

**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 №22. Емоції та їх класифікація

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. Причини різноманітності емоцій.
2. Різні підходи до класифікації емоцій. Класифікації емоцій у зв'язку з потребами. Розподіл емоцій на первинні (базисні) і вторинні. Розподіл емоцій на провідні та ситуативні.
3. Загальна характеристика різних типів емоцій. Емоції очікування й прогнозу. Задоволення і радість.
4. Фрустраційні емоції. Комунікативні емоції.
5. Інтелектуальні «емоції», або афективно-когнітивні комплекси.

Рекомендована література:

1. Загальна психологія. Навч. посіб. / [Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В.]. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
2. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ.: Центр учбової літератури, 2013.
3. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. К.: Кондор, 2012. 576с.
4. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К. Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
5. Тодорова І.С., Павленко В.І. Психологія і педагогіка : навч. посібник Київ : Центр учб. літ., 2016. 227 с
6. Ушакова І.М. Теоретико-методологічні проблеми психології: курс лекцій Х.: НУЦЗУ, 2016. 191 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

7. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
8. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>
9. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>

Текст лекції

Причини різноманітності емоцій

Навіщо людині і тваринам таке розмаїття емоційних реакцій? Чим відрізняються механізми виникнення однієї емоції від іншого? Чому даний об'єкт, сигнал, дана ситуація викликає в нас саме цю, а не іншу емоцію? Чи є це «заслугою» подразника або специфікою роботи певних мозкових структур?

У. Джемс (1991), виходячи зі свого розуміння механізму виникнення емоцій, бачив причину різноманітності емоційних реакцій в незліченності рефлексорних актів, що виникають під впливом зовнішніх об'єктів, які ми негайно усвідомлюємо. Оскільки в рефлексорному акті немає нічого незмінного, абсолютного, і рефлексорні дії можуть варіювати до

нескінченності, то варіюють до нескінченності і психічні відображення цих фізіологічних змін, тобто емоції.

Не можна не відзначити, що часто різноманітність емоцій є наслідком некоректного розширення їх списку, віднесення до емоцій феноменів, які ніякого відношення до них не мають. Наприклад, в роботі С. О. Бердникова та ін. (2000) до емоцій віднесені бажання завоювати визнання і повагу, бажання взяти реванш, відчуття напруги; бажання спілкуватися, бажання досягти успіху в своїй справі, бажання щось неодноразово купувати, прагнення щось зробити, проникнути в суть явищ, подолати розбіжності у власних думках. Як випливає з цього переліку, автори розширили список емоцій за рахунок потреб, бажань, прагнень, т.і., сплутали мотиви з емоціями.

Різні підходи до класифікації емоцій

Питання про кількість і види емоційних реакцій обговорюється давно. Ще Аристотель виділяв любов і ненависть, бажання і відраза, надію і відчай, боязкість і сміливість, радість і печаль, гнів. Представники давньогрецької філософської школи стоїцизму стверджували, що емоції, базуючись на двох благах і двох злах, повинні поділятися на чотири основні пристрасті: бажання і радість, печаль і страх. Далі вони поділяли їх на 32 другорядні пристрасті. Б. Спіноза вважав, що існує стільки видів задоволення, незадоволення і бажання, скільки є видів тих об'єктів, з боку яких ми піддаємося афектам. Р.Декарт визнавав шість головних пристрастей: подив, любов, ненависть, бажання, радість і печаль. Як бачимо, відділення мотиваційних утворень (бажань) від почуттів і емоцій в цих уявленнях відсутня, як і поділ почуттів і емоцій.

Спроби дати універсальні класифікації емоцій робили багато вчених, і кожен з них висував для цього власну підставу. Так, Т. Браун в основу класифікації поклав тимчасову ознаку, розділивши емоції на безпосередні, тобто притаманні «тут і зараз», ретроспективні і проспективні. Рід будував класифікацію на підставі ставлення до джерела дії. Всі емоції він ділив на три групи: 1) яким властиво механічний початок (інстинкти, звички); 2) емоції з тваринним початком (апетит, бажання, афектації); 3) емоції з раціональним початком (самолюбство, борг). Класифікація Д. Стюарта відрізняється від попередньої тим, що перші дві рідовські групи об'єднані в один клас інстинктивних емоцій. І. Кант зводив всі емоції до двох груп, в основі яких лежала причина виникнення емоцій: емоції сенсуальні і інтелектуальні. При цьому афекти і пристрасті він відносив до вольової сфери.

Г. Спенсер пропонував розділяти почуття за ознакою їх виникнення та відтворення на чотири класи. До першого він відніс презентативні почуття (відчуття), що виникають безпосередньо при дії зовнішніх подразників. До другого класу - презентативно-репрезентативні, або прості емоції, наприклад, страх. До третього класу він відніс репрезентативні емоції, викликані поезією

як подразником, які не мають конкретного предметного втілення. Нарешті, до четвертого класу Спенсер відніс вищі, абстрактні, емоції, які утворюються без допомоги зовнішнього подразника абстрактним шляхом (наприклад, почуття справедливості). А. Бен (1902) виділяв 12 класів емоцій.

Основоположник наукової психології В. Вундт вважав, що число емоцій (точніше було б сказати - відтінків емоційного тону відчуттів) настільки велике (значно більше 50 000), що язык не має достатньої кількості слів для їх позначення.

Протилежну позицію займав американський психолог Е. Тітченер. Він вважав, що існує тільки два види емоційного тону відчуттів: задоволення і незадоволення. На його думку, Вундт змішував два різних явища: почуття і відчуття. Відчуття, за поданням Тітченера, це складний процес, що складається з відчуття і почуття задоволення або незадоволення (в сучасному розумінні - емоційного тону). Видимість існування великої кількості емоцій (почуттів), на думку Тітченера, створюється тим, що емоційний тон може супроводжувати незліченні комбінації відчуттів, утворюючи відповідне число почуттів. Тітченер розрізняв емоції, настрої і складні почуття (sentimentes), в яких істотну роль грають стани задоволення і невдоволення. Складність класифікації емоцій полягає і в тому, що, з одного боку, важко визначити, чи виділяється емоція дійсно самостійним видом або ж це позначення однієї і тієї ж емоції різними словами (синонімами), а з іншого боку, чи не є нове словесне позначення емоції лише відображенням ступеня її вираженості (наприклад, тривога - страх - жах). На це звертав увагу ще У.Джемс.

Як зазначає П. В. Симонов (1970), жодна із запропонованих класифікацій не отримала широкого визнання і не стала ефективним інструментом подальших пошуків і уточнень. На думку Симонова, це пояснюється тим, що всі ці класифікації були побудовані на невірній теоретичній основі, а саме: на розумінні емоцій як сили, що безпосередньо направляє поведінку. В результаті з'явилися емоції, які спонукають прагнути до об'єкта або уникати його, стеничні та астенічні емоції і т. д.

Розподіл емоцій за видом контакту живих істот. П. В. Симонов, виходячи з характеру взаємодії живих істот з об'єктами, здатними задовольнити наявну потребу (контактного або дистанційного), запропонував класифікацію емоцій, представлену в табл. 5.1.

Автор цієї класифікації вважає, що вона справедлива і для тих емоцій людини, які викликані потребами вищого соціального порядку, тому не згоден з С. Х. Раппопортом (1968), який оцінив її як відображення біологічної теорії мотивації.

Перевагою цієї класифікації є спроба знайти критерій, за яким можна диференціювати емоційний тон відчуттів від власне емоцій (контактні форми взаємодії - для перших і дистантні - для других). Але в цілому ця класифікація мало сприяє проясненню істини, так як в ній чомусь присутні

не тільки емоції, але і вольові якості (сміливість, безстрашність) або емоційно-особистісні особливості (незворушність, оптимізм).

Крім базових позитивних і негативних емоцій, що виявляються в чистому вигляді, Симонов виділяє ще складні змішані емоції, які виникають при одночасній актуалізації двох або кількох потреб. У цьому випадку, як пише Симонов (1981), можуть виникати складні емоційні акорди.

У цій таблиці, як підкреслює її автор, наведені емоційні стани є тільки досить приблизними і умовними прикладами, тому її не слід розглядати як розгорнуту класифікацію змішаних емоцій.

Класифікації емоцій у зв'язку з потребами. Деякі психологи при класифікації емоцій виходять з потреб, які провокують появу цих емоцій. Таку позицію займають П. В. Симонов, який вважає, що задоволення від поїдання шашлику не рівнозначне задоволенню від споглядання красивої картини, і Б. І. Додонов, який солідарний з думкою Симонова.

Виходячи з виділення базових і вторинних потреб емоції ділять на первинні (базові) - радість, страх і вторинні (інтелектуальні) - інтерес, хвилювання. У цьому розподілі незрозуміло зарахування хвилювання в інтелектуальні емоції (якщо взагалі про таких доцільно говорити), і зарахування до емоцій інтересу, - з моєї точки зору, мотиваційного, а не емоційного утворення. Якщо дотримуватися цього принципу, тоді всі мотиваційні утворення (потягу, бажання, спрямованість особистості та ін.) треба віднести до емоцій (що, на жаль, і спостерігається у деяких авторів).

Б.І. Додонов зазначає, що створити універсальну класифікацію емоцій взагалі неможливо, тому класифікація, придатна для вирішення одного кола завдань, виявляється недієвою при вирішенні іншого кола завдань.

Він запропонував свою класифікацію емоцій, до того ж не для всіх, а тільки для тих з них, в яких людина найчастіше відчуває потребу і які надають безпосередню цінність самого процесу її діяльності, що набуває завдяки цьому якість цікавої роботи або навчання, «солодких» мрій, втішних спогадів і т. д. З цієї причини в його класифікацію увійшов смуток (так як є люди, які люблять злегка посумувати) і не увійшла заздрість (так як навіть про заздрісників не можна сказати, що їм подобається заздрити). Таким чином, запропонована Додонова класифікація стосується тільки «цінних», за його термінологією, емоцій». По суті, основою цієї класифікації є потреби і цілі, тобто мотиви, яким служать ті чи інші емоції. Не можна не відзначити, що в розряд «емоційного інструментарію», тобто ознак виділення даної групи емоцій, у автора нерідко потрапляють бажання і прагнення, що створює плутанину.

1. Альтруїстичні емоції. Ці переживання виникають на основі потреби в сприянні, допомогі, заступництві іншим людям, в бажанні приносити людям радість і щастя. Альтруїстичні емоції проявляються в переживанні почуття занепокоєння за долю кого-небудь і в турботі, в співпереживанні

радості й удачі іншого, в почуттях ніжності, розчулення, відданості, участі, жалості.

2. Комуникативні емоції. Виникають на основі потреби в спілкуванні. На думку Додонова, не всяка емоція, що виникає при спілкуванні, є комуникативною. При спілкуванні виникають різні емоції, але комуникативними є лише ті з них, які виникають як реакція на задоволення або незадоволення прагнення до емоційної близькості (мати одного, співчуваючого співрозмовника і т. П.), Бажання спілкуватися, ділитися думками і переживаннями, знайти їм відгук. До проявляють при цьому емоціям автор відносить почуття симпатії, розташування, почуття поваги до кого-небудь, відчуття вдячності, подяки, почуття обожнювання кого-небудь, бажання заслужити схвалення від близьких і шанованих людей.

3. Глоричні емоції (від лат. Gloria - слава). Ці емоції пов'язані з потребою в самоствердженні, славі, в прагненні завоювати визнання, пошана. Вони виникають при реальному або уявному «пожінанія лаврів», коли людина стає предметом загальної уваги і захоплення. В іншому випадку у нього виникають негативні емоції. Проявляють себе ці емоції в почутті ураженого самолюбства і бажанні взяти реванш, в приємному лоскотанні самолюбства, в почутті гордості, переваги, в задоволенні тим, що людина як би виріс в своїх очах.

4. Праксичні емоції (або праксические почуття, по П. М. Якобсон). Це емоції, що виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю або неуспішністю, бажанням добитися успіху в роботі, наявністю труднощів. Додонов пов'язує їх появу з «рефлексом мети», по І. П. Павлову. Висловлюються ці емоції в почутті напруги, захопленості роботою, і милування результатами своєї праці, в приємній втомі, в задоволенні, що день пройшов не даремно.

5. Пугнічні емоції (від лат. Pugna - боротьба). Вони пов'язані з потребою в подоланні небезпеки, на основі якої виникає інтерес до боротьби. Це жага гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація своїх можливостей.

6. Романтичні емоції. Це емоції, пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Виявляються в очікуванні «світлого чуда», у привабливому почутті дали, в почутті особливої значимості або в зловісно-таємничий почутті.

7. Гностичні емоції (від грец. Gnosis - знання). Це те, що зазвичай називають інтелектуальними почуттями. Вони пов'язані не просто з потребою в отриманні будь-якої нової інформації, а з потребою в «когнітивної гармонії», як пише Додонов. Суть цієї гармонії в тому, щоб в новому, невідомому відшукати знайоме, звичне, зрозуміле, проникнути в сутність явища, приводячи, таким чином, всю готівкову інформацію до «спільного знаменника». Типова ситуація, збудлива ці емоції, - це проблемна ситуація. Виявляються ці емоції в почутті подиву чи здивування, почуття

ясності або невиразності, в прагненні подолати протиріччя у своїх міркуваннях, привести все в систему, в почутті згоди, близькості рішення, в радості відкриття істини.

8. Естетичні емоції. По відношенню до цих емоцій існують дві основні точки зору. Перша: естетичні емоції в чистому вигляді не існують. Це переживання, в яких переплітаються різні емоції (Кубланов, 1966; Шингаров, 1971; Юлдашев, 1969). Друга: естетична емоція є не що інше, як почуття краси (Молчанова, 1966). За Додоновим, не всяке сприйняття твору мистецтва викликає естетичні емоції. Виявляються естетичні емоції в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозно, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму («солодка біль»). Різновидом естетичних почуттів є ліричні почуття світлого смутку і задумі, розчулення, гіркувато-приємне відчуття самотності, солодкість спогадів про минуле.

9. Гедоністичні емоції. Це емоції, пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті. Висловлюються ці емоції в насолоді приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця і т. Д., В почутті безтурботності і безтурботності, в млості («солодкої лінії»), в легкій ейфорії, в хтивості.

10. Акізитивні емоції (від франц. Acquisition - придбання). Ці емоції виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування, придбання речей. Виявляються в радості з нагоди придбання нової речі, збільшення своєї колекції, в приємному почутті при огляді своїх накопичень і т. д. Мені ця класифікація видається дещо надуманою. Сенс класифікації емоцій повинен бути не в тому, щоб співвіднести їх з конкретними видами потреб (для цього потрібно ще мати обґрунтовану і несуперечливу класифікацію самих потреб, чого досі немає), а в тому, щоб виявити групи емоцій, що розрізняються за якістю переживань і їх ролі для людини і тварин. Важко погодитися, що задоволення, яке отримує від улюбленої справи, слухання музики або поїдання їжі буде якісно різним як відношення до сприйманого і відчувається. Інша справа, що до цього відношення домішуються різні специфічні відчуття, які і можуть створювати ілюзію різних випробовуваних людиною емоцій. Більш адекватне розуміння приведеної Б. І. Додонієв класифікації, з моєї точки зору, є у Є. І. Семененко (1986). Автор розглядає виділені Додоновим емоції як типи емоційної спрямованості. У студентів педагогічного інституту ці типи за яскравістю прояви розташувалися наступним чином:

- при оцінці себе: праксические, комунікативний, альтруїстичний, естетичний, гностичний, глорічеській, гедоністичний, романтичний, пугнічеській, акізитивний;

- при оцінці товаришами: праксические, акізитивний, комунікативний, гедоністичний, романтичний, глорічеській, естетичний, гностичний, альтруїстичний, пугнічеській.

Як видно з цього переліку, збіг спостерігався відносно тільки праксического і пугніческого типів емоційної спрямованості. Емоційну спрямованість особистості спортсменів відповідно до класифікації Б. І. Додонова вивчали С. О. Бердникова, Я. Ю. Копійка і В. І. Лисий (2000).

Розподіл емоцій на первинні (базові) і вторинні.

Цей підхід характерний для прихильників дискретної моделі емоційної сфери людини. Однак різні автори називають різне число базисних емоцій - від двох до десяти. П. Екман з співробітниками на основі вивчення лицьової експресії виділяють шість таких емоцій: гнів, страх, відраза, подив, сум і радість. Р. Плутчик (Plutchik, 1966) виділяє вісім базисних емоцій, поділяючи їх на чотири пари, кожна з яких пов'язана з певною дією:

- 1) руйнування (гнів) - захист (страх);
- 2) прийняття (схвалення) - відкидання (відраза);
- 3) відтворення (радість) - позбавлення (смуток);
- 4) дослідження (очікування) - орієнтація (здивування).

К. Ізард називає 10 основних емоцій: гнів, презирство, відраза, дистресс (горе-страждання), страх, провину, інтерес, радість, сором, подив. З його точки зору, базові емоції повинні мати наступні обов'язкові характеристики:

- 1) мають виразні й специфічні нервові субстрати;
- 2) виявляються за допомогою виразної та специфічної конфігурації м'язових рухів особи (міміки);
- 3) тягнуть за собою чітке і специфічне переживання, яке усвідомлюється людиною;
- 4) виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- 5) надають організуючий і мотивуючий вплив на людину, служать його адаптації.

Однак сам Ізард визнає, що деякі емоції, віднесені до базових, не володіють усіма цими ознаками. Так, почуття провини не має чіткого мімічного і пантомімічного вираження. З іншого боку, деякі дослідники приписують базовим емоціям і інші характеристики.

Очевидно, що базовими можна називати ті емоції, які мають глибокі філогенетичні коріння, тобто є не тільки у людини, але і у тварин. Решта емоцій, властивих тільки людині (сором, вина) до них не відносяться. Навряд чи можна назвати емоціями також інтерес і сором'язливість.

Близький до цього і розподіл емоцій Р. Плутчик на первинні та вторинні (під останніми маються на увазі комбінації двох або декількох первинних емоцій). Так, до вторинних емоцій він відносить гордість (гнів + радість), любов (радість + прийняття), цікавість (здивування + прийняття), скромність (страх + прийняття) і т.д. Не важко помітити, що в емоції у нього потрапили і почуття, і моральні якості (скромність) і досить дивна емоція - прийняття.

Розподіл емоцій на провідні і ситуативні.

В. К. Вілюнас ділить емоції на дві фундаментальні групи: провідні і ситуативні (похідні від перших).

Першу групу складають переживання, що породжуються специфічними механізмами потреб і фарбують безпосередньо пов'язані з ним предмети. Ці переживання виникають зазвичай при загостренні деякої потреби і відображенні предмету, що їй відповідає. Вони передують відповідній діяльності, спонукають до неї і відповідають за загальну її спрямованість. Вони в значній мірі визначають спрямованість інших емоцій, тому вони і названі автором провідними.

До другої групи належать ситуативні емоційні явища, породжувані універсальними механізмами мотивації і спрямовані на обставини, які викликають задоволення потреб. Вони виникають вже при наявності провідної емоції, тобто в процесі діяльності (внутрішньої або зовнішньої), і висловлюють мотивуючу значимість умов, що сприяють її здійсненню або ускладнюють його (страх, гнів), конкретних досягнень у ній (радість, смуток), що склалися або можливих ситуацій і ін. Похідні емоції об'єднують їх обумовленість ситуацією і діяльністю суб'єкта, залежність від провідних емоційних явищ.

Якщо провідні переживання відкривають суб'єкту значимість самого предмета потреби, то похідними емоціями ця ж функція виконується по відношенню до ситуації, умов задоволення потреби. У похідних емоціях потреба як би об'єктивується вдруге і вже більш широко - по відношенню до умов, що оточують її предмет.

Аналізуючи ситуативні емоції у людини, Вілюнас виділяє клас емоцій успіху-неуспіху з трьома підгрупами:

- 1) констатуючий успіх-неуспіх;
- 2) що передбачає успіх-неуспіх;
- 3) узагальнений успіх-неуспіх.

Емоції, які констатують успіх-неуспіх, відповідають за зміну стратегій поведінки; узагальнена емоція успіху-неуспіху виникає в результаті оцінки діяльності в цілому; передбачувані бажані емоції успіху-неуспіху формуються на основі констатуючих (в результаті асоціації їх з деталями ситуації). При повторному виникненні ситуації ці емоції дозволяють передбачати події і спонукають людину діяти в певному напрямку.

Л. В. Куликов (1997) ділить емоції («почуття») на активаційні, до яких відносить бадьорість, радість, азарт, тензійні (емоції напруги) - гнів, страх, тривога, і самооціночна - печаль, провина, сором, розгубленість.

Очевидно, що мова може йти не про якусь всеосяжну єдину класифікації емоційних явищ, а про їх класифікації, кожна з яких підкреслює яку-небудь ознаку, за якою ці явища об'єднуються в групи і в той же час відокремлюються від інших груп. Такими ознаками можуть бути механізми появи, причини, що викликають емоційні реакції, знак переживань, їх інтенсивність і стійкість, вплив емоцій на поведінку і діяльність людини.

Характеристика різних емоцій

Емоції очікування й прогнозу

Хвилювання

У психології емоцій хвилювання не розглядається як самостійна категорія. Воно є скоріше побутовим поняттям, що відбиває стан занепокоєння, ситуативної тривожності, страху.

Зі сказаного вище ясно, що мова йде про хвилювання, що проявляється людиною перед значущою для нього діяльністю або зустріччю, а також про емоційний настрій на це. Хвилювання в такому недиференційованому за знаком переживань вигляді розуміється як підвищений рівень емоційного збудження.

Емоційне збудження, пов'язане з настроєм людини на майбутню подію, вивчено психологами в спорті на прикладі передстартових і стартових станів спортсменів. Однак очевидно, що ці стани мають місце не тільки при спортивній діяльності, а й у артистів перед виступами, у учнів перед іспитами і т. Д.

А. Ц. Пуні (1959) розділив передстартові стану за рівнем активації (емоційного збудження) на три види: стан лихоманки, бойового збудження і апатії (рис. 6.1).

Передстартова лихоманка, вперше описана О. А. Чернікова (1937), пов'язана з сильним емоційним збудженням. Вона супроводжується неухильною, нестійкістю переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), що в поведінці призводить до зниження критичності, до примхливості, упертості і грубості у відносинах з близькими, друзями, тренерами. Зовнішній вигляд такої людини відразу дозволяє визначити його сильне хвилювання: руки і ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється плямистий рум'янець. При тривалому збереженні цього стану людина втрачає апетит, нерідко спостерігаються розлади кишечника, пульс, дихання і артеріальний тиск підвищено і нестійкі.

Передстартова апатія протилежна лихоманці. Вона виникає або при негативному ставленні людини до майбутньої діяльності, або при великому бажанні здійснювати діяльність (у другому випадку - як наслідок «перегорання» через тривалий час тривав збудження) і супроводжується зниженим рівнем активації, гальмуванням. При апатії спостерігається загальна млявість, сонливість, сповільненість рухів, погіршення уваги і сприйняття, уражень і нерівномірність пульсу, ослаблення вольових процесів.

Тривога як психологічне поняття. Поняття «тривога» було введено в психологію З. Фрейдом (1925) і в даний час багатьма вченими розглядається як різновид страху. Так, Фрейд поряд з конкретним страхом (Furcht) виділяв невизначений, підсвідомий страх (Angst), О. А. Чернікова пише про тривогу як «страху очікування», а О. Кондаша (1981) - про страх перед

випробуванням. Ф. Перлз (Perls, 1969) визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Тривога є результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Тривога з'являється у людини внаслідок наявності незакінчених ситуацій, заблокованої активності, що не дає можливості розрядити збудження. У зв'язку з цим тривога розуміється як емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов'язаного у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності.

Виражена тривога проявляється як тяжке невизначений відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» в різних частинах тіла, частіше в грудях, і нерідко супроводжується різними сомато-вегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, почастішанням сечовипускання, шкірним сверблячкою і т. п.). У маленьких дітей внаслідок нерозвиненості мови тривога може бути встановлена на підставі своєрідної поведінки: неспокійний погляд, метушливість, напруженість, плач або відчайдушний крик при зміні ситуації. Старші діти висловлюють скарги наступним чином: «якось не по собі», «неспокійно», «внутрішнє тремтіння», «немає спокою». Як пише Е. Шостром (1994), тривога подібна ссе почуттю голоду. Людина, що перебуває в тривозі, що не здійснює повне дію і зайнятий тим, що пригнічує зростаючу агресію, в результаті чого впадає в апатію.

Тривога, як правило, наростає ввечері і супроводжується руховим занепокоєнням. Показано також (Ханін, 1978, і ін.), Що в міру наближення важливого для людини події рівень тривоги наростає, причому більшою мірою у високотревожних суб'єктів. У зв'язку з цим автор виділяє предрабочого і робочу тривогу.

Хоча тривога пов'язана з побоюванням людини за благополучний результат важливого для нього справи і тому близька психологічно до емоції страху, вона все ж відрізняється від страху. Боязнь має конкретне джерело переживання, пов'язана з певним об'єктом, який оцінюється як безумовно небезпечний. Тривога ж не має чіткого і конкретного приводу для свого виникнення. Це розподіл усіх переживання невдачі («а раптом ...»). На відміну від страху, що є біологічною реакцією на конкретну загрозу, тривога часто розуміється як переживання невизначеною, дифузійної або безпредметною загрози людині як соціальній істоті, коли небезпеки піддаються його цінності, уявлення про себе, положення в суспільстві. Таким чином, в даному контексті тривога розуміється як переживання можливості фрустрації соціальної потреби.

Страх - це емоційний стан, що відбиває захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні ними реальної чи уявної небезпеки для їхнього здоров'я і благополуччя. Отже, для людини як біологічної істоти виникнення страху не тільки доцільно, а й корисно. Однак для людини як соціальної істоти страх часто стає перешкодою для досягнення поставлених ним цілей.

Причини страху. Стан страху є досить типовим для людини, особливо в екстремальних видах діяльності і при наявності несприятливих умов і незнайомої обстановки. У багатьох випадках механізм появи страху у людини є умовнорефлекторним, в результаті випробуваною раніше болю або будь-якої неприємної ситуації. Можливо і інстинктивне прояв страху.

Залежно від авторів відзначаються різні причини, що викликають страх. Дж. Боулбі (Boulby, 1973) зазначає, що причиною страху може бути як присутність чогось загрозливого, так і відсутність того, що забезпечує безпеку (наприклад, матері для дитини). Дж. Грей (Gray, 1971) вважає, страх може виникнути, якщо подія не відбувається в очікуваному місці і в очікуваний час. Багато авторів відзначають, що страх викликається об'єктом (предметом, людиною, явищем природи), але що бувають і безпредметні страхи, т. Е. Які пов'язані ні з чим конкретним.

К. Ізард поділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси і події) і внутрішні (потягу і гомеостатические процеси, т. Е. Потреби, і когнітивні процеси, т. Е. Уявлення людиною небезпеки при згадці або передбаченні). У зовнішніх причинах він виділяє культурні детермінанти страху,

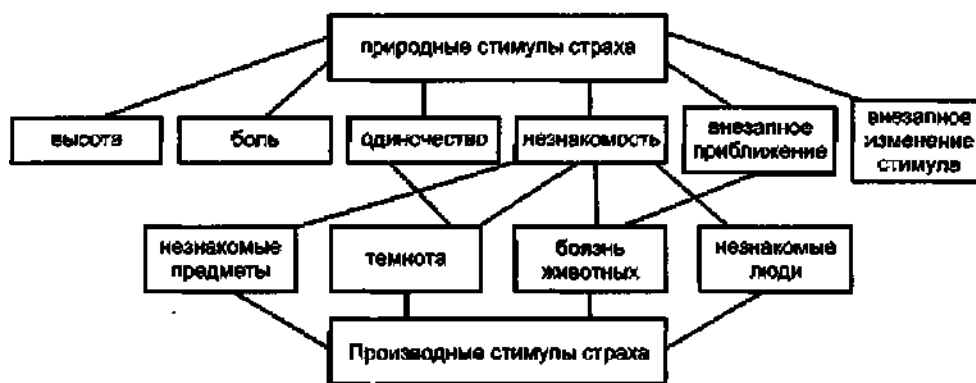


Рис. 6.2. Причини страху

є, як показано С. Речменом (Rachman, 1974), результатом виключно навчання (наприклад, сигнал воздушних тривоги). З цією точкою зору не згоден Дж. Боулбі, який вважає, що багато культурні детермінанти страху при найближчому розгляді можуть виявитися пов'язаними з природними детермінантами, замаскованими різними формами неправильного тлумачення, раціоналізації або проекції. Наприклад, боязнь злодіїв або привидів може бути раціоналізацією страху темряви, страх перед попаданням блискавки - раціоналізацією страху грому і т. Д. Багато страхи пов'язані з острахом болю: ситуації, які викликають біль (загроза болю), можуть викликати страх незалежно від наявного відчуття болю. Речмен заперечує проти концепції травматичної обумовлення страху, яка імпонує багатьом

вченим (серед вітчизняних вчених велике місце зв'язку болю і різних видів страху приділяє В. С. Дерябін). Він відзначає той факт, що багато людей бояться змії, проте ніколи не мали з ними контакту, тим більше хворобливого.

Фактори, що полегшують або ускладнюють виникнення страху і впливають на його інтенсивність. Деякі фактори полегшують виникнення страху. До них відносять:

- 1) контекст, в якому відбувається подія, що викликає страх;
- 2) досвід і вік людини;
- 3) індивідуальні відмінності в темпераменті або схильність.

Так, Н. Д. Скрябін виявив, що величина і якість вегетативних і нейродинамічних зрушень при страху залежить від того, наскільки у людини розвинене самовладання (сміливість). У осіб, схильних до боягузтва, частота серцевих скорочень при оцінці ситуації як небезпечної може підвищитися, а знизитися, а замість почервоніння обличчя спостерігається його збліднення. Боязкі характеризуються меншою стійкістю балансу нервових процесів і для них найбільш характерний зсув його в бік гальмування (на відміну від сміливих, у яких баланс частіше зсувається в бік збудження).

Відсутність конкретного і обґрунтованого змісту в кожному терміні, що позначає страх, призводить до таких казусів, як «страх - це емоція, про яку багато людей думають з жахом», або «... переживання страху лякає людини», «... більшість людей боїться цієї емоції» (страху. -Е. І.). Ясно, що, чи не надавши кожному терміну чіткого і специфічного змісту (якщо це можливо), розібратися в тому, як людина може відчувати страх і навіть жах перед страхом, неможливо.

Деякі автори намагаються вкласти в різні словесні позначення страху конкретний зміст, виділити таким чином різні його види. Однак при цьому їм слід було б враховувати застереження У. Джемса, який писав, що «підрозділи емоцій, пропоновані психологами, у величезній більшості випадків прості фікції, і претензії їх на точність термінології абсолютно безпідставні». Він зазначає, що переважна більшість психологічних досліджень емоцій носить чисто описовий характер. Звідси і деяка довільність в описі тих чи інших синонімічних понять, необґрунтованість їх диференціювання.

Одним з перших (в 1927 році) зробив спробу диференціювати різні види страху психолог і психіатр Н. Е. Осипов (2000). Він писав, що при сприйнятті реальної небезпеки у людини з'являється страх, при сприйнятті таємничого, фантастичного - жах, а при сприйнятті комбінації того й іншого - боязнь. Жах випробовується при наявності будь-яких моментів небезпеки одночасно. Ця класифікація спирається лише на зовнішні причини появи страху, але не розкриває психофізіологічні відмінності різних видів страху. Тому залишається питання: чи не є різні словесні позначення страху просто синонімами?

Слабка обгрунтованість використуваних термінів, що позначають страх, видно і у О. А. Чернікова (1980), яка виділяє наступні форми прояву страху: боязнь, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, страх, панічний стан.

При страху загальмовуються процеси сприйняття, воно стає більш вузьким, сфальцьованому на якомусь одному об'єкті. Мислення сповільнюється, стає більш ригідні. Погіршується пам'ять, звужується обсяг уваги, порушується координація рухів. Спостерігається загальна скутість. Все це свідчить про ослаблення у людини самоконтролю, він насилу володіє собою. Іноді сильний страх супроводжується втратою свідомості.

Вегетативні зміни при сильному страху теж яскраво виражені. Зазвичай це почастішання скорочень серця, підвищення артеріального тиску, порушення ритму дихання, розширені зіниці. Поверхня шкіри холодна, тому часто виступає на лобі і долонях піт називають «холодним». Однак можуть спостерігатися і протилежні зрушення, наприклад уражень скорочень серця, різке збліднення особи. При сильному страху може спостерігатися блювота, мимовільне спорожнення сечового міхура і кишечника.

Форми прояви страху. Страх, як зазначає К. К. Платонов (1984), проявляється в двох основних формах - астенічної і стенической. Перша проявляється в пасивно-оборонних реакціях (наприклад, в заціпенінні, ступорі із загальним м'язовим напругою, тремтіння - «рефлекс уявної смерті») і в активно-оборонних реакціях - в мобілізації своїх можливостей для попередження небезпечного результату (втеча). Пасивно-оборонні реакції І. П. Павлов пов'язував з гальмуванням коркових центрів. «Те, що психологічно називається страхом, боягузством, боязкість, має своїм фізіологічним субстратом гальмівний стан великих півкуль» (1951, с. 432). Прикладом такого яскраво вираженого страху є згадуваний В. С. Дерябіним (1974) випадок, коли після знаменитого землетрусу в Мессіні одна жінка залишалася три доби в своєму ліжку з дитиною на третьому поверсі, онімів і без руху, хоча без праці могла врятуватися; дитина за цей час помер.

Що стосується лицьової експресії страху і її розрізненні від інших негативних емоцій, то у немовлят одні і ті ж індикатори можуть свідчити як про страх, так і про страждання. Виразні відмінності в міміці цих станів з'являються у більш старших дітей.

Подолання страху. Ігнорування цього емоційного стану, так само як і висміювання, швидше за все, дасть негативний результат. Розумніше визнати наявність у людини страху і допомогти йому подолати його, показуючи, що немає ніяких реальних причин для його виникнення.

Для зняття страху може використовуватися психотерапевтичний метод, званий десенсибілізацією, заснований на класичному обумовленні; він здійснюється поетапно з поступовим наростанням інтенсивності стимульного впливу.

Страх у дітей найчастіше проявляється при катанні на ковзанах, спуску з гірок на лижах, при освоєнні їзди на велосипеді і т. П. Тому розроблена низка прийомів, які допомагають подолати страх при виконанні рухових дій спортивного характеру. За В. Г. Темпераментовой (1982), такими прийомами є:

- поступове підвищення складності перешкод, які потрібно подолати;
- розчленував складних дій на частини і виконання їх в полегшених умовах (на підлозі, на невисокій опорі);
- розучування спеціальних і підготовчих дій, що створюють впевненість у виконанні і основного дії;
- забезпечення страховки на першому етапі розучування дії;
- приведення в приклад інших дітей, легко виконали дану дію;
- виключення нетактовних зауважень з підкресленням остраху дитини;
- підбадьорення дитини, навіювання йому впевненості в тому, що він зуміє виконати дану дію.

Для подолання страху використовують також психорегулюючий тренування, навіяна сон, медикаментозні засоби.

Однак всі ці прийоми, допомагаючи адаптуватися до даної небезпечної ситуації, не роблять людину сміливим. Потрапляючи в нову незнайому для нього ситуацію, людина знову стає дезадаптованих до небезпеки (Скрябін, 1975).

Відчай, на думку К. Д. Ушинського, - це відсутність сподівання, або надії. Відчай - це стан крайньої безнадії (Ожегов, 1975). Конкретні причини, які можуть привести людину у відчай, різноманітні, але всі вони повинні створити у людини враження про нездоланність загрожує йому (ненадходження до інституту, невиздоровлення і т. П.).

Відчай виникає тим сильніше, чим більше слабшають сили людини, що чинить опір якомусь нещастю, і чим неизбежее воно стає. Жах ж саме визначається величиною майбутньої небезпеки.

Задоволення і радість

задоволення

У «Словнику російської мови» С. І. Ожегова задоволення визначається як почуття (переживання) задоволення, яке відчуває той, чиї прагнення, бажання, потреби задоволені, виконані. Важливо підкреслити, що задоволення не є фізичним задоволенням, яке відображає позитивний емоційний тон відчуттів. Це психічний задоволення, яке схоже на позитивному емоційному тону вражень. Головне в генезі цього задоволення-досягнення мети.

Вища задоволення називається захопленням, захопленням. Зворушливо-захоплене стан, зазвичай проявляється сентиментальними людьми щодо маленьких дітей, називається розчуленням. У психології воно залишається практично не вивченим феноменом.

Якщо звичайне задоволення може нічим зовні не виявлятися, то захоплення, захват виражаються в різних психомоторних реакціях (міміці, позі, криках, оплесках і т. П.).

Радість

Намагаючись визначити сутність радості, психологи відчують значні труднощі. Тому деякі з них йдуть в її розумінні від противного - чим вона не є. В. С. Дерябін (1974), Е. Шахтель (Schachtel, 1959), С. Томкінс (Tom-kins, 1962), К. Ізард (2000) не зводять її до почуття сенсорного задоволення (емоційного тону відчуттів). Останній, як зазначає В. С. Дерябін, локалізована по органам почуттів, в той час як радість не має локалізації, вона захоплює весь організм. Крім того, радісно налаштована людина відчуває незадоволення від смаку хініну і задоволення від запаху квітів. Як пише К. Ізард, «... навряд чи ви підете на пошуки радості в найближче кафе-морозиво» (2000, с. 147). Радість і емоційний тон виникають на різних рівнях емоційної сфери.

В. Квін (2000) визначає радість як активну позитивну емоцію, що виражається в гарному настрої і відчутті задоволення.

В. С. Дерябін (1974) і К. Ізард відокремлюють радість від веселощів, хоча і визнають, що відмінність між ними важко піддається визначенню. Наприклад, Дерябін пише, що неявно виражене переживання радості може бути без веселощів («тиха радість»). Можна додати, що і веселощі може бути без наявності радості, хоча дуже часто радість є приводом для веселощів. Ізард відзначає, що радість супроводжується переживанням задоволеності самим собою і навколишнім світом. Очевидно, це і є її головною відмінною рисою. Тому я б визначив радість як сильне задоволення. Дуже сильна радість (задоволення) приймає форму поведінки, званого буйством.

Радість може бути наслідком творчого успіху, але зовсім не обов'язково йому супроводжує. Вона виникає не тільки з приводу задоволення бажання, досягнення мети, але і з приводу передбачення задоволення бажання (передчуття). Втім, різниця між цими двома випадками невелика. В останньому випадку радість виникає як наслідок вже доконаного в думках бажаного події. Саме тому людина може відчувати радість і при мріях, мріях (Singer, 1966).

Характерним для радості є її дуже швидке виникнення, ніж вона наближається до афекту. Не випадково В. С. Дерябін визначає радість як реакцію на несподіване отримання чогось приємного, бажаного. Чим більш несподіваним успіх і чим довше він очікуємо, тим більше радість з цього приводу.

Фрустраційні емоції

Поняття «фрустрація» (від лат. Frustratio - розлад (планів), крах (задумів, сподівань)) використовується в двох значеннях: 1) акт блокування або переривання поведінки, спрямованої на досягнення значущої мети (т. Е.

Фрустрационну-ва ситуація) ; 2) емоційний стан людини, що виникає після невдачі, незадоволення будь-якої сильної потреби, докорів з боку. Останнє супроводжується виникненням сильних емоцій: ворожості, гніву, провини, досади, тривоги.

Фрустратором виступає непереборне для людини перешкоду, що блокує досягнення поставленої ним мети. Фрустрацію викликають і внутрішні конфлікти. Курт Левін (Levin, 1935) виділив три їх типи:

1) конфлікт рівнозначних позитивних можливостей, або ситуація «буриданова осла»: у людини є дві або більше привабливі цілі, але їх неможливо досягти одночасно; особливість цього типу конфліктів полягає в тому, що при будь-якому виборі людина все ж залишиться у виграші, тому цей конфлікт викликає слабку фрустрацію;

2) конфлікт рівнозначних негативних можливостей, або ситуація «з двох зол ...»: людині доводиться вибирати з двох непривабливих перспектив; при будь-якому виборі він виявиться в програші, тому фрустрація при цьому типі конфлікту буває найсильнішою, і частою реакцією на неї є спроба втечі від неї, а якщо це неможливо, то виникає гнів;

3) конфлікт позитивно-негативних можливостей або «проблема вибору»: у мети є як позитивна, так і негативна сторона (хочеться з'їсти булочку або тістечко, але не хочеться товстіти, і т. П.); цей тип конфлікту зустрічається в житті найчастіше. При вирішенні цих конфліктів спочатку переважає позитивна тенденція - людина поступається бажанню, але потім з'являється побоювання в зв'язку з можливими неприємностями, і в міру наближення до мети ця негативна тенденція посилюється і може призвести до відмови від досягнення мети. При цьому типі конфліктів фрустрація буває середньої сили.

З точки зору С. Розенцвейга (Rosenzweig, 1960), будь-яка реакція на фрустратор спрямована на підтримку рівноваги усередині організму. Вітчизняні ж психологи справедливо вважають, що стан фрустрації - це реакція особистості.

Стан фрустрації виникає не відразу. Для його появи потрібно подолати так званий фрустраційної поріг.

Фрустрація може надати різний вплив на діяльність людини. В одних випадках вона мобілізує його для досягнення віддаленій за часом мети, підвищує силу мотиву. Однак при цьому форми поведінки можуть носити імпульсивний і ірраціональний характер. В інших випадках фрустрація демобілізуватиме людини, який або прагне шляхом заміщають дій піти від конфліктної ситуації (заборонена або недосяжна мета виконується подумки або тільки частково або вирішується схожа задача), або взагалі відмовляється від діяльності.

Часті фрустрації у дітей невротизують їх, розвивають у них агресивність як особистісне властивість, почуття провини, невпевненість, призводять до ізоляції і егоцентризму, озлобленості.

Образа як емоційна реакція на несправедливе ставлення до себе з'являється тоді, коли зачіпається почуття власної гідності людини, коли людина усвідомлює, що його незаслужено принижують. Це буває в разі образи, обману людини, невиправданих звинувачень і докорів на його адресу. М. С. Неймарк (1961) показала, що образа як реакція на неуспіх легко виникає у дітей із завищеними самооцінкою і рівнем домагань. Вони ображаються на завдання, на експериментатора.

Цицерон сказав, що образа заподіює біль, яку насилу виносять наймудріші і кращі люди. Образа дійсно є сильною душевним болем, жалем. Вона може залишатися прихованою і або поступово проходить, або призводить до розробки плану помсти кривдникові. Нерідко образа переживається гостро, у вигляді гніву, і веде до агресивних дій. Образа з'являється у людини в онтогенезі дуже рано. Її прояви виявляються вже у дітей 5-11 місяців (Блейлер, 1929).

Розчарування

Якщо очікуване або обіцяне подія не збуваються, то з'являється незадоволеність, незадоволення, яке називають розчаруванням. Чим більше було обіцяно або чим важливіше було очікуване подія, тим більше розчарування відчуває людина, якщо його очікування не виправдалися. Особливо легко виникає розчарування, коли очікують від когось або чогось надприродного, якогось чуда.

досада

Досада - це роздратування, невдоволення внаслідок власної невдачі або невдачі близької людини, улюбленої спортивної команди і т. П. Цей жаль часто з домішкою злості на обставини, людини, що перешкодили досягненню задуманого. Злість при досади часто виражається («розряджається») за допомогою «міцних» виразів, в тому числі і мату.

Поняття «гнів» синонімічно поняттям «обурення», «обурення», «злість». За Е. Шостром, обурення - це блокована або неповна, а також брехлива емоція. Він вважає, що обурення ненатурально і придушено виражає страх. Багато з нас (так звані «маніпулятори») висловлюють гнів, хоча насправді відчують образу і біль. Це відбувається тому, що гнів - більш передбачувана емоція. Легко припустити, що може трапитися після гнівного виступу однієї людини: інша сторона теж розсердиться. Коли ж один чоловік признається іншій, що вона ображена, трапитися може все що завгодно і реакція іншої сторони непередбачувана. Інша людина може розсердитися, розплакатися, холодно здивуватися. Підхід Шострома до розуміння гніву надмірно однобічний в зв'язку з тим, що він розглядає тільки випадок заміни справжньої емоції помилковою. Однак гнів і сам може бути істинною емоцією, наприклад, при нанесеному людині образу; Х. Коут (Kohut, 1975) називає цей вид гніву «нарцистичним». Кажуть і про «безсилому гніві» при фрустрації, коли немає ніякої можливості зняти бар'єр, що стоїть на шляху до мети.

Несамовитість - це крайня ступінь збудження з втратою самовладання, найчастіше виникає при фрустрації і демонстрована в цьому випадку як стан безсилового гніву. Цей стан описано М. Ю. Лермонтова в поемі «Мцирі», коли її герой втік з монастиря і заблукав у лісі:

Моя паморочилося в голові; Я став влазити на дерева, Але навіть на краю небес Все той же був зубчастий ліс. Тоді на землю я впав; І в нестямі ридав; І гриз сиру груди землі, І сльози, сльози потекли У неї горючею рікою ... 1

Печаль - емоція (як написано в «Словнику російської мови» С. І. Ожегова, стан душевної гіркоти.

Печаль викликається розлукою, психологічної ізоляцією (так званим почуттям самотності) і невдачею в досягненні мети, розчаруванням, т. Е. Нездійсненої надією. Остання означає не що інше, як втрату мрії. Таким чином, головною і універсальною причиною печалі є втрата чогось значущого для людини: безпосереднього психологічного контакту з дорогою людиною або з іншими людьми (відчуття самотності), втрата перспективи в досягненні бажаної мети.

Роль печалі в духовному житті людини, в формуванні стійких зв'язків з людьми, які ми шануємо, очевидна (наприклад, прояв печалі у вигляді скорботи з приводу смерті коханої людини). Правда, хоча печаль відносять до негативних емоцій, вона може супроводжувати і позитивні переживання, і почуття людини. Недарма в одній пісні співається, що «любов ніколи не буває без смутку», тому що розлука з коханою людиною призводить до печалі. Тиха печаль може бути приємна людині.

Як зазначає К. Ізард, «печаль, сповільнюючи загальний темп життя людини, дає йому можливість" озирнутися назад ". Уповільнення психічних і соматичних процесів, якими супроводжується емоція печалі, дозволяє по-новому поглянути на світ, побачити його інакше. Ця нова перспектива може погіршити печаль, але вона ж може освіжити погляд на речі, дозволить зрозуміти те, про що людина раніше не замислювався. Так, в печалі ви раптом усвідомлюєте, скільки дорогоцінних можливостей, наданих вам життям, ви упустили. Часом, тільки втративши близької людини, ми починаємо розуміти, що означають в нашому житті родинні і сімейні узи. Печаль може нагадати вам, як важливо надавати знаки уваги дорогим людям, дозволить гостро оцінити цінність життя» (2000, с. 201). Важлива і сигнальна роль емоції печалі: висловлюючи печаль, людина показує іншим людям, що йому погано, що він потребує допомоги, підтримки. І дійсно, вираз печалі викликає співчуття з боку інших людей, навіть якщо печаль виражається на обличчі злочинця (Savitsky, Sim, 1974).

За С. І. Ожегова, безнадійна печаль - це зневіра, а легка печаль - смуток.

Зневіра

Це емоційний стан С. І. Ожегова (1985) розуміється двояко: як гнітюча нудьга і як безнадійна печаль. Мені видається це розуміння зневіри з психологічної точки зору не зовсім точним. Розуміння зневіри як нудьги

швидше побутове, так як в розмовному і літературній мові говорять: «сумний пейзаж», що означає однаковий, що наводить нудьгу. Згадаймо А. С. Пушкіна, який писав про осінь: «Похмура час! Очей зачарування! »Інша справа - смуток як емоційний стан людини. Звичайно, в якійсь мірі в ньому може бути присутнім і нудьга як втрата інтересу до подій, але головною когнітивної складової цієї емоції представляється оцінка безвиході ситуації, пов'язаної із задоволенням потреби, потяги, з досягненням задуманого і бажаного.

Туга і ностальгія

Туга в «Словнику російської мови» С. І. Ожегова визначається як душевна тривога, поєднана з сумом, як смуток.

Особливим видом туги є ностальгія. Це туга за батьківщиною, за минулим, особливо сильно проявляється в емігрантів після деякого терміну проживання за кордоном. На думку Н. С. Хрустальовій (1997), ностальгію слід розглядати як стійкий психічний стан, що відбиває емоційне і соціальне неблагополуччя людини в чужому суспільстві. Вона підкреслює відмінність між емігрантами і проживають за кордоном, але мають можливість повернутися на батьківщину. Останні відчують якісно інший стан: вони можуть сумувати за домівкою, але не «ностальгувати».

Як зазначає Хрустальова, у ностальгії можуть бути різні причини:

1. Розлука з звичними чуттєвими переживаннями: дефіцит в новому суспільстві

звичних для людини зорових, слухових, дотикових, нюхових і смакових образів.

2. Втрата почуття власної значущості, порушення уявлення про самого себе. Зміна соціальних ролей і статусу, соціального оточення і способу життя призводять до розгубленості і прагненню знову опинитися там, де людина була спокійна і захищений. Це змушує його постійно згадувати і розповідати про минуле життя. Догляд в ілюзорний світ колишнього життя властивий майже всім емігрантам, що переживають шок від зіткнення з іншою культурою, мовою, суспільним устроєм.

3. Втрата коренів. Відзначається плутанина в самоідентифікації: хто ми тепер, де наша історія, історія нашої сім'ї?

Горе ~ це глибока печаль з приводу втрати кого-небудь або чого-небудь цінного, необхідного. Причинами горя можуть бути:

1) тривала розлука або втрата (смерть, розрив любовних відносин) людини, до якого є прихильність; при смерті близької людини втрачається роль батька, матері, сина, друга і т. д., т. е. відбувається руйнування звичних функціональних зв'язків (Averill, 1968);

2) серйозна хвороба або каліцтво самого себе або близької людини;

3) втрата цінного майна, втрата джерела засобів до існування; це означає втрату джерела задоволення, радості, благополуччя.

Все це свідчить про те, що горе може розглядатися як фруструючий переживання. Наприклад, втрата коханої людини означає, що не можуть бути здійснені намічені з ним плани, задоволені бажання, пов'язані з цією людиною

Збентеження (стан сором'язливості) визначають як замішання, відчуття незручності. У маленьких дітей збентеження виникає без видимої причини, при зверненні до них незнайомих людей. Діти відвертаються, ховаються в спідниці матері. При цьому деякі з них крадькома поглядають на смуту їх людини. Характерним для збентеження вважається наявність легкої посмішки, пробігають по обличчю людини. У повсякденній мові говорять «людина засоромився». У дорослих збентеження може викликатися як невдачею в якому-небудь справі, так і удачею.

Збентеження стало предметом систематичних досліджень порівняно недавно. Наприклад, показано, що найбільша ступінь збентеження спостерігається в тому випадку, якщо людина зазнає невдачі в групі. При неуспіху в одиночній ситуації збентеження буває виражено слабо внаслідок передбачуваного відсутності інших (Modigliani, 1971). Хоча збентеження є емоцією спілкування, зв'язку між сором'язливістю і товариськістю або не існує, або вона дуже слабка (Crozier, 1986). Правда, В. Крозьер зазначає, що у таких людей є проблеми в спілкуванні з незнайомими людьми, що робить вищенаведе

Сором

Одним з проявів збентеження є сором. Про нього писав ще Аристотель в «Риториці» (гл. VI, параграф 1): сором - це таке неприємне почуття, яке веде до дурній славі. Він зазначив важливий момент в розумінні природи сорому: ніхто не соромиться немовлят і тварин, і що сором, що відчувається нами в присутності інших людей, розміряється з тим повагою, яке ми маємо до їхньої думки. Відомо, що римляни і римлянки не соромились своїх рабів. Спіноза розумів сором як печаль, супроводжувану уявленням про своє дії, яке підлягає осуду з боку інших. Але і Аристотель, і Спіноза, як зазначає К. Д. Ушинський (1974), що не відрізняли сором від каяття, а між тим, вважає він, відмінності між ними досить істотні. З цього приводу він пише: «Каятися ми можемо і тоді, коли впевнені, що ніхто не дізнається про нашу вчинок, і не маючи на увазі думки інших людей; сором же при такій умові неможливий. Ще ясніше виражається відмінність між каяттям і соромом в тій боротьбі між цими двома душевними станами, яку ми нерідко можемо помітити і в собі, і в інших. Вельми звичайно то явище, що почуття сорому спонукає людину приховувати свій вчинок, а почуття каяття спонукає відкрити його».

Вина як відображення совісті

Вина є складним психологічним феноменом, тісно пов'язаним з таким моральним якістю, як совість.

Совісті присвятили багато сторінок філософи, оскільки вона є категорією етики. У ній вона характеризується як здатність особистості здійснювати моральний самоконтроль, формулювати для себе моральні обов'язки, вимагати від себе їх виконання і здійснювати оцінку своїх вчинків. Таким чином, совість в етиці виступає як вираз моральної самосвідомості особистості, як внутрішній суддя.

А. Г. Ковальов (1970) розглядає совість як емоційно-оцінне ставлення особистості до власних вчинків.

Презирство

Емоцію презирства розглядають як один із проявів почуття ворожості. Однак даються цієї емоції визначення та розуміння її сутності мені здаються не зовсім адекватними. За С. І. Ожегова (1985), презирство - це глибоко зневажливе ставлення до кого- або чого-небудь. Але нехтування тим же автором визначається як зверхнє, позбавлене всякого поваги і уваги ставлення до кого- або чого-небудь. Тут немає і натяку на прояв зарозумілим людиною ворожості до іншої людини, а є тільки свідомість своєї переваги над ним в моральному, культурному чи фізичному відношенні.

Подив

Про здивуванні як побудник пізнання писав ще Аристотель (1934). У нього воно служить як би переходом від пізнання простих речей до все більш складним. При цьому емоція подиву розвивається в ході пізнання. Р. Декарт розвинув думку Аристотеля про те, що пізнання починається з подиву. В ряду шести основних «почуттів» на перше місце він ставив «почуття» подиву. Їм висловлено низку важливих думок. Він, наприклад, писав, що оскільки ми дивуємося до того, як ми визначаємо цінність предмета, то здивування є перша з усіх пристрастей. Подив не має протилежного собі емоції. Якщо об'єкт не має в собі нічого незвичайного, він не зачіпає нас, і ми розглядаємо його без будь-якої пристрасті. Подив виконує в пізнанні корисну роль, так як при його виникненні душа уважно розглядає предмети, що здаються їй рідкісними і незвичайними.

Емоція здогади

Гіпотеза - це попередня відповідь на поставлене запитання. У процесі знаходження здогадки, як пише І. А. Васильєв, у людини виникає відповідне переживання - емоція здогадки. Вона являє собою оцінку деякого нового, ще неусвідомленого результату рішення задачі. Емоція здогади специфічним чином забарвлює і виділяє нове цінне для людини знання, сигналізує людині про його появу в ході розумової діяльності, сприяючи, таким чином, його усвідомлення, т. Е. Переходу в форму здогади початкового припущення. На думку цього автора, емоція здогади переживається дуже яскраво, навіть у формі афекту. Очевидно, мається на увазі емоційна реакція на осяяння, т. Е. На раптове прояснення чогось в свідомості, розуміння.

З приводу виділення цієї емоції виникає ряд питань. Чи не є вона елементарної емоцією радості або хвилювання з приводу вирішення

проблеми (конфлікту) або передчуття такого дозволу? Чи не є емоція здогади цим самим передчуттям, т. Е. Очікуванням наближається рішення задачі?

«Почуття» впевненості-невпевненості (сумніви)

Підводячи підсумок обговорення питання про інтелектуальні емоції (почуття), слід визнати їх існування (за винятком подиву) і виділення в окрему групу як специфічних, відмінних від базових, емоцій і їх похідних недоведеним. Тоді за аналогією слід було б виділити і перцептивні, і психомоторні емоції, яких, як відомо, в природі не існує (якщо, звичайно, не брати за емоції емоційний тон відчуттів). І не випадково в сучасній західній психології питання про інтелектуальні емоції по суті ігнорується. Так, в монографії К. Изарда емоції подиву відведено лише кілька сторінок. Поява емоційного реагування при вирішенні завдань не означає, що це реагування специфічно тільки для інтелектуальної діяльності, адже здивування може виникнути з найрізноманітніших приводів. Я, наприклад, можу здивуватися приходу людини раніше очікуваного терміну (згадаємо картину І. Ю. Рєпіна «Не чекали») або, зустрівши знайомого людини там, де найменше можна було очікувати його появи. Подив як емоційна реакція виникає на сприйняття цієї людини, на появу його образу там, де зазвичай його не буває. І лише потім виникає питання «А чому він тут?», Т. Е. Починається розумова діяльність. Але якщо це так, то чому ця емоція інтелектуальна, а не перцептивна?

Це ж стосується і виділення «інтелектуальних почуттів», до яких І. А. Васильєв відносить допитливість і любов до істини. Чому допитливість - почуття, а не емоційно забарвлена потреба в знаннях або емоційно-пізнавальна спрямованість (властивість) особистості, автор не пояснює, та й не ставить такого питання. Що ж стосується «любові до істини», зрозуміти, що це за почуття, взагалі неможливо. Чи може бути відроза до істини? І чому відроза - почуття, а не емоція? Автор не дає пояснень всього цього. Правильно розставляючи акценти у взаєминах між почуттями як стійкої оцінкою деяких об'єктів і емоціями як ситуативними утвореннями: почуття ведуть до появи емоцій (ситуативних оцінок), - Васильєв без достатніх підстав пов'язує інтелектуальні емоції з окремими розумовими операціями, а почуття - з інтелектуальною діяльністю. Питається, якщо ця діяльність закінчилася успішно, що виникне у людини - почуття радості? А чому не емоція радості?

Нелогічним здається і те, що, кажучи про інтелектуальні емоції і почуття, вітчизняні психологи чомусь ігнорують інтерес, який має безпосереднє відношення до пізнавального, а отже, і інтелектуального процесам.