівень (в тому числі переживання людини), фізіологічний (центральна нервова система, вегетативна система) і поведінковий рівень (психомоторні реакції, міміка, пантоміма). У будь-якому психофізіологічному стані всі ці рівні повинні бути так чи інакше представлені, і тільки за сукупністю показників, що відображають кожний з цих рівнів, можна робити висновок про наявність в людини стані. Стан характеризує синдром, т. Е. Сукупність симптомів, а не окремий симптом, навіть дуже важливий з точки зору діагностики.

Отже, емоційна сторона станів знаходить відображення у вигляді емоційних переживань (втоми, апатії, нудьги, відрази до діяльності, страху, радості досягнення успіху і т. Д.), А фізіологічна сторона - в зміні ряду функцій, і в першу чергу вегетативних і рухових. І переживання, і фізіологічні зміни невіддільні одна від одної, тобто. Е. Завжди супроводжують один одного. У цій єдності психічних і фізіологічних ознак станів причинним фактором може бути кожен з них. Наприклад, при розвитку стану монотонності причиною посилення парасимпатичних впливів може бути відчуття апатії і нудьги, а при розвитку стану втоми причиною появи почуття втоми можуть бути виникають фізіологічні зміни в рухових нервових центрах або м'язах і пов'язані з цим відчуття.

Психічні стани впливають на перебіг діяльності. Цьому відповідає і уявлення про емоційний стан, як про тлі, на якому розвивається і психічна, і практична діяльність людини. Треба, однак, пам'ятати й інше: у багатьох випадках саме через діяльність (розумову, сенсорну, фізичну) розвивається той чи інший стан. Тому воно в багатьох випадках є продуктом діяльності. У той же час, як це не парадоксально звучить, в ряді випадків стану бувають результатом бездіяльності людини, тому, говорячи про них, слід завжди розглядати конкретні ситуації, в яких вони виникають.

На закінчення слід зазначити, що їхні капітали «метяться» знаком і модальністю емоційних переживань. Це служить ще одним доказом нерозривності емоцій і станів. Але з цього не випливає, що «... в емоційних

станах безпосередньо ... реалізуються пережиті людиною емоції» (Вітт, 1986, с. 54). Н. В. Вітт допустила тут дві неточності. По-перше, говорити про пережитих емоціях некоректно: трохи вище автор визначила емоцію як специфічну форму переживання (виходить - пережиті переживання). По-друге, і це найголовніше, пережита емоція, по Вітт, реалізується через емоційний стан. Виходить, що емоція - це одне, а емоційний стан - це щось інше, похідне від емоції.

### **Компоненти емоційного реагування**

Ще П. Жане (Janet, 1928) писав про те, що емоція не зводиться до внутрішнього переживання або до фізіологічних порушень. Емоція - це реакція всієї особистості (включаючи і організм) на ті ситуації, до яких вона не може адаптуватися, це поведінка. Звичайно, зведення емоції до поведінки не виправдано. Але в принципі, Жане прав. Про те ж пише і К. Ізард: оскільки вплив будь-якої емоції генералізоване, то фізіологічні системи і органи в більшій чи меншій мірі задіяні в емоції. Таким чином, емоція в своєму прояві багатокомпонентна.

#### **Переживання як імпресивний компонент емоційного реагування**

Як пише К. К. Платонов (1984), переживання визначило стрибок від фізіологічної форми відображення, властивою і рослинам, до психічної, властивою тільки тваринам з високорозвиненим мозком. За А. Н. Леонтьєву (1972), реальна функція переживань полягає в тому, що вони сигналізують про особистісному сенсі події.

Однак даються переживання визначення носять формальний і суперечливий характер. Наприклад, Л. С. Виготський визначав переживання як особливу інтегральну одиницю свідомості. К. К. Платонов (1984) визначив переживання як найпростіше суб'єктивне явище, як психічну форму відображення, що є одним з трьох атрибутів свідомості. Ф. Е. Василюком (1990) переживання визначається як будь-який випробовується суб'єктом емоційно забарвлене стан і явище дійсності, безпосередньо представлене в його свідомості і виступає для нього як подія його власного життя. У той же час цей автор вважає за можливе використовувати в назві своєї книги (Василюк, 1984) поняття «переживання» в сенсі «пережити», «подолати» виникла критичну ситуацію, що ще більше заплутує розуміння сутності цього терміна. Р. С. Немов (1994) вважає, що переживання - це відчуття, що супроводжується емоціями. М. І. Дьяченко та Л. А. Кандибовіч (1998) визначають переживання як осмислене емоційний стан, викликане значним об'єктивним подією або спогадами епізодів попереднього життя.

Ясно, що переживання пов'язані з свідомістю і є відображенням у свідомості відчуттів, вражень. Однак в чому полягає глибинна специфіка цього відображення в порівнянні з іншими його видами - сенсорним, інтелектуальним? Підкреслення суб'єктивного характеру цього відображення питання не знімає - сприйняття, наприклад, теж суб'єктивно.

Мабуть, найбільш адекватне визначення переживання дав у своїй більш ранній роботі К. К. Платонов (1972), у якого переживання - «це атрибут акту свідомості, який не містить образу відбиваного і виявляється у формі задоволення або незадоволення (страждання), напруги або дозволу, збудження або заспокоєння».

Близьке до цього і розуміння переживання Л. М. Веккером (2000). Для нього переживання - це безпосереднє відображення самим суб'єктом своїх власних станів, а не відображення властивостей і співвідношень зовнішніх емоціогенних об'єктів. Останнє є знання.

Будь-яке переживання - це хвилювання. Воно близьке за змістом латинського слова *emoveo* ( «вражаю», «турбують»), від якого і відбулося саме слово «емоція». Хвилювання - це неспокійний стан. Але виникає питання - а що таке спокійне стан? Як воно усвідомлюється?

За знаком емоційні переживання діляться на позитивні і негативні, т. Е. Приємні і неприємні. Таке полярне поділ переживань за знаком є загальновизнаним, хоча Н. Д. Левітін і зазначає, що воно занадто примітивно. Інша справа - виділення середніх, байдужих {індиферентних) станів, які не обтяжених будь-якими емоційними переживаннями. Т. Рибо (1897) вважав питання про існування таких станів людини нерозв'язним.

П. В. Симонов говорить про змішаних емоціях, коли в одному і тому ж переживанні поєднуються і позитивні, і негативні відтінки (отримання задоволення від переживання страху в «кімнаті жахів» або катанні на «американських гірках», або переживання нерозділеного кохання: «любов ніколи не буває без смутку »і т. п.). Це свідчить про те, що знак емоційних переживань (приємне - неприємне, бажане - небажане) може не відповідати традиційному поділу емоцій на позитивні і негативні. Наведений мною перший приклад показує, що біологічна (вроджена) негативна емоція - страх може при певних умовах перетворюватися в соціальну (або інтелектуальну) позитивну емоцію. Навряд чи від хвилювання перед іспитом учні отримують задоволення, а ось хвилювання, тривога, які відчують уболівальниками під час фінального матчу з футболу, хокею та т. П. Необхідні їм, як гостра приправа до м'ясної страви. Вони йдуть на такий матч не тільки підтримати улюблену команду, а й отримати задоволення від переживань. Тому якщо перед трансляцією такого матчу по телебаченню в запису вони випадково дізнаються з новин по іншому каналу, як завершився цей матч, у них пропадає всякий інтерес до цього телевізійного репортажу саме тому, що їх позбавили можливості похвилюватися, понервувати.

Можна говорити про емоційні переживання різної тривалості: швидкоплинних, нестійких (наприклад, поява на секунду-дві досади у баскетболіста, який не потрапив м'ячем у кошик), тривалих, що тривають кілька хвилин, годин і навіть днів (наприклад, за даними А. А. Баранова , 1999, у дітей першого класу негативні переживання після евакуації зі школи, спровокованої закладеної в ній «бомби», спостерігалось протягом трьох днів)

і хронічних (що має місце в патології). У той же час потрібно розуміти умовність такого поділу. Ці три групи емоційних реакцій можна називати і по-іншому: оперативні (з'являються при одноразовому впливі), поточні і перманентні (що тривають тижні і місяці). Однак емоційна реакція (тривожність, страх, фрустрація, монотонія і т. Д.) За певних умов може бути і оперативної (скороминущої), і поточною (тривалої), і перманентної (хронічної). Тому використання цієї характеристики при виділенні класу емоційних реакцій є вельми відносним.

При диференціюванні емоційних переживань по параметру інтенсивності і глибини найчастіше використовується лінійний підхід: на одному кінці ряду знаходяться емоції низької інтенсивності (настрій), на іншому - емоції високої інтенсивності (афекти). Подібний лінійний підхід до класифікації емоційних переживань (як континууму станів, ранжируваних за ступенем активації апарату емоцій) здійснив Д. Линдсли (1960).

А. Шопенгауер (2000) висловив цікаву думку, що стосується ролі уяви в інтенсивності долають людиною емоцій. Він зазначає, що передчуття насолоди не дається нам даром. «Саме те, чим людина насолодився перед допомогою надії і очікування будь-якого задоволення або задоволення, то згодом як забране вперед віднімається з дійсного насолоди, бо тоді саме справа якраз настільки менш задовольнить людини. Тварина ж, навпаки того, залишається вільно як від преднасладження, так і від цих відрахувань з насолоди, а тому і насолоджується сьогоденням і реальним цілісно і непорушним. Так само і біди гнітять їх тільки своєю дійсною і власною вагою, тоді як у нас побоювання і передбачення часто вдсятеро більшим цей тягар ».

Ф. Крюгер (Kruger, 1928, 1984) визнав за необхідне, крім інтенсивності емоційного переживання, говорити і про його глибини, яка, за його уявленнями, істотно відрізняється від простої інтенсивності і ситуативної сили переживання. Ще далі пішов А. Веллек (Wellek, 1970), який наполягає не тільки на різниці інтенсивності і глибини переживання, але і на антагонізмі між ними. Він пише, що емоції вибухового характеру виявляють тенденцію бути поверхневими, в той час як глибинні переживання характеризуються меншою інтенсивністю і більшою стійкістю (наприклад, розчарування). Що стосується антагонізму між цими двома характеристиками переживання, то питання це досить спірне. Виділення ж в якості характеристики переживань їх глибини має розумне підставу, якщо за глибину приймати внутрішню значимість для суб'єкта події, з приводу якого виникло переживання. У цьому сенсі можна говорити про глибину розчарування, про глибину почуття і т. П.

### **Фізіологічний компонент емоційного реагування**

Емоції - це психофізіологічний феномен, тому про виникнення переживання людини можна судити як по самоотчету людини про

пережитому їм стані, так і за характером зміни вегетативних показників (частоті серцевих скорочень, артеріального тиску, частоти дихання і т. д.) і психомоторики: міміці, пантомимике (позі), рухових реакцій, голосу.

Про зв'язок емоцій з фізіологічними реакціями організму писали Аристотель (емоційні процеси реалізуються спільно «душею» і «тілом»), Р. Декарт (пристрасть, що виникає в душі, має свого «тілесного двійника») і ін. Цей зв'язок давно була помічена різними народами і використана в практичних цілях. Наприклад, в Стародавньому Китаї підозрюваного в скоєнні будь-якого протиправного вчинку змушували брати в рот дрібку рису. Потім, після вислуховування їм звинувачення, він випльовував його. Якщо рис був сухим, значить у підозрюваного пересохло в роті від хвилювання, страху, і він визнавався винним. В даний час на зміну вегетативних реакцій при емоціогенних фразах заснована перевірка підозрюваного за допомогою поліграфа, зазвичай званого «детектором брехні».

В одному племені суд над підозрюваним чинився такий спосіб. Підозрюваний містився разом з вождем племені в центрі кола, який утворювали його одноплемінники. Вождь вимовляв нейтральні слова і слова, що мають відношення до скоєного злочину, після кожного вимовленого слова підозрюваний повинен був бити палицею в гонг. Якщо члени племені чули, що на емоціогенні слова, що відносяться до розбираємої справи, підозрюваний стукав голосніше, ніж на нейтральні слова, то його визнавали винним.

Пояснення цьому факту може складатися не тільки в тому, що емоційно значимі слова при їхньому розумінні «хвилювали» підозрюваного і тим самим мобілізували фізичну енергію, але і в тому, що фізіологічна реакція у нього наступала раніше, ніж він усвідомлював емоціогенне слово. Про це свідчать ряд досліджень, проведених у другій половині XX століття (MacGinnies, 1950; Костандов, 1968-1978 та ін.), В яких було показано, що на неприємні слова підвищується поріг їх впізнання (як механізм захисту) і емоційні реакції на них виникають у людини несвідомо (очевидно, на зразок того, як це має місце у тварин і у людини на невербальні подразники).

Особливу увагу фізіологічним проявам приділяли у своїй теорії емоцій У. Джемс і Г. Ланге, які доводили, що без фізіологічних змін емоція не проявляється. Так, Джемс пише: «Я абсолютно не можу уявити, що за емоція страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов'язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, з розслабленням членів, "гусячої" шкірою і порушенням в нутрощах. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву і уявити при цьому зараз же не хвилювання у грудях, приплив крові до обличчя, розширення ніздрів, стискання зубів і прагнення до енергійним вчинків, а, навпаки, розслаблені м'язи, рівне дихання і спокійне обличчя? Автор, по крайній мере, безумовно не може цього зробити. В даному випадку, на його думку, гнів повинен зовсім

відсутні як почуття, пов'язане з відомими зовнішніми проявами, і можна припустити, що в залишку вийде тільки спокійне, безпристрасне судження, цілком належить інтелектуальній області: відоме обличчя заслуговує покарання.

Те ж міркування можна застосувати і до емоції печалі; що таке була б печаль без сліз, ридань, затримки серцебиття, туги, супроводжуваної особливим відчуттям під ложечкою! Позбавлене емоційного тону визнання того факту, що відомі обставини вельми сумні, - і більше нічого. Те ж саме можна знайти при аналізі будь-який інший пристрасті. Людська емоція, позбавлена всякої тілесної підкладки, є порожній звук. ... зробити мій організм анестетичним (нечутливим), життя афектів, як приємних, так і неприємних, стане для мене абсолютно чужою і мені доведеться тягнути існування чисто пізнавального, або інтелектуального, характеру. Хоча таке існування і здавалося ідеалом для древніх мудреців, але для нас, віддалених всього на кілька поколінь від філософської епохи, яка висунула на перший план чуттєвість, воно повинно здаватися занадто апатичним, млявим, щоб до нього варто було так завзято прагнути »(1991, с. 279).

Виразність фізіологічних зрушень залежить не тільки від інтенсивності емоційного реагування, а й від його знака. Д. лайка (Lykken, 1961) наводить зведення експериментальних даних про зміну вегетатики, в тому числі і гормонів в крові, при різних емоційних станах. Зокрема, виявлено, що при емоціях стенической типу виділяється адреналін (адреналін), а при емоціях астенічного типу - норадреналін (норепінефрин).

Однак вивчення позитивного емоційного тону відчуттів (задоволення) утруднене, оскільки виникають при цьому зміни в організмі надзвичайно бідні. Як показано А. К. Поповим (1963), приємні звуки не дають скільки-небудь чітких шкірно-гальванічних і судинних реакцій, на відміну від неприємних звуків. Такі ж результати отримані при використанні приємних і неприємних запахів.

Аналогічні закономірності виявлені і при гіпнотичному навіювання людині приємних і неприємних сновидінь. За даними А. І. Маренін (1961), Є. І.-мазера, Р. Шора і М. Орнанові (Damaser, Shor, Orne, 1963) приємне внушенне сновидіння не знайшло відображення в електроенцефалограмі і інших фізіологічних показниках загіпнотизованих суб'єктів, у той час як неприємне підсилило електричну активність мозку за рахунок збільшення частоти і амплітуди біопотенціалів, викликало помітні зміни в організмі.

Р. Левінсон (Levinson, 1992) виявив, що негативні емоції викликають сильніші фізіологічні реакції, ніж позитивні, незалежно від статі, віку та культурної приналежності.

За даними Н. М. Трунова (1975), негативна емоційна реакція може викликати як збільшення частоти серцевих скорочень, так і зниження. Зниження цього показника найчастіше спостерігається і при позитивних емоцій, але менш значне, ніж при негативній емоції. Однак поняття

«більше», «менше» дуже відносні і навряд чи можуть служити надійним критерієм для розрізнення емоційних реакцій різного знака. Крім того, і КГР підвищувалася в експерименті Н. М. Трунова як при негативних, так і при позитивних переживаннях випробовуваних.

Таким чином, одна і та ж емоція може супроводжуватися у різних людей протилежними змінами вегетатики, а, з іншого боку, різні емоції можуть супроводжуватися однаковими вегетативними зрушеннями.

Лазарус (1970) ввів поняття «індивідуальний реактивний стереотип», т. Е. Схильність людини реагувати певним чином на наявність емоційної напруги (стресу). Одна людина може постійно реагувати підвищенням артеріального тиску без зміни частоти серцевих скорочень, інший виявить почастішання пульсу і падіння артеріального тиску, у третього найбільша реактивність проявиться по шкірно-гальванічній реакції при незмінних ЧСС і АТ.

Особливий тип емоційного реагування є у маленьких дітей у вигляді «афективних респіраторних судом». У народі їх називають «родимчик». Першим описав напад «родимчик» Ж.-Ж. Руссо: «Я ніколи не забуду, як одного разу я бачив одного крикуна, якого нянька відлупцювала. Відразу він затих, я подумав, що він злякався ... Але я помилився, нещасний задихнувся від гніву, я бачив, як він став криваво-червоним. Через мить пролунав роздирає крик; всі обурення і відчай цього віку були в цьому крику» (цит. за А. Пейпер, 1962, с. 303).

Афективні респіраторні судоми з'являються здебільшого у дітей 2-3 років і для їх появи достатні переляк, образа, плач і інші негативні емоції. Фізіологічне пояснення цим нападам полягає в тому, що при дуже сильному збудженні звужується голосова щілина для того, щоб через неї проходило менше повітря і тим самим менше гарячилися закладені в голосових зв'язках рецептори. Таким чином, організм шляхом саморегуляції прагне послабити доцентрові потік імпульсів в центральну нервову систему.

Спрямованість зміни електричних потенціалів мозку також залежить від знака емоційного реагування. М. А. Нуцубідзе (1964) виявлено, що болюче подразнення супроводжується десинхронізацією електричної активності гіпокампу, а погладжування тваринного веде до синхронізації біоелектричних потенціалів.

За даними Л. Я Дорфман (1986), емоційних переживань різної модальності, активності і напрузі відповідає різна біоелектрична активність мозку, що знаходить відображення на ЕЕГ. У міру збільшення енергії в альфа, бета-1 і бета-2 смугах ЕЕГ модальність переживання змінюється в напрямку від радості до печалі. У міру збільшення енергії в бета-1 і бета-2 смугах ЕЕГ знижується емоційна активність, а в міру зростання енергії в бета-2 смузі зростає емоційне напруження.

Наявність при виражених емоційних переживаннях фізіологічних змін дає підставу розглядати емоційні реакції як стану.

Однак на відміну від переживань, що дають якісну і модальностную характеристику виникла емоційної реакції, фізіологічні зміни таку можливість надають не завжди.

### **Експресивний компонент емоційного реагування**

Ч. Дарвін надавав великого значення зовнішньому вираженню емоцій, підкреслюючи їх єдність. Він вважав, що емоції майже не існують, якщо тіло залишається пасивним. Експресія виражається через мовні, мімічні, пантомімічні, жестикуляційної кошти, а також через увагу до своєї зовнішності.

**Мімічні засоби експресії.** Найбільшою здатністю виражати різні емоційні відтінки має обличчя людини. Ще Леонардо да Вінчі говорив, що брови та рот по-різному змінюються при різних причинах плачу, а Л. М. Толстой описував 85 відтінків виразу очей і 97 відтінків усмішки, що розкривають емоційний стан людини (стримана, натягнута, штучна, сумна, презирлива, сардонічна, радісна, щира і т. д.).

Або візьмемо, наприклад, такий виразний засіб як поцілунок. Він має безліч емоційних відтінків, про які добре написав К. Бальмонт:

Є поцілунки - як сніг вільні, Блаженно-яскраві, до нестями. Є поцілунки - як сніг холодні. Є поцілунки - як образа. О, поцілунки - насильно дані, О, поцілунки - в ім'я помсти! Які пекучі, які дивні, С їх спалахом щастя і відрази! 1

У 1783 році в Парижі була видана книга Йоганна Лафатера «Есе про физиогномику», в якій автор будує свою класифікацію лицьовій експресії (рис. 1.2), використовуючи фрагменти картин і малюнків художників (перш за все Лебрена).





Рис. 1.2. Таблиця мимики по И. Лафатеру

У своїй книзі Лафатер при класифікації «пристрастей» (до речі, гаряче обговорювалася у Французькій Академії) не обмежився людськими обличчями та фігурами. Значна частина його величезного праці присвячена систематизації рухів і міміці тварин, особливо коней і собак.

Рейковский (1979) зазначає, що на формування мімічного вираження емоцій впливають три фактори:

- вроджені відотіпічніе мімічні схеми, що відповідають певним емоційним станам;
- придбані, завчені, соціалізовані способи прояви емоцій, доволіно контрольовані;
- індивідуальні експресивні особливості, що додають видовим і соціальним формам мімічного вираження специфічні риси, властиві тільки даному індивіду.

Найбільш часто їх виявляють мімічними патернами є посмішка (при задоволенні) і «кисла міна» (при відразі).

Відмінності в усмішці проявляються вже у 10-місячних немовлят. На матір дитина реагує посмішкою, при якій активізується велика вилична м'яз і круговий м'яз ока (посмішка Дачена). На наближення незнайомої людини дитина теж посміхається, але активація виникає тільки у великій виличної м'язі; круговий м'яз ока не реагує.

З віком асортимент посмішок розширюється. П. Екман і В. Фрізен (Ekman, Friesen, 1982) виділяють три види усмішок дорослої людини: щиру, фальшиву і нещасну, скарг. Фальшива посмішка ділиться ними на два різновиди. Підроблена посмішка виражає не стільки радість, скільки бажання

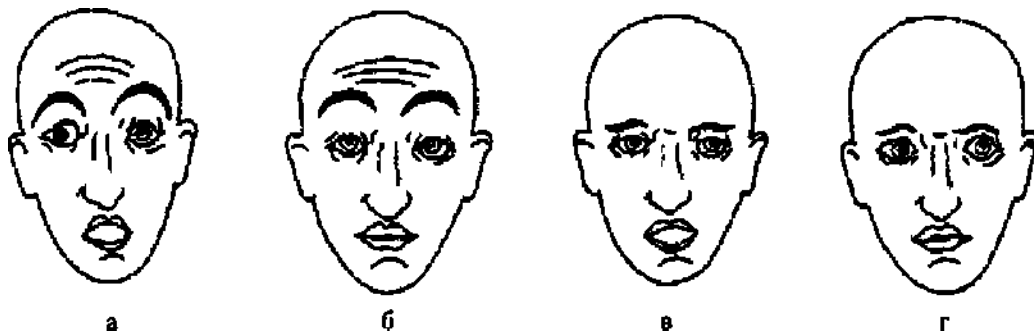
здаватися радісним. Удавана посмішка має на меті приховати від оточуючих свої негативні емоції. Фальшиву усмішку характеризують відносна пасивність кругових м'язів ока, в результаті чого щоби майже не піднімаються і відсутні характерні зморшки біля зовнішніх куточків очей («гусячі лапки»). Фальшива посмішка буває, як правило, асиметрична, з більшим зсувом вліво у правшів. Крім того, вона виникає або раніше, або пізніше, ніж того вимагає ситуація. Фальшива посмішка відрізняється і тривалістю: її кульмінаційний період триває довше звичайного (від однієї до чотирьох секунд). Період її розгортання і згортання, навпаки, коротше, і тому вона з'являється і зникає як би раптово. За цими ознаками фальшива посмішка розпізнається досить легко. Однак при нарочито фальшивій усмішці, коли скорочення виличні м'язів піднімає щоби, віддиференціювати її від щирої посмішки без аналізу її тимчасової розгортки буває важко. Цікаво, що перший тип посмішки (щирий) викликає велику ЕЕГ-активність у фронтальній корі лівої півкулі, а другий тип (фальшивий) - у фронтальній корі правої півкулі (Davidson, Fox, 1982).

Як відзначають Г. Остер і П. Екман (Н. Oster, Р. Ekman, 1968), людина народжується з уже готовим механізмом вираження емоцій за допомогою міміки. Всі м'язи обличчя, необхідні для вираження різних емоцій, формуються в період 15-18-го тижня утробного розвитку, а зміни «виразу обличчя» мають місце, починаючи з 20-го тижня. Тому багато вчених вважають головним каналом вираження і впізнання емоцій лицьову експресію. К. Ізард і С. Томкінс (Izard, Tomkins, 1966), наприклад, пишуть: «Афект є перш за все" лицьовий ", а не вісцеральний феномен, і інтроспективне усвідомлення емоції є результат зворотного зв'язку від активації м'язів обличчя, які, в свою чергу, роблять сильний мотиваційний вплив на психічні функції» (с. 90).

Мімічні засоби експресії вивчалися А. Діттменном (Dittmann, 1972), А. А. Бодалева (1981), К. Изардом (1980), В. А. Лабунської (1986), П. Екманом (Ekman, 1973) і ін.

П. Екман і К. Изард описали мімічні ознаки первинних, або базових, емоцій (радість, горе, відраза-презирство, подив, гнів, страх) і виділили три автономні зони обличчя: область чола і брів, область очей (очі, повіки, підставу носа) і нижня частина обличчя (ніс, щоби, рот, щелепи, підборіддя). Проведені дослідження дозволили розробити своєрідні «формули» мімічних виразів, які фіксують характерні зміни в кожній з трьох зон особи (рис. 1.3), а також сконструювати фотоеталони мімічних виразів ряду емоцій.

В. А. Барабанщиків і Т. Н. Малкова (1988) показали, що найбільш виразні мімічні прояви локалізуються переважно в нижній частині обличчя і значно рідше в області чола-брів. Характерно, що провідні ознаки що локалізуються в області очей. Це, на перший погляд, дивна обставина хоча б тому, що в художній літературі велика увага приділяється вираженню очей.



Мал. 1.3. Схеми-еталони вираження подиву:

- а) мімічні зміни в усіх зонах особи (I тип);
- б) мімічні зміни в області чола - брів (II тип);
- в) мімічні зміни в нижній частині обличчя (III тип);
- г) мімічні зміни в області очей (IV тип).

Та й ряд вчених вважає, що область очей серед інших рис обличчя особливо важлива для спілкування (Coss, 1972; Richter, Coss, 1976). Барабанщиків і Малкова пояснюють це тим, що очі являють собою своєрідний смисловий центр особи, в якому як би акумулюється вплив сильних мімічних змін верхньої і нижньої частин. Як показав Лерш (цит. За: Жинкин, 1968, с. 180), очі, видимі через прорізи в масці, що закриває все обличчя, нічого не виражають.

Слід враховувати, що зовнішні прояви емоцій, представляючи собою синтез мимовільних і довільних способів реагування, більшою мірою залежать від культурних особливостей даного народу. Відома, наприклад, традиція англійського виховання не виявляється зовні свої емоції. Те ж спостерігається і у японців. Наприклад, в роботі П. Екмана (Ekman, 1973) виявлено наступний факт. У момент демонстрації «стресового» кінофільму американські і японські випробовувані по-різному висловлювали свої переживання при перегляді фільму наодинці або разом зі співвітчизниками. Коли і американець, і японець перебували в кінозалі одні, вирази їхніх облич були ідентичні. Коли обидва перебували разом з партнером, то японець в порівнянні з американцем значно сильніше маскував негативні емоції позитивними. У зв'язку з цим не можна не згадати показаний по телебаченню на початку 1990-х років документальний фільм про поведінку японських пасажирів авіалайнера, терпів в повітрі аварію: серед них не було ні паніки, ні сліз, ні криків; всі сиділи на своїх місцях зі спокійним виразом обличчя.

У різних народів одні й ті ж виразні засоби позначають різні емоції. О. Клайнбер (Klineber, 1938), вивчаючи емоційну експресію в китайській літературі, виявив, що фраза «очі її округлилися і широко відкрилися» означає не подив, а гнів; а подив відображає фраза «вона висунула язик». Ляскання в долоні на Сході означає досаду, розчарування, печаль, а не схвалення або захоплення, як на Заході. Вираз «почухав вуха і щоки» означає вираз задоволення, блаженства, щастя.

**Психомоторні засоби експресії (виразні рухи).** Крім жестикуляції при сильно виражених емоціях спостерігаються цілісні рухові акти - емоційні дії. До них відносяться підстрибування при радості і сильному переживанні за когось (наприклад, при змаганні бігунів на короткі дистанції), перекиди і інші ритуальні дії футболістів після забитого у ворота суперника м'яча, обіймання, пещення, погладжування і цілування того, до кого людина відчуває ніжні почуття або почуття подяки, закривання обличчя руками при несподіваній радості, плачі або випробовується сором. Очевидно, що ці психомоторні засоби використовуються для розрядки виникає емоційної напруги, на що вказував ще Ч. Дарвін. Багато виразні рухи також використовуються для того, щоб показати своє ставлення, почуття до тієї чи іншої людини або тварини, висловити свою емоційну оцінку того, що відбувається.

Ряд дослідників намагаються створити «граматику» тілесного мови для розпізнавання емоцій людини (Weits, 1974) або каталоги і таблиці виразних рухів, найбільш типових для певних переживань (Курбатова і ін., 1977). Показано, що для адекватного сприйняття емоційного стану по виразним рухам потрібно враховувати не окремі руху, а весь їх комплекс в цілому (Шафранская, 1977).

**Психомоторні засоби експресії (виразні рухи).** З звукових засобів експресії найбільш характерними є сміх і плач.

Сміх є виразником декількох емоцій, тому він має різні відтінки і сенс. Одна справа, коли людина радіє, і інше - коли людина сміється при вдалому жарту, комічному становищі або коли його лоскочуть.

Сміх у людини починається вдиханням, за яким слідує короткі спазматичні скорочення грудної клітини, грудобрюшної перепони і м'язів живота (у зв'язку з чим говорять: «животик надірвав від сміху»). При реготі все тіло відкидається назад і трясеться, рот широко розкритий, кути губ відтягуються назад і вгору, верхня губа піднімається, обличчя і вся голова наливаються кров'ю, кругові м'язи очей судорожно скорочуються. Сморщившийся ніс здається укороченим, очі блищать, часто з'являються сльози.

Вираження емоцій у мові. Вивченню зміни різних характеристик мови при виникненні емоційних станів присвячено досить багато досліджень (Бажин і ін., 1976, 1977; манерою, 1975, 1993; Носенко, 1975-1980; Попов і ін., 1965, 1971; Таубкіна, 1977; МаИ, 1963 і ін.). До характеристик, за якими судять про зміну мови, відносяться інтонаційне оформлення, чіткість дикції, логічний наголос, чистота звучання голосу, лексичне багатство, вільне і точне вираження думок і емоцій (Риданова, 1989).

Встановлено, що різні емоційні стани відображаються в інтонації (Вітт, 1965; Галунов, манерою, 1974; Попов і ін., 1966), інтенсивності і частоті основного тону голосу (Носенко, 1975; Williams, Stevens, 1969), темпі артикулювання і паузації (Вітт, 1971, 1974; Носенко, 1975), лінгвістичних

особливостях побудови фраз: їхній структурі, виборі лексики, наявності або відсутності перефразовувань, помилки, самокорекції, семантично нерелевантних повторів (Вітт, 1971, 1974; Леонтьєв і Носенко, 1973; Маї, 1963).

За даними В. Х. Манерова (1975), найбільш інформативними є параметри, пов'язані з частотою основного тону (изрезанність мелодійного контуру, дисперсія і середнє значення частоти основного тону). Зокрема, зміна частоти основного тону при розвитку станів монотонії і психічного пересичення було виявлено в роботі М. А. Замковій та ін. (1981).

Н. П. Фетіскін (1993) виявив ознаки неекспресивний, монотонної мови. До них відносяться байдуже виклад матеріалу, автономність його викладу («читання лекції для себе»), рідкісне використання питальній інтонації, ліричних наголосів, прискорення і уповільнення мови, відсутність прагнення викликати в учнів емоційний відгук, менша гучність мови, теноровий тембр голосу (на відміну від емоційних педагогів, у яких частіше зустрічаються альт і баритон), більш висока частота основного тону.

Як показали У. Хеллс і ін. (Hells et al., 1988), різні канали мають різну можливість в передачі інформації про емоції: 45% інформації передається зоровими сигналами і тільки 17,6% - слуховими.

Крім того, деякі дослідники відзначають, що у різних людей емоції можуть виражатися через різні експресивні канали. Л. М. Аболін (1987) показав, що у спортсменів і висококваліфікованих робітників домінуючою емоційно-виразною характеристикою є руховий канал (спрямованість рухів, їх швидкість, темп, амплітуда, злитість). У студентів під час лекцій та практичних занять цей канал теж є провідним. Однак при хвилюванні під час здачі іспитів і заліків провідними стають мовної та мімічний канали (рис. 1.4).

А. Е. Ольшаннікова (1977) також зазначає, що відмінності між людьми можуть спостерігатися і в межах одного каналу експресії. Так, при наявності в якості ведучого каналу мовлення для однієї людини основним і типовим є інтонаційна різноманітність і велика кількість мовних реакцій, а для іншої людини - швидкий темп мови і підвищена гучність голосу.

П. Екман і У. Фрізен (Ekman, Friesen, 1969) розробили концепцію «невербальної витоку інформації». Ними були проранжовано частини тіла щодо їх здатності передачі інформації про емоції людини. Ця здатність визначається ними на підставі трьох параметрів: середній час передачі; кількість невербальних патернів, які можуть бути представлені цією частиною тіла; ступінь доступності для спостережень за цією частиною тіла, «представленість іншому». З урахуванням цих критеріїв найбільш інформативним є особа людини: лицьові м'язи швидко змінюються відповідно до переживаннями людини, вони можуть створювати значну кількість виразних патернів; особа є видимою частиною тіла. Рухи ніг і ступень займають в ранжированном ряду останнє місце, так як вони не

відрізняються особливою рухливістю, мають обмежену кількість рухів і часто приховані від спостерігача.

Однак парадокс полягає в тому, що саме по руху ніг у ряді випадків можна дізнатися про пережитих емоціях більше, ніж по обличчю. Знаючи здатність особи видавати пережиті емоції, люди найчастіше звертають увагу на довільне контролювання своєї міміки і не звертають уваги на рухи своїх ніг. Тому «витік інформації» про емоції найчастіше відбувається завдяки важко контрольованим рухам інших частин тіла. Наприклад, збентеження у виконанні Чарлі Чапліна - це більшою мірою пантоміма, ніж міміка.

**Стереотипи експресії.** Обстеження, проведені В. В. Бойко, виявили дві закономірності. По-перше, багато професіоналів, які працюють з людьми (лікарі і медсестри, вчителі та вихователі, керівники і студенти) вважають, що у них немає «чергової» експресії, що їх посмішки, погляди, жести, тон мови і пози приймають самі різні значення - все залежить від ситуації спілкування. Проте самооцінки опитаних не відповідають істині. Справа в тому, що обумовлений природою і вихованням стереотип емоційного поведінки особистості різко обмежує варіації експресії. Він дає про себе знати завжди, хочуть люди того чи ні. Притаманні їм емоційні реакції і стану, комунікабельні якості емоцій проглядаються в різних ситуаціях спілкування і тим більше в типових. Звичайно, будь-яка людина може продемонструвати різні за значенням емоційні реакції і стану. Але в повсякденному житті їм володіє емоційний стереотип.

По-друге, переважна більшість обстежених знаходить свої експресивні засоби в повному порядку. Багато хто вважає, що в типових обставинах вони або близькі до ідеалу, або проявляють норму. Люди рідко відзначають у себе небажані форми експресії і практично ніколи не знаходять неприйнятних.

За спостереженнями Бойко, близько 20% обстежуваних з різних соціально-демографічних груп потребували корекції експресії. Однак чим очевидніше була необхідність в цьому, тим наполегливіше пручався людина, захищаючи своє право залишитися таким, яким його створила природа.

Підсумовуючи питання про прояв емоцій, потрібно погодитися з Г. Шварцем (Schwarz, 1982), що не можна назвати окремий суб'єктивний фізіологічний або поведінковий показник, який можна було б розглядати як «чисту» міру визначення знака і модальності емоцій. Будь-яка емоція є складною інтегрованою психофізіологічною системою (стан), що включає в себе специфічні прояви підсистем. Причому у різних індивідів ступінь прояву цих підсистем значно варіює. Наприклад, у легко збудливих, емоційних людей може спостерігатися бурхливий прояв експресії як одухотворення, захопленість, пристрасність у виступі, шаленість в дискусії, у відстоюванні своєї позиції.

### **Вербальний опис емоцій, що переживаються**

Дуже часто людині важко описати словами ту емоцію, яку він переживає.

Та ж проблема стоїть і перед вченими. А Кемпінські пише: «... Коли доводиться давати визначення таких понять, як, наприклад, страх, жаж, страх, тривога і т. П., То, незважаючи на те, що, як правило, можна відчувати правильність чи неправильність вживання терміна, дати його точне визначення не вдається. Втім, зазвичай так буває завжди, коли мова йде про поняття, що стосуються найбільш особистих переживань. Їх можна відчувати, але важко визначати. Власний світ, на протигагу світу, що оточує, як би вислизає від спроб класифікації та інтелектуальної маніпуляції » (Психічні стану, 2000. -С.229-230)

Не випадково і в побутовому мовленні, і в літературі опис душевних переживань людини найчастіше відбувається з використанням слів, що позначають різні відчуття, т. Е. Здійснюється переклад емоцій на рівень емоційного тону відчуттів, який набагато зрозуміліше людині. Звідси «жар душі», «гарячі почуття», «приємні спогади зігрівають душу», «гірка істина», «гірке розчарування», «бажання ще раз насолодитися красою чогось», «солодка знемога» і т. П.

Питання про вербалізації своїх емоцій з кожним десятиліттям стає все більш актуальною. Технократичне розвиток світу, гасло якого - «безпристрасна людина в байдужому світі» (Куттер, 1998), до межі запрограмована життя залишають мало місця для живого спілкування між людьми, в процесі якого вони діляться своїми переживаннями. Практично зник епістолярний жанр, коли люди виливали свою душу в листах один до одного. Виявляти пристрасть вважається в сучасному суспільстві поганим тоном. Чи не сприймаючи адекватно свої емоції, люди не можуть дати їм і адекватного опису. Людство поступово стає алексітимічним?

Алекситимия від грец. - а - заперечення, lexis - слово, thymos - почуття, в цілому - нездатність вербально висловити свою емоцію.

### **Емоційний тон як реакція на відчуття і враження**

#### **Емоційний тон відчуттів**

Емоційний тон відчуттів є філогенетично найдавнішою емоційною реакцією. Він пов'язаний з переживанням задоволення чи незадоволення в процесі відчуття. Тому Н. Н. Ланге відносив їх до елементарних фізичним почуттям. Він писав, що «... почуття задоволення і страждання є показником лише готівкового в даний момент відповідності між враженням і вимогою організму. Воно є свідок, а не пророк »(1996, с. 268-269; виділено мною. -Е. І.). Отже, як підкреслює П. В. Симонов, це контактний вид емоційного реагування. Саме це відрізняє, на його думку, емоційний тон відчуттів від інших емоційних реакцій. При відразі, страждання, задоволенні взаємодія завжди вже має місце. Його не вдалося запобігти, тому його можна тільки послабити, припинити або посилити.

Для емоційного тону відчуттів характерно реагування на окремі властивості об'єктів або явищ: приємний чи неприємний запах хімічних речовин або смак

продуктів; приємний або неприємний звук, подразнюючу або радує око поєднання кольорів і т. д.

Виділення в кінці XIX - початку XX століття емоційного тону відчуттів з відчуттів було суттєвим кроком вперед у вивченні емоційної сфери людини і тварин. Адже в цей час наявність емоційного тону («почуття») як особливого виду психічних явищ (В. Бунд, О. Кюльпе) було оскаржено багатьма психологами. Німецький психолог Т. Циген (1909) вважав, що «почуття» є одним з властивостей відчуття, поряд з якістю та інтенсивністю. Польський психолог В. Витвицький (Witwicki, 1946) стверджував, що емоційний тон - це особливий вид психічного відчуття. Н. Н. Ланге (1996) писав, що «звичайна мова і навіть недостатньо точне психологічне спостереження ... постійно змішують ці два ряди явищ. Їх розрізнення виявляється особливо важким у разі органічних відчуттів і шкірних. Якщо почуття приємності або неприємності кольору або запаху порівняно легко відрізняється нами від самого кольору або запаху, то в шкірної болю, в лоскоту, а особливо в органічних відчуттях травного тракту і взагалі фізичному самопочутті відчуття тісно зливаються для спостерігача з відповідними почуттями. Тому навіть деякі психологи, наприклад К. Штумпф, кажуть в цьому випадку про почуття - відчуття {Gefulsempfindung}, а це веде їх потім до різкого точці протилежній до таких нижчих почуттів вищим, як абсолютно від перших відмінним. Але саме це-то слідство і є для нас показником неприйнятності змішання почуттів з відчуттями. Той, хто бачить, що вищі почуття по суті подібні фізичним (емоційного тону відчуттів. - Е. І.), буде остерігатися за цією самою ототожнювати ці останні з відповідними відчуттями. Якби фізичні почуття були відчуттями, то вищі мали б виявитися такими ж, що, однак, уже явно неприйнятно. Очевидно, отже, і при органічних відчуттях має провести межу між власне відчуттями і викликаються ними фізичними задоволенням і стражданням, хоча це не завжди легко» (1996, с. 267-268). У зв'язку з цим Н. Н. Ланге провів порівняльний аналіз характеристик відчуттів і емоційного тону відчуттів (табл. 2.1).

До двох останніх пунктах цієї таблиці потрібно зробити поправку: на рівні переживань емоційний тон відчуттів виражається в задоволенні або незадоволенні (відразі).

Незважаючи на розведення відчуттів і емоційного тону відчуттів, до сих пір зустрічаються відгомони старих уявлень. Так, в розряд емоцій заноситься біль, хоча її не можна віднести навіть до емоційного тону відчуттів. Біль - це відчуття, а що виникає під її впливом емоційний тон відчуттів називається стражданням.

Функції емоційного тону відчуттів. Перша функція емоційного тону відчуттів, на яку в основному вказують багато авторів - орієнтовна, яка складається в повідомленні організму, небезпечно чи ні той чи інший вплив, бажано воно або від нього треба позбутися. «Почуття задоволення тягне за



собою підвищення життєдіяльності і рухи, спрямовані на збереження і посилення приємного враження, а незадоволення і страждання, назад, знижують життєдіяльність і викликають руху відтягування, оборони, самозахисту», писав Н. Н. Ланге (1996, с. 268). Наявність емоційного тону відчуттів дає організму при зустрічі з незнайомим об'єктом можливість відразу приймати хоча і попереднє, але зате швидке рішення замість зіставлення нового об'єкта з незліченними типами інших відомих об'єктів. Як пише П. К. Анохін, завдяки емоційному тону «... організм виявляється надзвичайно вигідно пристосованим до навколишніх умов, оскільки він, навіть не визначаючи форму, тип, механізм та інші параметри тих чи інших впливів, може зі рятівної швидкістю відреагувати на них за допомогою певної якості емоційного стану, звівши їх, так би мовити, до спільного біологічному знаменника: корисно чи шкідливо для нього даний вплив ».

Правда, як зазначає П. В. Симонов (1966), це пристосувальне значення емоційного тону не можна перебільшувати. Смакові властивості деяких шкідливих речовин можуть викликати відчуття задоволення, а неприємний на вигляд і смак продукт може бути корисним для організму. Але це лише виняток із правила, згідно з яким емоційний тон акумулює в собі найбільш загальні і часто зустрічаються ознаки корисних і шкідливих чинників, стійко зберігалися протягом мільйонів років природного відбору і стали, за висловом П. К. Анохіна (1964), «пеленгами» .

В. Витвицькі показав, що найбільш сильне переживання приємного або неприємного з'являється ні до першої, а при повторній зустрічі з емоційним подразником. Очевидно, не всякий контактний подразник здатний «з ходу» викликати виразний емоційний тон відчуттів, що визначає корисність або шкідливість його організму. «Визрівання» емоційного тону відчуттів відбувається поступово.

З іншого боку, цей же автор виявив явище адаптації до емоційних подразників. Тривала дія подразника приємного характеру призводить до зниження, притуплення відчуття приємного. Якщо ж подразник змінити або тимчасово перервати його дію, відчуття приємного виникає з колишньою силою. Відбувається адаптація і до неприємного тону відчуттів, якщо він не різко виражений. Питання, однак, в тому, чи є ця адаптація дійсно емоційної, незалежної від адаптації, що має місце по відношенню до фізичних відчуттів, або ж вона є наслідком останньої, т. Е. Сприйняття довго чинного подразника однієї і тієї ж інтенсивності як слабшого.

Другою функцією емоційного тону відчуттів є забезпечення зворотного зв'язку, завдання якої - повідомляти людині і тваринам, що имевшаяся біологічна потреба задоволена (і тоді виникає позитивний емоційний тон - задоволення) або не задоволена (і тоді виникає негативний емоційний тон - невдоволення).

Третя функція емоційного тону відчуттів, на яку зазвичай не звертають уваги і яка витікає з другої функції, пов'язана з необхідністю проявляти певні

види поведінки до тих пір, поки не буде досягнутий потрібний організму результат. Справді, очевидно не випадково, як зазначає П. В. Симонов (1966), в еволюції сформувався механізм, за яким виверження сім'я при статевому акті відбувається не при певній кількості фрикційних рухів або через певний час після початку акту, а при оргазмі, т. е. при отриманні людиною максимального задоволення від статевого акту. А це змушує тварина і людини домагатися оргазму для задоволення потреби в приємному відчутті. Таку ж роль відіграє відчуття ситості, що з'являється під час їди, позитивний тон при зникненні відчуття спраги і т. Д.

Те ж відбувається і при гальмуванні певної поведінки, якщо організму воно небажано і шкідливо в даний момент; тоді виникає відчуття відрази до об'єкта, раніше викликає задоволення. Скористаюся для пояснення цього прикладом, наведеним П. В. Симоновим. У разі розладу діяльності шлунково-кишкового тракту потрібно на якийсь час припинити вживання їжі. Для цього патологічні процеси у внутрішніх органах збуджують нервові структури «центру відрази». Тепер будь-яке подразнення, адресований до харчового центру, від безпосереднього контакту з їжею до її виду, запаху лише підсилює огиду і тим самим запобігає потраплянню їжі в шлунково-кишковий тракт, сприяючи перебігу відбудовних процесів. В цьому випадку тварина або людина теж змушений вести себе певним чином до тих пір, поки відраза до їжі не зникне і організмом не буде досягнутий потрібний йому результат, т. е. пока не произойдет выздоровление.

**Механізми виникнення емоційного тону відчуттів.** Як зазначає В. К. Вілюнас (1979), «факт емоційного сприйняття суб'єктом безумовних подразників довгий час залишався без належної уваги ... Тим часом є підстави стверджувати, що до відповідної реакції спонукає суб'єкта що не викликає біль вплив, а сама біль, який не харчове підкріплення, а позитивне емоційне його сприйняття, тобто не сам по собі подразник, а той емоційний стан, який він викликає »(с. 13). Це емоційний стан, що виникає за механізмом безумовного рефлексу, і є емоційний тон відчуттів.

У тварин і людини в головному мозку є «центри задоволення» і «центри невдоволення» (особливо багато тих і інших в підбугорной (гипоталамической) області, в миндалевидном ядрі, зоні перегородки), порушення яких і дає відповідні переживання. Фізіологи Дж. Олдс і П. Мілнер (Olds, Milner, 1954) вживили в мозок щура електрод, за допомогою якого вони дратували нервовий центр задоволення. Потім вони навчили пацюка самораздражати цей центр, для чого вона повинна була натискати лапкою на важіль, замикаючи, таким чином, електричну мережу. Випробовуване при цьому щуром задоволення призводило до того, що вона натискала на важіль кілька тисяч разів поспіль. Досліди з самораздраженням потім були відтворені і на інших тварин, в тому числі на мавпах.

Подібні явища спостерігалися і в клініці нервових хвороб, коли за медичними показаннями хворим людям імплантували в мозок на тривалий

час електроди, стимулюючи через них певні ділянки мозку. Порушення з терапевтичною метою ділянки мозку, що викликає почуття задоволення, призводило до того, що після сеансу хворий ходив за лікарем і просив: «Доктор, пораздражайте мене ще» (з розповіді В. М. Смирнова, співробітника Н. П. Бехтерева).

Є дані, що «зони задоволення» і «зони невдоволення» розташовуються близько центрів органічних потреб. Так, «центри задоволення» нерідко локалізуються в нервових структурах, пов'язаних з харчовою і статевією активністю, а «центри невдоволення» збігаються з центром оборонного рефлексу, зонами больової чутливості, голоду і спраги.

**Генезис емоційного тону відчуттів.** Про доцільність наявності емоційного тону відчуттів, а простіше - задоволення або незадоволення (відрази), одержуваного від відчуттів, писали ще Аристотель, Спіноза та ін. Г. Спенсер вважав, що відповідність задоволення корисним для організму подразнень, а невдоволення - шкідливим виробилося поступово в довгій еволюції. Тому Н. Н. Ланге пише, що поява емоційного тону відчуттів нам задано природою і не залежить від нашої волі. За П. В. Симонову (1970), емоційний тон відчуттів в деяких випадках є своєрідним ефектом видовий пам'яті. Так, спадково обумовленим є неприємний емоційний тон больового відчуття і приємний емоційний тон відчуттів типу оргазму. На його думку, емоційний тон акумулює в собі найбільш загальні і часто зустрічаються ознаки корисних і шкідливих чинників, стійко зберігалися протягом мільйонів років природного відбору. Цим, безумовно, можна пояснити вплив на тварин і людини запахів їжі, одні з яких апетитні, а інші викликають блювоту.

Однак ряд випадків, пов'язаних з появою позитивного емоційного тону відчуттів (зокрема, при сприйнятті різних за якістю кольорів), важко оцінити з точки зору корисності або шкідливості чинного подразника. Ще Леман відзначав, що жовтий колір викликає веселий настрій (а Н. Н. Ланге додає сюди і червоний з помаранчевим), блакитний колір приємний, але холодний, зелений колір заспокоює, а фіолетовий викликає меланхолію. Н. Н. Ланге писав, що кольори чисті і яскраві подобаються, а кольори бліді і «брудні», т. Е. Змішані і темні, не подобаються, викликають незадоволення. Так само і звуки: високі тони мають веселий характер, а низькі - серйозний і урочистий. Крім того, біологічне значення задоволення-невдоволення у людини може повністю перекинутися. Те, що для дитини є вкрай неприємним відчуттям (цибуля, гірчиця, перець), для дорослого є предметом насолоди, оскільки у нього формується потреба в гострих смакових відчуттях.

Нарешті, поява задоволення-невдоволення визначається не тільки якістю подразника, але і його силою. Відомо, що подразник, що викликав приємне відчуття, при його великій силі стає неприємним і навіть викликає біль. Отже, природа повинна була передбачити і інший параметр подразників - не тільки їх якість, а й оптимальну зону їх інтенсивності. Дуже інтенсивне

задоволення називається екстазом, а дуже сильне незадоволення - страждання. У зв'язку з цим не можна не згадати запропонований П. В. Симоновим (1970) принцип відносності позитивних емоційних оцінок. Автор зазначає, що багаторазове повторення «приємних» впливів веде до нейтралізації позитивних оцінок, а нерідко і перетворенню їх в негативні. Тому стимулів однозначно і стабільно «приємних» немає.

Отже, прив'язка задоволення-незадоволення до корисності або шкідливості подразника для організму повинна враховувати не тільки якість подразника, але і його інтенсивність. Крім того, незадоволення виникає і при відсутності подразника.

### **Емоційний тон вражень**

Емоційний тон задоволення або незадоволення, насолоди чи відризи може супроводжувати не тільки відчуття, але і враження людини від процесу сприйняття, уявлення, інтелектуальної діяльності, спілкування, які долають емоцій. Ще Платон (цит по Н. Я. Грот, 1879-1880) говорив про розумовому насолоду, задоволення, яке він відносив до вищих задовольень, які не мають нічого спільного з нижчими задоволеннями і стражданнями. Вони пов'язані, відзначав Платон, з інтелектуальним спогляданням. Виникнення духовних радощів, писав він, пов'язане зі свідомою оцінкою абсолютних переваг речей.

Н. Н. Ланге писав, що в емоціях є особливе елементарне почуття задоволення і страждання, яке несвідомим до органічним і кінестетическим відчуттів. Тому я вважаю, що доцільно виділити ще один вид емоційного тону - емоційний тон вражень. Якщо емоційний тон відчуттів - це фізичне задоволення-незадоволення, то емоційний тон вражень - естетичне задоволення-незадоволення.

Важливо підкреслити, що, з точки зору Ланге (абсолютно справедливою), емоційний тон вражень входить складовою частиною в емоції. Саме ця обставина і дає підставу ділити емоції на позитивні (пов'язані з задоволенням) і негативні (пов'язані з невдоволенням), т. Е. Мітити їх знаком. Тому можна сказати, що емоційний тон вражень - це знак емоції.

Отже, емоційний тон вражень не зводимо до конкретної емоції. Наприклад, страх може викликати не тільки негативні переживання, а й позитивні: в певній ситуації людина може отримувати задоволення від переживання страху. Можна отримувати задоволення і від смутку. Таким чином, емоція одна, а емоційний тон різний. Тому віднесення К. Изардом задоволення і відризи до емоцій представляється невиправданим.

Емоційний тон вражень має властивість узагальненості. Щоб продемонструвати це властивість емоційного тону, я піду від супротивного і приведу вислів одного фахівця з кулінарії, який сказав: «Я не розумію, що таке несмачно. Я розумію конкретні речі: гірко, кисло, солодко, підгоріло, пересмажене і т. д.». Можна тільки пошкодувати такого кулінара, у якого органолептическое сприйняття їжі відбувається на рівні окремих відчуттів, а не на рівні емоційного сприйняття - смачно чи несмачно. Можна

пошкодувати і людини, який сприймає в музеї картину не як гарне або негарне твір мистецтва, т. Е. На рівні естетичної насолоди, а як поєднання окремих фарб.

Емоційний тон вражень, на відміну від емоційного тону відчуттів, може бути безконтактним, т. Е. Не пов'язаним з прямим впливом фізичного або хімічного подразника, а бути наслідком уявлення (спогад про приємно проведену відпустку, про перемогу улюбленої команди, про свій вдалий виступ і т. д.).

Очевидно, цей емоційний тон теж пов'язаний з центрами «задоволення» і «невдоволення», тільки їх збудження йде не через аферентні шляхи, а більш складним шляхом - через коркові відділи, пов'язані з психічною діяльністю людини: слуханням музики, читанням книги, сприйняттям картини. Тому можна говорити про те, що емоційний тон вражень має соціалізована характер. К. Ізард пише з цього приводу: «У ранньому дитинстві реакція відрази може бути активізована тільки хімічним подразником - гіркою або зіпсованої їжею. Однак у міру дорослішання і соціалізації людина навчається випробовувати огиду до найрізноманітніших об'єктів навколишнього світу і навіть до самого себе. Поняття "огидно" використовується нами в самих різних ситуаціях і по відношенню до самих різних речей. З його допомогою ми можемо охарактеризувати запах зіпсованої їжі, характер і вчинки людини або неприємна подія» (2000, с. 270). І дійсно, вчителі, наприклад, часто говорять учням: «Ти ведеш себе огидно». При цьому важливо не те, що вони це говорять, а то, що в цей момент вони дійсно відчувають до учню огиду.

Емоційний тон вражень може супроводжуватися емоційним тоном відчуттів і, отже, фізіологічними змінами в організмі людини (відображаються інтероцептивні і пропріорецептивних відчуття). Це особливо наочно проявляється при катанні людей на американських гірках або спуску на лижах з крутого схилу, коли від страху завмирає серце, перехоплює подих і т. Д. Тут задоволення виникає не тільки від переживання страху і свідомості його безпеки, а й від фізичних відчуттів.

Відчуваючи задоволення або незадоволення з приводу сприйманого об'єкта, людина часто не може пояснити, що саме приваблює або відштовхує його в них. Найцікавіше полягає в тому, що такий аналіз і не потрібно, а часом він тільки заважав би. І. М. Сеченов зауважив, що «аналіз вбиває насолоду», а П. В. Симонов пише в зв'язку з цим, що «якби людина при виборі супутника життя поведився як обчислювальна машина, він ніколи б не зміг одружитися».

Отже, можна відзначити наступне.

Емоційний тон відчуттів - це нижчий рівень вродженого (безумовно-рефлекторного) емоційного реагування, що виконує функцію біологічної оцінки впливають на організм людини і тварин подразників через виникнення задоволення або незадоволення. Емоційний тон відчуттів є

наслідком вже виниклого фізіологічного процесу (відчуття). Тому для виникнення емоційного тону відчуттів необхідний фізичний контакт з подразником.

Емоційний тон вражень є наступним кроком в розвитку емоційного реагування. Він пов'язаний з соціалізацією людини в процесі його онтогенетичного розвитку і, отже, з механізмом обумовлення, не вимагає для свого виникнення безпосереднього фізичного контакту з подразником, але зберігає ті ж функції, що і емоційний тон відчуттів.

Емоційний тон може надавати певну забарвлення не тільки емоціям, а й таким соціалізованим емоційним феноменам, як почуття. Прикладом цього може служити почуття презирства, яке базується на відразі.

Слід зробити акцент на тому факті, що емоційний тон відчуттів і вражень не тільки двополосний, але також має всередині кожного полюса диференційовані переживання. Негативний полюс емоційного тону може виражатися через огиду, незадоволення, страждання (фізичне і душевне); позитивний полюс характеризують задоволення (насолоду), блаженство. Ці диференційовані переживання емоційного тону є в еволюційному ряду як би предемоціями.

Емоційний тон відчуттів і вражень має більшу інертністю, ніж саме відчуття або який-небудь образ сприйняття. При спрямуванні уваги на враження воно посилюється, що створює можливість смакувати задоволення. І, навпаки, при відверненні уваги задоволення робиться непомітним. Людина може легко управляти емоційним тоном відчуттів. Для цього потрібно лише застосувати відповідне роздратування або викликати у себе певне уявлення.

### **Емоція як реакція на ситуацію і подія**

Чому природа не обмежилася емоційним тоном відчуттів, а створила ще емоції, та ще в такому розмаїтті? Щоб отримати відповідь на це питання, потрібно докладно розглянути, що таке емоція, і виявити її відмінність від емоційного тону відчуттів.

Як вже говорилося, вчені дають різні відповіді на питання: «Що таке емоція?» І, на думку фізіолога П. В. Симонова (1981), абстрактно-описові. Це відзначають і психологами. Так, Б. І. Додонов (1978) пише, що «терміни, що позначають психічні явища, зазвичай звані емоціями, не мають строгого значення, і серед психологів досі точаться дискусії на тему" що значить що "» (с. 23) . Сам автор вирішив не включатися в цю дискусію, вважаючи за краще використовувати поняття «емоція» у широкому сенсі, що включає і почуття.

У. Джемс вважав, що «емоція є прагнення до відчуження» (1991, с. 272). У той же час він писав, що «як чисто внутрішні душевні стани, емоції абсолютно не піддаються опису. Крім того, такого роду опис було б зайвим, бо читачеві емоції як чисто душевні стани і без того добре відомі. Ми можемо тільки описати їх ставлення до духів їх об'єктів і реакції, що супроводжують їх »(1991, с. 272).

П. К. Анохін, визначаючи емоцію, пише: «Емоції - фізіологічні стану організму, мають яскраво виражену суб'єктивну забарвленість і охоплюють усі види почуттів і переживань людини - від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального життєощущення» (1964, с. 339 ).

С. Л. Рубінштейн (1946) в розумінні суті емоцій виходив з того, що на відміну від сприйняття, яке відображає зміст об'єкта, емоції висловлюють стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта.

Багатьма авторами емоції зв'язуються саме з переживаннями. М. С. Лебединський і В. Н. Мясіщев так пишуть про емоції: «Емоції - одна з найважливіших сторін психічних процесів, що характеризує переживання людиною дійсності. Емоції представляють інтегральне вираження зміненого тону нервово-психічної діяльності, що відбивається на всіх сторонах психіки й організму людини »(1966, с. 222). Г. А. Фортунатов (1976) називає емоціями тільки конкретні форми переживання почуттів. П. А. Рудик (1976) даючи визначення емоціям, ототожнює переживання і відношення: «емоціями називаються психічні процеси, змістом яких є переживання, ставлення людини до тих чи інших явищ навколишньої дійсності ...» (с. 75). За Р. С. Немову, емоції-це «елементарні переживання, що виникають у людини під впливом загального стану організму і ходу процесу задоволення актуальних потреб» (1994, с. 573). Незважаючи на різні слова, які використовуються психологами при визначенні емоцій, суть їх проявляється або в одному слові - переживання, або в двох - переживання відносини.

Таким чином, найчастіше емоції визначаються як переживання людиною у даний момент свого ставлення до чого-або до кого-небудь (до готівкової або майбутньої ситуації, до інших людей, до самого себе і т. Д.).

Однак Л. М. Веккер (2000) вважає, що «визначення специфічності емоцій як переживання подій і відносин на противагу когнітивним процесам як знання про ці події і відносинах недостатньо хоча б тому, що воно описує емоції в термінах саме видових характеристик і не містить в собі родового ознаки. Це визначення по суті тавтологічне». Полемізуючи з С. Л. Рубінштейном (1946), Веккер пише, що емоції, звичайно, висловлюють відносини суб'єкта, але їх визначення через протиставлення вираження відносин їх відображенню недостатньо. «... Об'єктивація (вираз) відносин суб'єкта тут по суті справи ототожнюється з їх фактичною наявністю. Точніше треба було б сказати, що емоції швидше є суб'єктивні відносини людини, ніж є їх виразом, оскільки виражаються відносини в міміці, пантомімі, інтонації і, нарешті, в власне мовних засобах». З цього випливає, що для Веккера емоції - це суб'єктивні відносини і тоді, природно, ці відносини (емоція) виражаються через експресивні засоби. Співвідношення між суб'єктивними відносинами, емоціями і експресією, по Веккер, має виглядати так:

суб'єктивные отношения (эмоции) —> экспрессия

Конечно, экспрессия является средством выражения, но не субъективных отношений, а эмоций, отражающих эти отношения. Субъективные же отношения выражаются (а точнее - проявляются) через эмоции. С моей точки зрения отношения между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией выглядят иначе:

субъективные отношения —> эмоции —> экспрессия

Є й інші підходи до розуміння емоцій. П. Жане (Janet, 1928) говорить про емоції як поведінці і вважає, що функція емоцій - дезорганізувати його. Слідом за цим автором П. Фресса вважає емоціями тільки такі реакції, які призводять до втрати контролю над своєю поведінкою: «... задоволення не є емоцією ... інтенсивність наших переживань не повинна вводити нас в оману.

Радість може стати емоцією, коли через її інтенсивності ми втрачаємо контроль над власними реакціями: свідченням тому є збудження, безладна мова і навіть нестримний сміх» (1975, с. 132). Я. Рейковский (1975) визначає емоцію як акт регуляції і відмежовується від розуміння її як суб'єктивного психічного явища. Суб'єктивна сторона емоцій, з його точки зору, може бути виявлена лише інтроспективно, т. Е. Постфактум. Тому Рейковский відноситься до емоційного процесу як до теоретичного конструкта, а не як до факту, доступному спостереженню. А. Н. Леонтьєв (1971) теж відзначає регулюючий характер емоцій, коли пише, що до емоційних процесів відноситься широкий клас процесів внутрішньої регуляції діяльності і що вони здатні регулювати діяльність відповідно до предвосхищались обставинами. За Леонтьєву, переживання лише породжується емоцією, але не є її єдине зміст. Найпростіші емоційні процеси виражаються і в органічних, рухових і секреторних змінах (уроджених реакціях) .1

Недоліком багатьох визначень емоцій є їх прив'язка тільки до потреб. Наприклад, Вірджинія Квін (2000) дає наступне визначення: «Емоція - вираз відносини людини до своїх потреб, їх задоволення або незадоволення» (с. 548). Аналогічну позицію займає і П. В. Симонов: немає потреби, немає і емоції. Але хіба емоції виникають тільки з приводу потреб? Переляк є негативною емоцією, однак з'являється він не тому, що є потреба в переляку, і не тому, що ми не знаємо, як задовольнити потребу в самозбереженні. Це термінова безусловнорефлекторного генетично запрограмована емоційна реакція, спрямована на організацію поведінки при несподіваній появі «небезпечного» стимулу, подразника, сигналу. Тут немає свідомої оцінки подразника, а потреба відреагувати на нього тим чи іншим способом просто не встигає сформуватися.

Треба відзначити, що уявлення про емоції як переживання або як акти регуляції, хоча і правомірні, але страждають однобічністю. Кожне з них окремо явно недостатньо для того, щоб показати, в чому полягає сутність емоцій.

На мій погляд, більш реальний підхід до розуміння сутності емоцій є у К. Изарда. У його короткому і попередньому визначенні емоції відзначена і її



чуттєва сторона, і функціональна: «Емоція - це щось, що переживається як почуття (feeling), яке мотивує, організовує і направляє сприйняття, мислення і дії» (2000, с. 27). Тільки слову feeling я дав би більш точний в даному контексті переклад: не почуття, а відчуття. Інакше знову почнеться плутанина в розумінні емоцій і почуттів. Крім того, замість «щось» можна було б сказати «реакція».

Виходячи з вищевикладеного, я розглядаю емоцію як рефлекторну психовегетативного реакцію, пов'язану з проявом суб'єктивного упередженого ставлення (у вигляді переживання) до ситуації, її результату (події) і сприяє організації доцільної поведінки в цій ситуації.

У цьому визначенні акцент зроблено на ролі емоцій в організації доцільного в даній ситуації поведінки, а не тільки на переживанні ставлення до цієї ситуації, що властиво традиційним визначень емоцій. Адже емоції з'явилися в еволюційному розвитку тварин не для того, щоб їх переживали, а для того, щоб допомагати організовувати поведінку.

У зв'язку з такими уявленнями А. Н. Леонтьєва про емоції дивним є визначення їм афектів як сильних і відносно короткочасних емоційних переживань.

Переживання - не мета реагування, а лише специфічний спосіб відображення в свідомості потребностной ситуації. Як писав У. Джемс, «хіба ми проявляємо наш гнів, печаль чи страх рухами заради якогось задоволення?». На вторинність емоційних переживань по відношенню до поведінки вказує і Дж. С. Міллер, на думку якого, щоб випробувати емоцію задоволення, щастя, потрібно прагнути не до переживання їх, а до досягнення таких цілей, які породжують ці переживання.

Складність розуміння емоцій полягає і в тому, що, даючи їм визначення, автори відносять їх то до будь-якого класу емоційних реакцій (емоційного тону, настрою, афекту), то тільки до одного, званому ними власне емоціями і відокремлюваному від інших класів емоційних явищ. Я. Рейковский, наприклад, все емоційні явища поділяє на емоції, хвилювання, афект і почуття, А. Н. Леонтьєв (1971) - на афекти і пристрасті, власне емоції і почуття, і т. Д. Про власне емоціях говорять як про складні емоціях - позитивних (радість, захоплення і т. п.) і негативних (гнів, горе, страх і ін.), протиставляючи їх простим емоціям - емоційного тону відчуттів.

Поширена думка, що для емоцій характерні:

- 1) чітко виражена інтенсивність (досить сильно виражене переживання людиною радості, горя, страху і т. П.);
- 2) обмежена тривалість; емоція триває відносно недовго, її тривалість обмежена часом безпосереднього дії причини або часом спогади про неї;
- 3) хороша осознаваність причини її появи;
- 4) зв'язок з конкретним об'єктом, обставиною; емоція не має дифузного характеру, властивого настроям; людина відчуває задоволення, радість від прослуховування конкретного музичного твору, від читання конкретної

книги, від зустрічі з конкретним (коханим) людиною, від придбання конкретної речі;

5) полярність; емоції, протилежні одна одній за якістю переживань, утворюють пари: радість і печаль, гнів і страх, насолоду і огиду.

Треба сказати, що всі ці ознаки можуть бути характерні і для емоційного тону відчуттів. Хіба не чітко ми відчуваємо задоволення і розуміємо його причину? І хіба не обмежена час отримання задоволення часом безпосереднього дії причини, що викликала задоволення? Та й сама ця причина пов'язана з конкретним об'єктом. Чи ж варто дивуватися, що К. Ізард відносить задоволення і відрaza до емоцій?

Що стосується обмеженою тривалості емоції, то це теж ненадійний критерій. А. А. Баранов (1999) показав, наприклад, що після ситуації «закладеного вибухового пристрою» негативний емоційний стан зберігалася у 25% першокласників протягом двох-трьох днів.

Підводячи підсумок сказаному, можна відзначити наступне.

Емоція - це набагато більш високий рівень емоційного реагування, ніж емоційний тон. У порівнянні з емоційним тоном емоція має ряд переваг, тому грає незрівнянно більшу роль в житті тварин і людини.

1. Емоції - це реакції на ситуацію, а не на окремий подразник. Можна, звичайно, заперечити - а хіба дитина не радіє з приводу того, що їсть цукерку, т. Е. Отримує приємні смакові відчуття? Звичайно, радіє, але радість виникає у нього раніше, при отриманні цукерки, т. Е. Через оцінки ситуації як задовольняє його потребу, бажання, а не з приводу приємних смакових відчуттів, яких ще не було. Приємні ж смакові відчуття (емоційний тон відчуттів) лише підкріплюють виникла емоцію, дозволяють продовжити її. Можна заперечити також, що і неприємний емоційний тон відчуттів призводить до емоції (сильний біль - до страху, що не припиняється скрегіт металевих предметів - до злості і т. Д.), т. Е. Що емоція виникає на окремий подразник. Однак і тут емоція виникає при оцінці ситуації (сильний біль загрожує великою неприємністю, безперервний скрегіт - невідомістю: скільки ще треба його терпіти), т. Е. Вона пов'язана з прогнозом майбутнього, а не з тим, що людина відчуває зараз. Таким чином, людина оцінює ситуацію, створювану цим подразником, і реагує виникненням емоції на цю ситуацію, а не на сам подразник.

2. Емоції - це часто завчасні реакція на ситуацію і її оцінка. В результаті під впливом емоції людина реагує на ще не наступив контакт з подразником. Таким чином, емоція виступає в якості механізму передбачення значущості для тварини і людини тій чи іншій ситуації.

3. Емоції - це диференційована оцінка різних ситуацій. На відміну від емоційного тону, який дає узагальнену оцінку (подобається - не подобається, приємно - неприємно), емоції більш тонко показують значення тій чи іншій ситуації.

4. Емоції - це не тільки спосіб оцінки майбутньої ситуації, але і механізм завчасної і адекватної підготовки до неї за рахунок мобілізації психічної і фізичної енергії. Цього механізму емоційний тон, очевидно, позбавлений.

5. Емоції, як і емоційний тон - це механізм закріплення позитивного і негативного досвіду. З'являючись при досягненні або недосягненні мети, вони є позитивним або негативним підкріпленням поведінки і діяльності.

Щоб краще зрозуміти відмінність емоцій від емоційного тону відчуттів, можна порівняти їх характеристики (табл. 2.2).

**Форма прояву емоцій.** Емоції можуть виявлятися активно і пасивно. Страх проявляється активно (втікання) і пасивно (завмирають від страху), радість може бути бурхлива і тиха, розсердившись, людина може гарячкувати, а може лише насупитися, в гніві людина може лютувати, або ж у нього може все кипіти в грудях і т. д.

### **Афект**

На початку ХХ століття серед різних «почуттів» в самостійну групу стали виділятися афекти. Афекти майже завжди виникають у вигляді реакції, при якій відбувається отреагування напруги. За В. Витвицького, афект - це емоційний стан, яке «набуває вельми значну силу і стає загальним бурхливим порушенням психічного життя» (1946, с. 239). До афектам він відносив такі емоційні реакції, як страх, жах, гнів і т. П. К. Штумпф, вважаючи почуття різновидом відчуттів, виділяв афекти як особливий вид психічних явищ.

Поступово утвердилося уявлення про деяку самостійність афекту як виду емоційних явищ (Куттер, 1998) і при класифікації цих явищ його стали виділяти поряд з емоційним тоном, настроєм і власне емоціями (що знайшло відображення в багатьох підручниках з психології). А. Н. Леонтьєв, розділяючи емоції й афекти, пише, що «перші сприймаються суб'єктом як стану мого "Я", другі - як стану, що відбуваються" у мені". Ця відмінність яскраво виступає у випадках, коли емоції виникають, як реакція на афект», при цьому залишається неясним, як розрізнити стан свого "Я" і стан, що відбувається «в мені».

Крім інших загальновідомих ознак афектів, А. Н. Леонтьєв, слідом за Е. Клапаредом, виділяє той, який, на його думку, відрізняє їх від емоцій: афекти виникають у відповідь на вже фактично наступила ситуацію і в цьому сенсі є як би зсунутими до кінця події, в той час як емоції передбачають події, які ще не настали. Погоджуючись з останнім твердженням, мені все ж здається, що відділення афекту від «власне емоцій» з точки зору виділення видів емоційних явищ не виправдано.

Емоції і афект також поділяються А. Ш. Тхостова і І. Г. Колимба (1998). З їх точки зору обидва цих емоційних феномена представляють крайні точки якогось континууму, «задають основні відмінності. Тоді афект виступає як некероване (мимовільне), часто безпредметною переживання, утворює натуральний базис емоції. У афекті феноменологічні і вегетативні

прояви недоступні інтроспективному розчленуванню, не утворюють тимчасового зазору, безпосередні і некеровані. Протилежний полюс - цілісна зріла емоція, доступна опосередкованої регуляції, рефлексії і завжди предметна».

З цього уривка і зі змісту даної статті створюється враження, що автори під афектом розуміють емоційний тон. Якщо це так, то проти поділу такого «афекту» і емоцій заперечень, ймовірно, не буде.

Мені видається, що немає ніяких підстав розглядати емоцію і справжній афект як дві різні емоційні реакції. Афект є не що інше, як сильно виражена емоція. Як пише А. Г. Фортунатов (1976), якщо емоція - це душевне хвилювання, то афект - це буря. Будь-яка емоція може досягти рівня афекту, якщо вона викликається сильним або особливо значущим для людини стимулом.

Афект як різновид емоції характеризується:

- 1) швидким виникненням;
- 2) дуже великою інтенсивністю переживання;
- 3) кратковременністю;
- 4) бурхливим вираженням (експресією);
- 5) безотчетністю, т. Е. Зниженням свідомого контролю за своїми діями; в стані афекту людина не здатна тримати себе в руках. При афекті мало продумуються наслідки скоєного, внаслідок чого поведінка людини стає імпульсивним. Про таку людину говорять, що він знаходиться в нестямі;
- 6) диффузністю; сильні афекти захоплюють всю особистість, що супроводжується зниженням здатності до переключення уваги, звуженням поля сприйняття, контроль уваги фокусується в основному на об'єкті, що викликала афект («гнів застилає очі», «лють засліплює»).

Афективні прояви позитивних емоцій - це захоплення, натхнення, ентузіазм, напад нестримних веселощів, сміху, а афективні прояви негативних емоцій - це лють, гнів, жах, відчай, що супроводжуються нерідко ступором (застигання в нерухомій позі). Після афекту часто настає занепад сил, байдужість до всього навколишнього або каяття у скоєному, т. Е. Так званий афективний шок.

Часте прояв афекту в нормальній обстановці свідчить або про невихованість людини (людина дозволяє собі прийти в афективний стан), або про наявний у нього нервово-психічне захворювання.

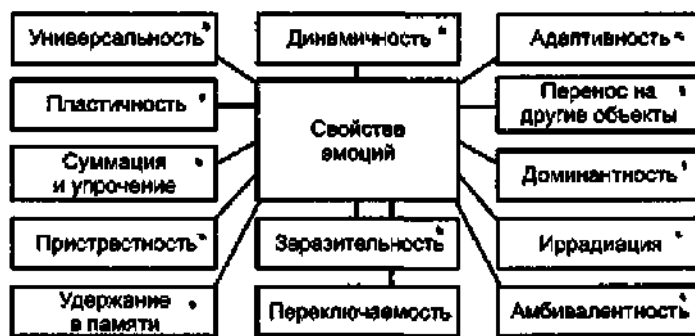
Однак таке розуміння афекту не узгоджується з використанням терміна «афект» для позначення будь-яких емоційних реакцій, що характерно для західної психології. Наприклад, в книзі Ф. Тайсона і Р. Тайсона (1998) частина четверта названа «Афект», а не «Емоції»; афект визначається авторами, слідом за А. Комптоном (Compton, 1980) і П. Кнапп (Кнапп, 1987), як психічна структура, що включає мотиваційні, соматичні, експресивні, комунікативні, емоційні або чуттєві компоненти, а також асоційовану ідею або когнітивний компонент. Терміни «почуття» і «емоція» вони залишають

відповідно для пережитого і поведінкового аспектів афектів. Таким чином, розуміння афекту цими авторами скоріше ближче до мого розуміння емоційного стану.

### Властивості емоцій

Емоціям (втім, як і емоційного тону) притаманний ряд властивостей (рис. 2.1).

**Універсальність.** Це властивість емоцій виділив У. Мак-Дугалл. Оно в складається в незалежності емоцій від виду потреби і специфіки діяльності, в якій вони виникають. Надія, тривога, радість, гнів можуть виникнути при задоволенні будь-якої потреби.



### Мал. 2.1. властивості емоцій

Це означає, що механізми виникнення емоцій є специфічними і незалежними від механізмів виникнення конкретних потреб. Те ж можна сказати і щодо емоційного тону. Наприклад, задоволення можна відчувати від різних відчуттів, образів сприйняття і уявлення.

**Динамічність** емоцій полягає в фазовості їх протікання, т. Е. В наростанні напруги і його вирішенні. На це властивість вказував ще В. Вундт у своїй тривимірної схемою характеристики емоцій. Емоційне напруження наростає в ситуації очікування: чим ближче майбутню подію, тим більше наростає напруга. Це ж спостерігається при безперервному дії на людину неприємного подразника. Дозвіл виниклої напруги виникає при здійсненні події. Воно переживається людиною як полегшення, умиротворення або повна знесиленого.

Т. Томашевський (Tomaszewski, 1946) на прикладі емоції гніву виділив чотири фази розвитку емоції: фазу кумуляції (накопичення, сумації), вибух, зменшення напруги і згасання.

**Домінантність.** Сильні емоції мають здатність пригнічувати протилежні собі емоції, не допускати їх у свідомість людини. По суті про "цю властивість писав А. Ф. Лазурський, обговорюючи властивість взаємної узгодженості почуттів: «Людина, у якій дію окремих почуттів досить між собою узгоджено, цілком буває охоплений відомим настроєм або емоцією. Будучи сильно засмучений, він вже не буде сміятися раптової жарти;

перебуваючи в піднесеному, урочистому настрої, він не захоче слухати пошлостей».

**Суммація і «зміцнення».** Вл. Витвицький (Witwicki, 1946) зазначає, що найбільш сильне задоволення "або незадоволення зазвичай людина відчуває не при першому, а при наступних пред'явленнях емоціогенного подразника. В. С. Дерябін вказує на ще одну властивість емоцій - їх здатність до сумації. Емоції, пов'язані з одним і тим же об'єктом, підсумовуються протягом життя, що призводить до збільшення їх інтенсивності, зміцненню почуттів, в результаті чого і їх переживання у вигляді емоцій стає сильнішою. Характерним для сумації емоцій є прихованість цього процесу: він проіс ходить непомітно для людини, яка не віддає собі звіту в тому, на чому це ґрунтується. Наявність цієї властивості підтвердилося при вивченні страху: реакція на небезпечну ситуацію в осіб з низьким рівнем сміливості при повторному попаданні в неї була більше, ніж в перший раз (Скрябін, 1972; Смирнов, Брегман, Кисельов, 1970). Правда, потім відбувається адаптація до небезпеки, рівень страху знижується, так що це властивість проявляється, очевидно, тільки при перших пред'явленнях емоціогенного подразника.

**Адаптація.** Емоціям, а емоційного тону відчуттів особливо, властиво притуплення, зниження гостроти їх переживань при довгому повторенні одних і тих самих вражень. Як писав М.М. Ланге, «почуття видихається» Так, тривала дія приємного подразника викликає ослаблення переживання задоволення, аж до повного його зникнення. Наприклад, часте заохочення працівників одним і тим же способом призводить до того, що вони перестають емоційно реагувати на ці заохочення. У той же час перерву в дії подразника може знову викликати задоволення. За даними Вл. Витвицького, адаптації схильна і негативна емоція, наприклад, незадоволення помірної інтенсивності, проте адаптації до болю не настає;

Можливо, ефект адаптації до страху проявляється в такому дивному на перший погляд явище: парашутистами стрибок з парашутної вишки переживається сильніше, ніж стрибок з літака. Ймовірно, близькість землі в першому випадку робить сприйняття висоти більш конкретним ( «хіба парашут встигне розкритися, якщо земля вже так близько?» - очевидно, говорить їм підсвідомість). Тому і стрибати боязно, хоча розум каже про повну безпеку.

**Упередженість (суб'єктивність).** Залежно від особистісних (смаків, інтересів, "моральних установок, досвіду) і темпераментних особливостей людей, а також від ситуації, в якій вони перебувають, одна і та ж причина може викликати у них різні емоції. Небезпека у одних викликає страх, у інших - радісне, піднесений настрій.

**Заразливність.** Людина, яка зазнає ту чи іншу емоцію, може мимоволі передавати свій настрій, переживання іншим людям, що спілкуються з ним. Внаслідок цього може виникнути як загальні веселощі, так і нудьга або

паніка. Соціальні психологи по-різному ставляться до цієї властивості емоцій. Одні говорять про «деінтелектуалізації» натовпу, її емоційної лабільності (злети і спади люті і розчулення), інші бачать в цій властивості основу колективістського виховання людини. Наведу з цього приводу цитату з роботи В. К. Васильєва (1998): «Авторами не без огиди описується» заразливість "масових емоцій. Московічі наводить цитату з Флобера, в якій головний герой виявляє на собі дію психічного зараження в натовпі: "Він тріпотів від нахлинуло почуття безмежної любові і всеосяжного, піднесеного розчулення, як якщо б серце всього людства билось в його грудях". Якщо без упередженості оцінити цю фразу, то вона говорить про те, що саме в натовпі (співтоваристві, групі) людина вчиться підніматися над дріб'язковими особистими інтересами, стає здатний щось робити для інших людей навіть всупереч своєму страху, жадібності, ліниво. Тільки почуття, пробуджує в групі (групою), обмежують так званий тваринний індивідуалізм».

Пластичність. Одна і та ж по модальності емоція може переживати з різними відтінками і навіть як емоція різного знака (приємна або неприємна). Наприклад, страх може переживатися не лише негативно, при певних умовах люди можуть отримувати від нього задоволення, відчуваючи «гострі відчуття».

Утримання в пам'яті. Ще однією властивістю емоцій вважається їх здатність тривалий час зберігатися в пам'яті. У зв'язку з цим виділяють особливий вид пам'яті-емоційний. Стійкість емоційної пам'яті добре висловив російський поет К. Батюшков: «Про пам'ять серця, ти сильніше розуму пам'яті сумної!»

Іррадіація. Це властивість означає можливість поширення настрою (емоційного фону) з обставин, його спочатку викликали, 'на все, що людиною сприймається. Щасливому «все посміхається», здається приємним і радісним. У вірші «Радість» К. Батюшков так описує свій емоційний стан після того, як дівчина сказала йому: «Люблю!»

Все мені посміхнулося! І сонце весняне, І гаї кучеряві, І води прозорі, І пагорби Парнаські!

Розлюченого людини, як і розсердженого, дратує все і вся: задоволене обличчя іншої людини, невинне запитання (одного підлітка мати запитала, чи хоче він їсти, на що той закричав: «Та що ти мені все в душу лізеш!») І т.д.

Перенос. Близьким до іррадіації є властивість почуттів переноситися на інші об'єкти. У закоханого здатністю викликати сентиментальні емоції володіє не тільки вид кохану людину, але і предмети, з ним стикалися (хустку коханій, її рукавичка, пасмо волосся, лист, записка), з якими людина може проробляти такі ж дії, як і з самим об'єктом любові (гладити, цілувати). Оскільки позитивні почуття дитинства пов'язані з «малою батьківщиною», вони переносяться і на які зустрілися вдалині від неї земляків.

З іншого боку, дитина, у якого виникла негативна реакція на пацюка, починає так само реагувати на подібні об'єкти (кролика, собаку, шубу).

**Амбівалентність.** Це властивість виражається в тому, що людина може одночасно переживати і позитивний і негативний емоційний стан (у зв'язку з чим П. В. Симонов говорить про змішаних емоціях). А. Н. Леонтьєв (1971) ставить під сумнів наявність цієї властивості і зазначає, що уявлення психологів про цю властивість виникли в результаті розбіжності почуття і емоції, протиріччя між ними. І дійсно: «любов ніколи не буває без смутку», «мені сумно тому, що я тебе люблю» - цей мотив постійно зустрічається у віршованій ліриці, романах, піснях. Але очевидно, що емоція смутку виникає на тлі почуття любові. Чи можна в цьому випадку говорити про справжню амбівалентності емоції смутку?

**«Переключення»** - Це властивість означає, що предметом (об'єктом) однієї емоції стає інша емоція: мені соромно своєї радості; я насолоджуюся страхом; я тішуся своєю сумом і т. п.

**Породження одних емоцій іншими.** Нерозділення емоцій і почуттів призвело, з моєї точки зору, до створення міфу про ще одну властивість емоцій, а саме про те, що одні емоції здатні породжувати інші. Так, В. К. Вілюнас (1984) пише: «В комплексі емоційних переживань, що з'єднуються в більш складні утворення, іноді можна знайти елементи, пов'язані причинно-наслідковими відносинами. Така здатність емоцій породжувати і обумовлювати один одного є ще одним і, мабуть, найцікавішим моментом, що характеризує їх динаміку». Далі він пише, що найбільший внесок в доказ цієї ідеї вніс Б. Спіноза. Наведений матеріал, з точки зору Вілюнас, показує, що емоційні відносини, що розвиваються при різних обставинах з деякої вихідної емоції, в окремих випадках можуть бути досить складними і різноманітними. Так, суб'єкт, охоплений любов'ю, співпереживає афекти того, кого він любить. Якщо любов не взаємна, то вона породжує невдоволення.

Однак почуття любові є не емоцією, а ставленням, яке в залежності від попадання об'єкта любові в ту чи іншу ситуацію народжує у люблячого ті чи інші емоції (див. Розділ 12.5). Отже, не емоція породжує інші емоції, а почуття. І мова повинна йти навіть не про породження емоцій, а про прояв почуття через різні емоції.

### **Настрій (емоційний фон в даний момент)**

З усіх емоційних феноменів настрій є невизначеним, туманним, майже що містичним. Наприклад, в повсякденній свідомості воно часто розуміється як хороше або погане «настрій», 'як настрій (наявність або відсутність бажання) людини в даний момент спілкуватися, чимось займатися, погоджуватися або не погоджуватися і т. Д. (Недарма підлеглі, йдучи на прийом до начальника, намагаються дізнатися, в якому він знаходиться настрої). Саме так С. І. Ожегов (1975) і визначає настрій: як внутрішній душевний стан, як напрям думок, почуттів і як схильність що-небудь робити. Розглядає настрій як настрій і Л. В. Куликов (1997).



У більшості підручників психології настроїв описується як самостійний емоційний феномен, що відрізняється від емоцій. Наприклад, Н. Н. Данилова (2000) пише, що одне й те саме явище одночасно може викликати як емоцію, так і настрій, які можуть співіснувати, впливаючи один на одного.

Що психологи розуміють під настроєм. В. Ноуліс (Nowlis, 1965), А. Весман і Дж. Рікс (Wessman, Ricks, 1966) дають досить невизначене поняття настрою: це емоційна риса, тісно пов'язана з почуттями і поведінкою і є базовою функцією загальних умов життя індивіда. За С. Л. Рубінштейну, «Настрій - не спеціальне переживання, приурочене до якомусь приватному події, а розлите загальний стан. Настрій почасти більш складно і, головне, більш переливчасто-різноманітне і здебільшого розпливчасто, багатше мало вловимими відтінками, ніж чітко окреслене почуття». Рубінштейн підкреслює, що настрій, на відміну від інших емоційних переживань, особистісно.

Н. Д. Левітін (1964) вважає, що настрій не тільки особистісно, а й ситуативно. В одних випадках воно предметно (викликається конкретними обставинами), в інших - безпредметно; в одних випадках воно більш особистісно, в інших - менше особистісно. Левітін розуміє настрій як загальний емоційний стан, який протягом певного часу забарвлює переживання і діяльність людини. Л. В. Куликов (1997), навпаки, не вважає настрій особливим психічним (емоційним) станом. Він пише: «Іноді настрій розглядають як різновид психічного стану. У більшості випадків це зустрічається при спробі характеризувати стан, висунувши на перший план особливості настрою. На мою думку, помилково вважати настрій самостійним видом стану - настрій є лише частиною психічного стану. Крім нього в стан входять також фізіологічні, психофізіологічні, соціально-психологічні та інші компоненти»(с. 73).

За А. Ізен, настрій - це політична течія або потік гедонических орієнтованих ідей, думок і образів, які з пам'яті. Їх об'єднує загальний позитивний або негативний гедонический тон.

К. Прибрам розглядає настрій як якийсь моніторинг оточуючих життєвих обставин.

За Л. М. Веккер (2000), настрій - це душевне самопочуття, яке людина відчуває поряд з фізичним самопочуттям.

Деякі автори взагалі вважають за краще не говорити про настрої, натомість використовується термін «емоційний фон» (емоційний стан), який відображає загальне глобальне ставлення людини до навколишньої ситуації і собі самому (Хомская, 1987).

Як видно з цього короткого переліку, який можна було б продовжити, прийти до якогось однозначного визначення настрою неможливо. Тому необхідно розглянути різні характеристики настрою.

На відміну від емоційного тону відчуттів і емоцій настроїв в більшості вітчизняних підручників з психології характеризується:

- 1) слабкою інтенсивністю;
- 2) значною тривалістю; настрій може тривати годинами, а то і днями;
- 3) часом неясністю його причини; відчуваючи той чи інший настрій, людина, як правило, слабо усвідомлює причини, що його викликали, не пов'язує його з певними людьми, явищами або подіями (при поганому настрої у людини після сну говорять, що він сьогодні встав не з тієї ноги);
- 4) впливом на активність людини; постійно присутня у людини в якості емоційного фону, воно підвищує або знижує його активність в спілкуванні або роботі.

Розглянемо, наскільки відповідають реальності ці ознаки настрою і чим вони відрізняються від характеристик емоцій.

**Слабка інтенсивність** і пов'язана з цим погана осознаваність не є характеристикою тільки настрою. Слабо виражені переживання можуть супроводжувати як емоційного тону, так і емоціям. У той же час, як справедливо зауважує Н. Д. Левітін, настрій може усвідомлюватися не тільки як нерозчленованої загальний емоційний фон, але і як чітко ідентифікуються переживання (нудьга, туга, печаль, радість). Таким чином, настрій може усвідомлюватися як чітко, так і не дуже чітко. Левітін зазначає, що людина часто не помічає свого настрою протягом тривалого часу тому, що немає причин і приводів для відхилення настрою від звичайного. Ця ж, по суті, думка висловлюється і Н. Н. Данилової. Говорячи про те, що настрій буває як усвідомленими, так і несвідомими, вона пише, що, для того щоб останнє перейшло до першого, воно повинно досягти деякого порога, привернути нашу увагу. Попадання в фокус уваги робить можливим не тільки усвідомлення наявності того чи іншого настрою, але і розуміння причини його появи. Автор вважає, що це може послужити поштовхом до трансформації настрою в емоцію. Таким чином, настрій як емоційне реагування присутній завжди, але ми його можемо не помічати. Отже, ми його не переживаємо.

Відповідає погляду Н. Д. Левітова і розуміння настрою в книзі «Людина - виробництво - управління» (1982), де йдеться про те, що сфера настрою простягається від нерозчленованого переживання життєвого тону людини до таких чітко усвідомлюваних емоцій, як нудьга, печаль, скорбота, туга ^ радість, радість і т. д. Там же підкреслюється, що настрій пов'язано з усіма переживаннями особистості і визначається як поєднання окремих психічних станів, одне з яких, як правило, домінує і надає психічній діяльності людини пределені забарвлення (отже, саме воно окремим класом переживань і емоційного реагування бути не може).

Таке розуміння настрою мені видається найбільш реалістичним. Воно означає, що і емоція, і емоційний тон - це теж настрій. Коли людина радіє, все бачать, що у нього гарний настрій, коли засмучений - що у нього поганий настрій. Але це означає, що настрій і емоція, що проявляються в даний

відрізок часу - це одне і те ж. Отже, немає ніяких підстав розділяти емоції і настрої, як це робиться в більшості підручників з психології.

Вплив на активність людини. Ця характеристика теж не є специфічною для настрою. Будь-яке емоційний стан впливає на поведінку і діяльність людини. При цьому ніякої специфіки в цьому впливі настрою в порівнянні з емоціями і емоційним тоном немає. Так, з точки зору К. Прибрама, функцією настрою є інформування про загальний стан і потреби людини. Настрій, оцінюючи стан, стимулює людину на таку поведінку, яке поліпшило б його гедонический тон. Але це ж робить і емоційний тон відчуттів. Як вдало висловилася Н. Н. Данилова, настрої діє як контекст, підспудно трансформуючи наші реакції на події.

Більш ґрунтовними представляються друга і третя характеристики настрою: велика тривалість і неясність його причини. Тому питання про те, наскільки вони специфічні, слід розглянути більш детально.

**Тривалість настрою.** А. Г. Маклаков (2000) розглядає настрій як «хронічне» емоційний стан, фарбувальний вся поведінка людини. Однак хронічним настроєм буває лише при патології, наприклад, як патологічне депресивний стан. Якщо ж мова йде про норму, то це скоріше вже емоційна риса особистості - оптимізм або песимізм.

Усвідомлення причини настрою. Н. Д. Левітін писав, що причина настрою не завжди усвідомлюється, тому часто настроєм переживається як «несвідоме» (несвідома смуток, безпричинна радість). За А. Г. Маклакова, настроєм відображає несвідому узагальнену оцінку того, як на даний момент складаються обставини.

Слід зазначити, що з приводу усвідомленості причини настрою в думках деяких психологів є певна плутанина. Наприклад, в книзі «Загальна психологія. Курс лекцій» (1998) автор глави про емоціях пише, що настроєм це несвідома оцінка особистістю того, наскільки сприятливо для неї складаються обставини; тут же автор пише, що причини того чи іншого настрою не завжди зрозумілі (отже, не усвідомлювані), але вони завжди є і можуть бути визначені. «Все це дозволяє відзначити різну ступінь усвідомленості настрою», - пише автор (с. 367).

Що стосується неясності в багатьох випадках причини настрою, то це може бути пов'язано, на мій погляд, з тим, що часто за настроєм приймають слід пережитої, часто скороминущої емоції (наприклад, як деякий стан, що виникає в результаті автоматично протікають когнітивних процесів супроводжуються швидкоплинними асоціаціями спогадами). Тобто настроєм може бути слідові емоційним станом (звідси і наявність приписуваних тільки йому перших двох ознак). З цього приводу П. Б. Ганушкин пише: «... настроєм не змінюється безпричинно, однак приводи для його змін зазвичай настільки незначні, що з боку ці зміни здаються абсолютно безпричинними: на емотивно-лабільних може діяти і погана погода, і різко сказане слово, і спогад про яке-небудь сумну подію, і думка про майбутній іншому

побаченні, і, словом, така маса абсолютно невраховуваних дрібниць, що іноді навіть сам (людина) не в змозі зрозуміти, чому йому стало сумно і яка неприємність заст вила його піти з веселого товариства, в якому він тільки що безтурботно сміявся »(1998, с. 513). Не випадково К. Ізард (2000) вважає, що настрій - це пролонгована емоція. «Соматичні реакції на помірну емоцію, - пише він, - не настільки інтенсивні, як бурхлива реакція на яскраве переживання, але тривалість впливу подпорогової емоції може бути дуже довгою. Те, що ми називаємо "настроєм", зазвичай формується під впливом саме таких емоцій».

Як показують клінічні дослідження, цей слід залишається, швидше за все, за рахунок біохімічних і гормональних зрушень в організмі, викликаних порушенням центрів емоції (наприклад, гарний настрій пов'язують з ендорфіном).

Структура настрою. Л. В. Куликов (1997), який присвятив настроям спеціальну монографію, розвиває власний підхід до їх розгляду. Він виділяє в настрої п'ять компонентів: релятивний (оціночний), емоційний, когнітивний, мотиваційний та фізичного самопочуття.

Релятивний компонент (від англ. Relation - відношення) пов'язаний зі ставленням людини до того, що відбувається з ним і навколо нього. Він включає в себе ряд елементів структури відносин особистості: особливості самооцінки і прийняття себе, задоволеність стосунками зі світом природи, предметів, людей. У цьому компоненті особливу роль відіграють відповідність або невідповідність сприйманого і бажаного.

Емоційний компонент характеризує домінуюча емоція (чуттєвий тон, по В. Н. Мясищеву). У формуванні актуального і щодо стійкого стану, як пише Куликов, об'єднуються різні почуття і переживання з різним впливом на чуттєвий тон. Виникає емоційна домінанта, т. Е. Емоційний компонент настрою. У нього входять також переживання тілесного благополуччя - фізичного комфорту або дискомфорту. Останні тісніше пов'язані з актуальним настроєм, ніж з домінуючим. Таким чином, виходить, що емоційний компонент настрою є інтегральною характеристикою долають людиною протягом певного часового періоду емоцій, як позитивних, так і негативних.

**Когнітивний компонент** настрою утворюють інтерпретації поточної життєвої ситуації, повнота її розуміння, прогноз перспектив розвитку ситуації, інтерпретація і оцінка свого тілесного і духовного здоров'я, прогноз його динаміки. У когнітивний компонент входить уявлення про себе.

**Мотиваційний компонент** настрою розглядається Куликовим в зв'язку з тим, що процес мотивації, його інтенсивність і характер протікання в істотній мірі визначають інтенсивність емоційних процесів, гостроту реакцій на ситуацію і розвиток подій. Говорячи про мотиваційному компоненті настрою, автор прагне «лише підкреслити, що мотиваційна сфера, як один з

найважливіших регуляторів, в інтегративної формі постійно представлена деяким компонентом в настроях, а через нього і в психічних станах».

**Компонент фізичного самопочуття** відображає, як говорив С. Л. Рубінштейн, органічне самопочуття, тонус життєдіяльності організму і ті розлиті, слабо локалізовані органічні відчуття, які виходять від внутрішніх органів.

Куликов розглядає настрій як інтегральний показник пережитих в даний момент почуттів і емоцій, а не як особливий вид емоційних переживань, поряд з емоціями і афектами. Він виділяє також домінуючі (стабільні) настрої і актуальні (поточні).

Ці уявлення Куликова викликають ряд питань.

Перше з них: чи не приймає автор за компоненти настрою чинники, його що зумовлюють? Не випадково, кажучи про доданків когнітивного компонента, автор пише: «Все це - вагомні чинники, що обумовлюють формування настрою». До цих факторів можна віднести і процес мотивації і оцінку сприйманого і бажаного, складових релятивний компонент.

Друге питання: як же все-таки співвідносяться структури психічного стану і настрою, якщо в настрій по суті увійшла реакція всієї особистості?

Третє питання: якщо настрій є інтегративною характеристикою емоцій і почуттів, які долають людиною в певний період часу, то як бути з твердженням автора, що настрій характеризує домінуюча емоція?

Мені також здається, що не слід ототожнювати настрій і настрій, хоча перший і є наслідком другого. Настрій відображає бажання, готовність людини проявляти ту чи іншу активність. Він пов'язаний з довільною регуляцією психічного стану. Настрій же пасивно за своїм генезу.

Види настроїв. Кошти, виділені види настроїв лише підкреслюють їх тотожність емоціям. Настрій може бути хорошим (стеническим) і поганим (астеничним). У першому випадку при його сталому прояві говорять про гіпертіми, т. Е. Підвищеному настрої. Воно характеризується піднесеністю, веселістю, життєрадісністю з приливами бадьорості, оптимізму, щастя. Постійне прояв гіпертіми характеризується як гіпертімност'. Це емоційний стереотип поведінки, який при різкій вираженості може призводити до некритичного прояву активності: людина претендує на більшу, ніж вміє і може зробити; він норовить за все взятися, всіх повчати, намагається привернути до себе увагу за всяку ціну. Таку людину часто «заносить».

Другим проявом хорошого настрою є ейфорія. Вона характеризується безпечністю, безтурботністю, безтурботністю, добродушністю і в той же час байдужим ставленням до серйозних сторонам і явищам життя. Ейфоричний стан володіє наркотичними властивостями - воно активізує психіку, і до нього людина звикає. Щоб викликати його, людині стають потрібні алкоголь, наркотики, а артисту чи спортсмену - глядачі.

У повсякденній мові говорять: «бути в настрої», «він (вона) не в настрої», а в одній науково-популярній книжці написано: «бути завжди в

настрої не виходить і тоді, коли все йде як треба» (Каппоні, Новак, 1994, с. 113). В цьому випадку настрої розуміється як позитивне переживання, а «не в настрої» - як негативне.

Часто за настрої приймають своє самопочуття, життєвий тонус, тому говорять про бадьорому настрої. Розуміється так настрої по суті взагалі не пов'язане з емоційною сферою людини, а характеризує енергетичний потенціал людини.

Кажуть також про суспільний настрої як суспільній свідомості, що відбиває домінуючі почуття і настрої колективу, соціальної групи, спільності, народу (занепадницькі настрої в середовищі російської інтелігенції 80-90-х років XIX століття, емоційний підйом (ентузіазм) народу в роки революції).

**Настрої як емоційний фон.** Поширеною є точка зору, що людина володіє настроєм в кожен момент часу (наприклад, Левітін, 1964; Михальчик, 1982). Так, Н. Д. Левітін пише: «Настрої ніколи не залишає людину; тільки, як і будь-яке психічне стан, воно помічається лише в тих випадках, коли виділяється в позитивну або негативну сторону» (с. 145). Більше того, К. Ізард (2000) один з параграфів у своїй книзі назвав «Емоції з нами завжди». «Є три поширені помилки, - пише він, - які заважають багатьом людям повірити, що емоція є постійною в свідомості, постійно впливає на сприйняття та поведінку.

Перша з цих помилок зобов'язане своїм походженням робіт перших фізіологів, які досліджували головним чином епізоди яскраво виражених, інтенсивних негативних емоцій ... Однак очевидно, що емоції організовують і спрямовують нашу поведінку не тільки в екстремальних ситуаціях. Так, емоція інтересу спонукає нас вчитися ... емоція радості, помірна і м'яка, служить своєрідним винагородою за ті невеликі досягнення, якими відзначена наше повсякденне життя ...

Друга помилка, що заважає багатьом людям визнати постійна присутність емоції в свідомості, пов'язане з уявленням про те, що тоді людина повинна постійно мати можливість назвати цю емоцію, розповісти про неї. Досить звернутися до життєвого досвіду, щоб зрозуміти хибність цього подання. Напевно кожна людина може пригадати такі моменти, коли він точно знав, що переживає якусь емоцію, однак був не в змозі визначити або описати її. Ранні роботи Фрейда і подальші дослідження переконали багатьох клініцистів - психологів і психіатрів, а також теоретиків, що займаються проблемами особистості, в неосознаваності багатьох мотивів людської поведінки. Здається, що ці неусвідомлювані мотиви можна інтерпретувати або як емоційні переживання, які людина не в змозі визначити словами, або як дуже слабкі переживання, що не потрапили в фокус уваги.

Третя помилка, що не дозволяє людям погодитися з тим, що емоція постійно впливає на нашу свідомість, пов'язане з досить поширеним уявленням про емоції як про переживання обов'язково короткочасному і

інтенсивному ... Сам факт короткочасність експресивних реакцій людини (які тривають в середньому від 0,5 до 4-5 с) сприяє сприйняттю емоції як короткочасного і скороминущого феномена. Однак експресивна реакція - це лише частина емоції; тривалість емоційного переживання непорівнянна з тривалістю емоційного прояву. Так, людина може бути пригнічений, пригнічений дуже довго, але при цьому ніяк не проявляти своєї пригніченості».

Ізард далі пише: «Теоретичні докази постійної присутності афекту в звичайному стані свідомості підкріплюються експериментальними даними, отриманими в дослідженнях із застосуванням різних шкал афекту і настрої (Nowlis, 1965; Wessman, Ricks, 1966). В одному з досліджень кілька великих груп студентів заповнювали шкалу диференціальних емоцій, відзначаючи в ній емоції і почуття, пережиті в момент дослідження. Всі учасники експерименту вказали наявність однієї або декількох емоцій, і переважною серед них була емоція інтересу (Izard, Dougherty, Bloxom, Kotsch, 1974) ».

Незважаючи на багато правильні положення, висловлені К. Изардом в наведеному уривку з його книги, очевидні і слабкості його доказів. Перша слабкість пов'язана з вербалізацією свого переживання. Головне не те, може людина вербалізувати своє переживання чи ні, а то, чи є в кожен момент його життя це переживання. Друга слабкість позиції Изарда полягає в тому, що він не поділяє емоції і емоційний тон, не говорить про настрої. Створюється враження, що для нього така диференціація не має принципового значення. Насправді ж обговорюватися повинен питання не про постійну присутність у людини емоцій (емоції, як емоційне реагування на значиму ситуацію, дійсно не можуть бути у людини в кожен секунду, оскільки значущі ситуації не виникають весь час), а про постійну присутність у людини настрою, емоційного фону.

Хочу звернути увагу, що якщо ми, поряд з емоційним тоном, емоціями, афектом, вважаємо настрій самостійним емоційним явищем, ми тим самим змушуємо себе розуміти його як емоційне реагування, яке повинно проявлятися весь час, тому що настрій присутній у спить людина весь час.

Однак кажуть і про нейтральний настрій, т. Е. Ні про хороше і ні про погане. І тут ми опиняємося перед дилемою: емоційне реагування не може бути нейтральним; якщо ж реагування нейтрально, неупереджено, то воно не емоційно. Отже, або настрій може характеризуватися і відсутністю емоційного забарвлення (але тоді чому воно зараховується до видів емоційного реагування?), Або бувають такі тимчасові періоди, коли у нас немає ніякого настрою як емоційного реагування на щось.

Вихід з цього протиріччя мені бачиться в тому, що настрій потрібно рахувати не особливим видом емоційного реагування, а емоційним фоном (континуумом), в якому інтенсивність вираженості емоційних переживань може перебувати в діапазоні від нуля (повного спокою, байдужості, т. Е.

Відсутність емоційного реагування) до максимальної величини емоційного реагування (афекту).