

ПСИХОЛОГИЯ

Ю.Б. Коваль

Эмоции как предмет психологического изучения

Эмоции сопровождают всю нашу жизнь. В психологии до настоящего времени нет одного принятого всеми исследователями определения термина эмоция. Так, в психоанализе эмоция рассматривается при посредстве понятия аффект. По мнению З. Фрейда, эмоция является одним из аспектов аффекта, свидетельствующим о «процессе разрядки и восприятию окончательной разрядки» [1, с. 43]. Придерживаясь несколько иной точки зрения, К. Изард определяет эмоцию как комплексное понятие, включающее в себя такие компоненты, как нейрофизиологический (выделение и выброс в кровь адреналина, побледнение и покраснение кожных покровов и т.д), двигательно-экспрессивный (мимика, жесты, позы, движения и т.д.) и чувственный (переживание, чувство).

Приведенные выше примеры свидетельствуют о разнообразии взглядов. Поэтому возникает необходимость в так называемом рабочем определении этого термина. Так, *эмоцией* называется психическое отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, который обусловлен отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Следовательно, эмоции это пристрастное отношение человека к окружающим, к тому, что с ним происходит. Переживание отношения и есть эмоция, или чувство. Они выражают принятие или непринятие того, что происходит с человеком в данной ситуации.

Присутствует двойная обусловленность эмоций: с одной стороны, это потребности и мотивы, а с другой – особенности ситуации. Являясь связующим звеном между потребностями, мотивами и особенностями ситуации, эмоции сигнализируют человеку о возможности или невозможности удовлетворения потребности в данных условиях. В рамках изучения эмоций интерес представляют те концепции и теории, которые разработаны на сегодняшний день. В период с XIX по XX век было выдвинуто большое количество теорий, рассмотрим подробнее некоторые из них.

В. Вундт пришел к мнению, согласно которому эмоции это реакция центральной части сознания на то, что в нем происходит, то есть это особая модальность ощущений. Вундт не рассматривал эмоции вне ощущений. Развивая *концепцию трехмерности чувств*, Вундт рассматривал чувственную сферу сознания при помощи трех векторов: спокойствие – возбуждение, удовольствие – неудовольствие, расслабление – напряжение. Такой подход характеризует активность эмоциональных реакций.

Говоря о теориях эмоций нельзя не упомянуть *интеллектуалистическую концепцию* И.Ф. Гербарта. Он считал, что эмоции являются производными представлений. Следовательно, только представляя ситуацию, мы можем испытывать какие-либо эмоции. При этом представление должно быть ярким и значимым, чтобы оказаться в центре нашего внимания. Эмоция же является реакцией на «противостояние» представлений. Гербарт говорил, что представления экономят нервно-психическую энергию, а эмоции «проматывают» весь запас энергии.

Несколько иной взгляд на эмоции можно найти в *когнитивной теории эмоций*, представленной в работах Арнольда и Бека. Возникновение и развитие эмоций, с точки зрения Арнольда, происходит в результате влияния определенной последовательности событий, которую человек воспринимает и оценивает. Под термином «восприятие» автор понимает

«элементарное понимание», то есть объективное, вне зависимости от воспринимающего, понимание. Следовательно, эмоция – это неосознанное влечение или отторжение предмета, который был оценен как положительный или отрицательный соответственно. Арнольд говорил, что «интуитивная оценка порождает тенденцию к действию, которая переживается как эмоция и выражается различными соматическими изменениями и которая может вызвать экспрессивные или поведенческие реакции» [2, с. 50]. Таким образом, эмоции вызываются не воздействиями как таковыми, а тем, как человек интерпретирует их для себя. Эмоции делятся на представления и переживания, причем они рассматриваются только в контексте познавательных процессов.

Значение периферических процессов показано в теории Джемса и Ланге. В 1884 году в свет вышла книга У. Джемса «Что такое эмоция?». Джемс полагает, что когда мы воспринимаем ситуацию, возникает инстинктивная физиологическая реакция, а затем мы осознаем эмоцию. Эмоция основывается на узнавании физического чувства, а не исходной ситуации. Автор полагает, что есть предметы, обладающие «способностью непосредственно рефлекторным путем вызывать в нас телесные изменения и уже вторичным моментом восприятие этих изменений явится само по себе чувство» [3, с. 156]. Согласно мнению Джемса, мы печальны потому, что плачем, мы боимся потому, что дрожим. К подобному выводу пришел и Г. Ланге (Г. Ланге – датский психолог, опубликовавший сходную теорию примерно в то же время), изучая вазомоторные реакции при эмоциях. В каждой эмоции автор выделяет два фактора: *чувственное впечатление* как причину и *вазомоторные изменения* и вызванные ими изменения в поведенческой и познавательной сферах как результат. Следовательно, первичными и существенными, по мнению Джемса и Ланге, являются физиологические сдвиги, психологические переживания – это регистрация в сознании изменений, которые происходят в ор-

ганизме. Теория эмоций Джеймса – Ланге указывает на связи между эмоциями и физиологическими изменениями, которые ассоциируются с эмоциями. Это биологическая теория.

Вслед за концепцией Джемса – Ланге, как возражение на ряд положений, озвученных в ней, появилась концепция У. Кеннона. Внимание Кеннона привлек тот факт, что телесные реакции, возникающие при различных эмоциях, очень похожи друг на друга и их одних недостаточно для того, чтобы объяснить качественное многообразие эмоций у человека. При эмоциях кора головного мозга играет роль «фильтра» для воздействующих на человека стимулов. Согласно мнению Кеннона, эмоциональные переживания возникают в таламусе. Автор отмечает биологическую целесообразность телесных реакций, служащих предварительной настройкой всего организма к ситуации, если от организма требуется повышенная трата энергетических ресурсов.

Линдсли определял эмоции как субъективный коррелят нервной энергии центров мозга. Согласно *активационной концепции* Линдсли, для возникновения эмоции необходимо наличие либо условного, либо безусловного стимула. Обусловленные этими стимулами импульсы активизируют ствол головного мозга, далее происходит активизация таламуса и коры больших полушарий, а затем трансформация этих импульсов в поведение.

В некоторых теориях эмоции описываются как критерий отбора и сортировки всей поступающей информации. К таким теориям, описывающим эмоции как когнитивный компонент, относится теория, предложенная П.В. Симоновым. Согласно *информационной концепции* эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, произвольно сопоставляя информацию о средствах,

времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребностей, с информацией, поступившей в данный момент. На основе этих предположений была создана следующая формула:

$\mathcal{E} = - \Pi (\text{Ин} - \text{Ис})$, где

\mathcal{E} – качество и сила эмоции;

Π – потребность;

Ин – информация, требующаяся для удовлетворения имеющейся потребности;

Ис – информация, имеющаяся в распоряжении субъекта.

Теория Симонова предполагает следствия, вытекающие из формулы эмоций. Если у человека нет потребности, то и эмоции он не испытывает. Эмоция также не возникает тогда, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если же субъективная вероятность удовлетворения потребности велика, то человек испытывает положительные чувства, отрицательные же эмоции появляются тогда, когда субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребностей.

Отдельно от теорий, определяющих центр эмоций в мозговых структурах, стоит теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Автор определял диссонанс, как отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает двумя психологически противоречивыми знаниями об одном объекте. Положительные эмоции человек испытывает тогда, когда реальные результаты деятельности согласуются с ожидаемыми результатами. Состояние дискомфорта субъективно выражается, как диссонанс, от которого необходимо избавиться. Следовательно, возникающие эмоциональные состояния рассматриваются как основная причина действий и поступков.

Описывая эмоциональное состояние другого человека, мы чаще всего большее внимание обращаем на его лицо. Именно на основании его интерпретации и делаем заключение об эмо-

циональном состоянии человека. Для А.А. Бодалева «лицо – важнейший инструмент общения» [4, с. 50]. По данным проведенных исследований (Бодалев А.А., Бреслав, Г.М., Изард К., Куницына В.Н., Лабунская В.А. и др.) большинство людей в процессе общения чаще всего концентрируют свое внимание на лицах партнеров и больше всего на глазах.

По данным Барабанщикова В.А., Малковой Т.Н. в истории изучения восприятия экспрессии лица можно выделить четыре периода:

Первый период связан с работами Аристотеля, Ч. Белла, Дюшена, Пидерита. Эти ученые пытались описать некоторые эмпирически наблюдаемые связи между мимическими выражениями и теми или другими эмоциональными состояниями. Так, немецкий анатом Пидерит выдвинул предположение о том, что мимические выражения можно охарактеризовать при помощи нескольких элементарных движений. Он считал, что функционирование мышц лица осуществляется согласно с органами чувств и облегчает или затрудняет восприятие стимула: например, открывание или закрывание рта, глаз и т.д. [2].

Второй период связан с именем Чарльза Дарвина. Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой мимические движения образовались из полезных действий. Другими словами, то, что сейчас является выражением эмоций, прежде было реакцией, имевшей определенное приспособительное значение. Мимические движения, возникшие из преобразованных полезных движений, представляют собой либо ослабленную форму этих движений, либо их противоположность, либо прямое выражение эмоционального возбуждения.

Анализ работы Дарвина позволил отметить, что для описания происхождения выразительных движений автор опирался на три принципа. Первый принцип, описанный Дарвином, это «принцип полезных ассоциированных привычек» [5, с. 28]. Суть принципа заключается в том, что в процессе эволюции биологически полезные, целесообразные проявления закрепи-

лись генетически и в дальнейшем стали выразительными для целого ряда сходных действий.

Второй принцип происхождения выразительных движений – «принцип антитезы» [5, с. 28]. Согласно этому принципу переживание противоположных эмоций, выразительные движения также меняются на противоположные. При этом Дарвин отмечает, что такие движения чаще всего бывают бесполезны, но в высокой степени выразительны.

Третий принцип, позволяющий описать выразительные движения, носит название «принцип действий, обусловленных строением нервной системы, первоначально не зависящих от воли и лишь до некоторой степени не зависящих от привычки» [5, с. 28]. Действием этого принципа Дарвин объясняет выразительное проявление очень сильных эмоций. Анализируя работу Дарвина, Т.Н. Малкова отмечает, что при помощи этого принципа автор объяснял «особую выразительность мышц лица: ... избыток нервной энергии направляется вначале по наиболее проторенным путям, а наиболее употребляемыми являются мышцы лица» [5, с. 8].

Основной характеристикой третьего периода является интенсивное экспериментальное исследование восприятия человеком различных мимических проявлений. В большинстве исследований этого направления была сделана попытка установить круг эмоциональных состояний, воспринимаемых человеком, а также определить те групп мышц, которые принимают участие в выражении определенной эмоции.

Четвертый период в изучении экспрессии лица опирается на исследование П. Экмана с соавторами и К. Изард.

Усилия ученых были направлены на выявление мимических паттернов, характерных для так называемых основных эмоций. Так, Изард описывает 10 основных эмоций: интерес – волнение, удовольствие – радость, удивление, горе – страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Экман выделяет шесть фундаментальных эмоций: радость, горе, отвращение – презрение, удивление, страх, гнев. Предметом его исследований являлось описание мимических паттернов в терминах сокращения или растяжения определенных групп лицевых мышц. Результатом стало создание фототалонов мимических выражений.

Изард выделил следующие основные, «фундаментальные» эмоции. Фундаментальным он называл те эмоции, которые имеют:

- специфический внутренне предопределенный нервный субстрат;
- характерные мимические или нервно-мышечные выразительные комплексы;
- отличающееся феноменологическое или субъективное переживание.

1. Интерес – часто переживаемое положительное эмоциональное состояние, мотивирующее развитие навыков и умений, приобретение знаний, способствующее обучению. По мнению Изарда, интерес способствует социальной жизни человека, облегчая установление эмоциональной связи между субъектами взаимодействия.

2. Радость – состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, положительное эмоциональное, максимально желаемое.

3. Удивление – согласно Изарду, это не совсем четко выраженная эмоция, а преходящее состояние, не имеющее четкого положительного или отрицательного знака, реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции и освобождает организм от всех предыдущих эмоций, направляя внимание на объект, который его вызвал, и может переходить в интерес.

4. Горе – страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной, достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важ-

нейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным.

5. Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. Этой эмоции уделяется большое значение в процессе социализации.

6. Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с принципами и установками субъекта. Часто возникает вместе с гневом.

7. Презрение – входит в состав так называемой враждебной триады, в состав которой входят гнев, отвращение, презрение. Это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

8. Страх – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. Переживая эмоцию страха, человек располагает лишь образным прогнозом возможного неблагополучия и действует на этой основе.

9. Стыд – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

10. Вина – эмоция, возникающая при нарушении моральных, этических или религиозных установок в ситуации, когда субъект чувствует свою личную ответственность.

Из соединения фундаментальных эмоций, возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как тревож-

ность, которая содержит в себе страх, вину, гнев, интерес. Эмоциональные переживания носят неоднозначный характер, это явление в психологии получило название амбивалентности. Амбивалентность может быть порождена и противоречием между устойчивыми чувствами к предмету, и развивающимися из них ситуативными эмоциями.

Как доказал Экман, каждая культура обладает своими собственными «правилами проявления» эмоций, их нарушение может иметь более или менее серьезные последствия для индивида. Эти культуральные правила могут требовать подавления или маскировки одних эмоциональных выражений и, наоборот, частого проявления других. На основе проведенных исследований Экман выдвинул положения «нейрокультурной теории эмоций». Представители западной цивилизации часто улыбаются при неприятностях, а японцы обязаны улыбаться, даже переживая горе. И культурные, и половые различия определяют ситуации, в которых надо смеяться и в которых надо плакать [6].

Аналогично правилам проявления эмоций в различных культурах различаются и социальные установки по отношению к эмоциональным переживаниям. В своей работе «Эмоции человека» Изард в рамках изучения влияния правил проявления эмоций на программы выражения приводит данные исследований Экмана и Фризена. Ученые обнаружили, что американские и японские испытуемые по-разному выражали эмоции в момент демонстрации «стрессового» фильма наедине или вместе с соотечественниками. Когда и американский, и японский испытуемый находились одни в кинозале, выражение их лиц были идентичны. Когда оба находились вместе с партнером, то японец по сравнению с американцем значительно сильнее маскировал негативные эмоции позитивными. Незначительное увеличение социального контроля включило механизм коррекции правил проявления эмоции при реагировании на стресс, и наблюдались национальные различия [1].

Другой способ обнаружения влияния культурных правил на выражение эмоции был использован Т. Нийтом. При проведении межнациональных сравнений в опознании эмоций на фотографии он использовал для половины испытуемых информацию о специфике ситуации, в которой было сделано фото. Так, при сравнении оценивания эстонцами и киргизами различных выражений лиц в контексте «Он потерял дорогого для него человека» обнаружилось, что эстонцы по сравнению с киргизами преувеличивали величину печали и преуменьшали оценки страха. Были сделаны выводы, что данные различия являются следствием влияния правил проявления, побуждающих эстонцев повышать интенсивность печали и подавлять чувство страха [7].

Экман провел исследования, целью которых являлось определение информативной ценности различных частей лица для опознания эмоциональных состояний. Он выделил три автономных зоны лица:

1. Область лба и бровей;
2. Область глаз (глаза, веки, основание носа);
3. Нижняя часть лица (нос, щеки, рот, челюсти, подбородок).

Экман предъявлял испытуемым верхнюю часть лица (брови, лоб), среднюю (глаза, нос) и нижнюю (губы, подбородок) и просил соотнести их с эмоциональными категориями. При определении различных эмоциональных состояний информативность различных частей была разная. Так, например, состояние радости определялось более успешно по нижней части лица (губы и подбородок), в то время как для определения удивления нижняя часть лица несла минимальное количество информации, а наиболее информативной являлась средняя часть лица (глаза, нос). Но наиболее успешно опознание происходило при наличии всех трех составляющих. При описании эмоций возникают трудности, которые определяются тем, что эмоции проявляются одновременно и в поведении, и во внут-

ренных переживаниях, и то и другое связано с изменением уровня физиологической активности человека.

На успешность опознания эмоциональных состояний по экспрессии лица оказывают влияние эталоны, сформированные у субъекта восприятия. Для быстрой диагностики эталонов эмоционального состояния используется пиктограмма. В.А. Лабунской было проведено исследование, направленное на выявление данных эталонов, относящихся к таким психическим состояниям, как радость, удивление, презрение, страдание, страх и гнев. Испытуемым предлагалось изобразить их графически, так чтобы на основе рисунка можно было вспомнить об определенном понятии. За единицу анализа графических эталонов принят зафиксированный в рисунке элемент невербального поведения, конкретное движение. Эталоны состоят из элементов, а также включены в вербальные признаки. Так, например, графический эталон радости составляет «улыбка» (100% случаев). Для удивления наиболее характерны изображения бровей, глаз, рта – «брови подняты вверх, глаза приоткрыты, рот раскрыт». Автор отмечает, что в некоторых рисунках изображается только верхняя часть лица (60%), в других – нижняя и верхняя (40%), что является, по ее мнению, признаком избирательности по отношению к мимическим признакам удивления [8, с. 121].

Результаты исследования А. Барабанщикова и Т.Н. Малковой говорят о том, что при описании мимических выражений страха, радости, сомнения испытуемый указывает лишь на часть признаков. В то же время отдельные мимические проявления воспринимаются не изолированно, а в системе: каждое отдельное проявление связано со всеми остальными. В этом же исследовании авторами было выделено две группы испытуемых: «синтетиков» и «аналитиков». «Синтетики» при выполнении задания опирались на схемы, которые сложились у них в памяти. «Аналитики» сличали фотографии со схемами [2, с. 75].

Рассмотрим функции, выполняемые эмоциями в процессе жизнедеятельности человека. Существует довольно много точек зрения по этому вопросу, поэтому в данной работе мы приведем некоторые из них, являющиеся, по нашему мнению, основными. Итак, выделим такие основные функции, как:

- коммуникативная функция
- мотивационная функция,
- регулирующая функция,
- сигнальная функция,
- предохранительная функция.

Также выделяют специфические функции эмоций, такие как:

- функция побуждения,
- функция подкрепления,
- предвосхищающая функция,
- функция дифференцирующей и синтезирующей основы образа,
- функция мобилизации органов действия,
- функция «аварийного» разрешения ситуации,
- организующая функция.

Коммуникативная функция эмоций заключается в том, что с их помощью люди могут общаться друг с другом, передавая важную для жизни информацию.

Мотивационная функция заключается в том, что эмоции могут выступать в качестве самостоятельных источников активности или поведения человека, то есть могут быть мотивами поведения. Данная функция включает в себе две стороны: одна – свидетельствует о том, что эмоции могут явиться отдельными вполне самостоятельными мотивами (чувства и страсти), вторая сторона мотивационной функции говорит о том, что эмоции могут направлять и поддерживать активность человека на определенном уровне.

Регулирующая функция эмоций заключается в том, что они могут устанавливать общий уровень активности человека,

повышая или понижая его. Выделяют астенические эмоции, снижающие общий уровень активности, и стенические эмоции, повышающие этот уровень.

Сигнальная функция эмоций выражается в том, что они в сознании человека могут служить сигналами происходящих в данный момент процессов в его организме. Эта функция имеет прямое отношение к потребностям человека и процессу их удовлетворения.

Защитная функция эмоций состоит в том, что в некоторых жизненных ситуациях эмоции могут предохранять организм от разного рода угроз для его благополучия. Так, эмоции могут мобилизовать организм на преодоление препятствий, представляющих угрозу для организма, предохраняют организм от перегрузок, экономя энергию, необходимую для жизни.

Как можно заметить, эмоции находятся в постоянном «движении», то есть в динамике. Эмоции в динамике оцениваются по таким основным параметрам, как продолжительность, сила, периодичность возникновения, скорость перехода одного эмоционального состояния в другое.

Силой эмоции называется интенсивность соответствующего ей внутреннего переживания, а также степень влияния на психику и поведение человека. Известные эмоциональные состояния можно расположить по мере уменьшения силы: стресс, аффект, страсть, чувство, биологическая эмоция, настроение.

«Периодичность возникновения» относится к тем эмоциям, которые могут возникать или изменяться периодически. Периодичность возникновения эмоций означает их частоту или время, через которые определенные эмоции вновь появляются у человека, достигая достаточной силы. Периодичность соответствующих эмоциональных переживаний определяется частотой или периодичностью обострения и удовлетворения данной органической потребности.

Скорость перехода одного эмоционального состояния в другое характеризует все эмоции, которые могут возникать и исчезать или переходить в противоположные эмоциональные состояния.

Настроение – это относительно слабое, но долгое время существующее эмоциональное переживание, которое определяет психологическое состояние человека в течение достаточно длительного времени – от нескольких часов до нескольких дней. Настроение представляет собой эмоцию, которую человек обычно плохо осознает, с трудом может управлять или контролировать свое настроение.

Простейшими *эмоциями* называются такие эмоциональные переживания, которые человек испытывает в связи с удовлетворением органических потребностей. Биологические эмоции порождают сравнительно простые, однозначно окрашенные эмоциональные переживания. Простейшие эмоции связаны с процессами удовлетворения таких основных органических потребностей, как потребность в воде, кислороде, пище, сексуальной потребности и других. Этот вид эмоций присущ как человеку, так и животным. Эмоции такого вида имеют определенный циклический характер и подвержены закономерной динамики, то есть эмоции возникают время от времени, периодически усиливаются или ослабляются, а также чередуются приятные с неприятными.

Аффектами называются сравнительно кратковременные, но достаточно сильные эмоциональные переживания, бурно протекающие и имеющие яркое внешнее выражение. Это, например радость, печаль, страх, гнев. В отличие от настроения аффект возникает внезапно и нарастает очень быстро. Аффекты обычно возникают, когда деятельность имеет или предполагает неожиданный для человека результат или когда на пути осуществления деятельности возникает неожиданное, труднопреодолимое препятствие, а также в случае внезапного исчезновения этого препятствия. Аффекты появляются или в

начале, или в конце деятельности, отражая ожидания человека от предстоящей деятельности или ее результата.

Чувства представляют собой специфически человеческую разновидность эмоций. Большинство эмоциональных переживаний человека представлено именно чувствами. Чувствами в психологии называют сложный комплекс разнообразных эмоциональных переживаний, связанных у человека с теми или иными событиями, предметами или людьми. Чувства почти всегда можно анализировать, то есть расчленить на простейшие переживания. В чувствах в отличие от других эмоций могут входить и определенные ощущения, получаемые в результате восприятия соответствующих им объектов. Простейшие эмоциональные переживания, входящие в структуру чувств, могут быть одинаковыми по знаку, а также разными и противоречивыми. Механизм возникновения чувств может быть представлен следующим образом. Вскоре после своего рождения ребенок обладает только простейшими биологическими эмоциями, то есть переживаниями. Главную роль среди этих переживаний играет удовольствие и неудовольствие во всевозможных проявлениях. В ходе приобретения жизненного опыта, в процессе становления жизненного опыта, взаимодействия с людьми и предметами ребенок получает массу разнообразных ощущений. По механизму условно-рефлекторной связи все эти ощущения становятся ассоциированными с соответствующими событиями, людьми и предметами настолько, что само появление этих людей и предметов или возникновение соответствующих событий начинает вызывать у человека связанные с ними ощущения и переживания, то есть появляются чувства. По мере накопления жизненного опыта возникшие первоначально чувства закрепляются в психике человека и становятся частью его личности. Если же появление событий, людей или предметов порождает новые ощущения, то его чувства могут изменяться.

Чувства также делятся на группы в соответствии с предметами, к которым они относятся. Так, выделяют эстетические чувства, интеллектуальные чувства, нравственные чувства, правовые чувства.

Правовые чувства соотносятся с переживаниями по поводу соблюдения или нарушения людьми норм морали, например чувство справедливости. В отличие от других эмоций чувства человека не являются врожденными и приобретаются в процессе жизни. По мере психологического развития человека как личности закономерно меняются его чувства: они становятся более возвышенными. Если же человек деградирует как личность, то и чувства становятся низменными. В процессе жизни чувства у одного и того же человека могут меняться по отношению к одному и тому же объекту под влиянием жизненного опыта и отношения.

Нравственные чувства переживаются людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, существующими в обществе. Общественные и межличностные отношения служат не только основой, предпосылкой возникновения человеческих чувств, но и определяют их содержание. Отдельно можно выделить морально-политические чувства (как проявление эмоциональных отношений) к различным общественным учреждениям и организациям, а также государству в целом. Одной из важнейших особенностей нравственных чувств является их действенный характер. Нравственные чувства выступают как побудительные силы многих героических дел и поступков.

Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность знаний. К интеллектуальным чувствам относят и обобщенное чувство нового.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, жизни людей и искусстве. Эстетические чувства включают в себя чувство героического, трагического, возвышенного, комического, они проявляются в соответствующих оценках, внешних реакциях, и т. д.

Чувства имеют двойную обусловленность: потребностями человека, с одной стороны, и способностью отразить и понять определенные свойства объекта потребности – с другой. Отличительными характеристиками чувств от других эмоциональных состояний являются их полярность (удовольствие – неудовольствие), интегральность (чувства способны охватывать весь организм, придавая ему определенный тип переживаний) и взаимосвязь чувств с жизнедеятельностью организма (чувства могут влиять на деятельность внутренних органов). Функции чувств: отражательная, побудительная, подкрепляющая, переключательная, приспособительная, коммуникативная.

Страстями принято называть самые сильные чувства человека, явно преобладающие над всеми остальными, причем настолько сильными, что уже не человек управляет ими, а они управляют человеком. Страсти по отношению к поведению человека играют ту же роль, что и акцентуированные черты характера. Страсти, как и чувства, могут быть положительными и отрицательными, возвышенными и низменными.

Стресс. Первоначально это понятие было введено Гансом Селье в 1936 году для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») на любое неблагоприятное воздействие. В психологии стрессом называется особый вид эмоциональных ситуаций, повторяющихся или хронических, в которых могут появиться нарушения адаптации. Сущностью стрессовой ситуации является утрата человеком контроля. Дж. Эверилл отмечает, что в ситуации стресса отсутствует адекватная реакция субъекта, а уровень значимос-

ти последствий отказа от реагирования является достаточно высоким.

Список литературы

1. *Изард, К.Е.* Эмоции человека [Текст] / К.Е. Изард . СПб., 2000.

2. *Барабанщиков, В.А.* Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица [Текст] / В.А. Барабанщиков, Т.Н. Малкова // Проблема общения в психологии. М.: Наука, 1981.

3. *Бреслав, Г.М.* Психология эмоций [Текст] / Г.И. Бреслав. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

4. *Бодалев, А.А.* Личность и общение [Текст] / А.А. Бодалев. М.: Педагогика, 1983.

5. *Дарвин, Ч.* О выражении эмоций у человека и животных [Текст] / Ч. Дарвин. СПб.: Питер, 2001.

6. *Биркенбил, В.* Язык интонации, мимики, жестов [Текст] / В. Биркенбил. СПб.: Пресс, 1997; *Бодалев А.А.* Восприятие и понимание человека человеком. М.: МГУ, 1982.

7. *Бодалев, А.А., Васина Н.В.* Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этнический и профессиональный аспекты) [Текст] / А.А. Бодалев, Н.В. Васина. СПб.: Речь, 2005.

8. *Лабунская, В.А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание [Текст] / В.А. Лабунская. Ростов н/Д.: Феникс, 1999.