**Теории эмоций**

Зайцева Г.А.

Прежде, чем говорить о теориях эмоций, необходимо разобраться с определением понятия «эмоция», понять его смысл и суть, выделить основные свойства эмоций, рассмотреть их классификацию. В переводе на русский язык термин «эмоция» означает «волную», «потрясаю». Эмоции представляют собой психологический процесс, который субъективно отражает обобщённое отношение человека к окружающему миру: к различным предметам, явлениям, разным людям, и даже к себе. Это отношение выражает степень реализации (удовлетворения/неудовлетворения) каких-то его целей, желаний, намерений, потребностей.

Исследования природы эмоций, их свойств и особенностей содержатся в научных трудах [Александрова Ю.И.](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2,_%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%98%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), Анохина П.К., Немова Р.С. и др. Теории эмоций разрабатывались как отечественными, так и зарубежными учёными-психологами ([Изард К.Э.](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B4,_%D0%9A%D1%8D%D1%80%D1%80%D0%BE%D0%BB_%D0%AD%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D1%81" \o "Изард, Кэррол Эллис),  Симонов П.В., Фестингер Л. и др.) С помощью эмоций наше сознание имеет возможность отражать реальный мир вокруг нас, показывать отношение ко всему происходящему. Тем не менее, посредством эмоций не просто отражаются предметы и явления, а выражается отношение к субъекту, к его значимости. С одной стороны, эмоции основываются на внутренних потребностях и мотивах, а с другой – зависят от факторов внешней ситуации.

Человеческие эмоции обладают рядом специфических свойств:

- эмоции носят субъективный характер, это выражается в том, что разные люди на одно и то же событие могут реагировать по-разному, т.е. это событие может вызывать у них разные эмоции;

- эмоции бывают резко противоположными, со знаком плюс и со знаком минус, это свойство называется полярностью (удовольствие – неудовольствие, радость – печаль, восхищение – отвращение и т.д.);

- колебания интенсивности эмоций в пределах одного и того же эмоционального состояния: от напряжения до разрядки, от стадии возбуждения до успокоения; это свойство называется фазностью эмоций в динамике.

Существует ли классификация эмоций? Во-первых, человеческие эмоции можно разделить на положительные (радость, восторг, восхищение, удовольствие и др.) и отрицательные (грусть, страх, гнев и др.). Безусловно, положительные и отрицательные эмоции оказывают прямо противоположное воздействие на организм человека, на его психику, настроение и даже работоспособность.

Во-вторых, в эмоциональной сфере выделяют пять групп эмоционального переживания (по Анохину П.К.): аффекты, собственно эмоции, чувства, настроение, стресс. Аффектом называют очень сильную, бурную, эмоциональную реакцию на внешний стимул, полностью захватывающую психику человека (ужас, ярость, гнев и др.), при этом она довольно короткая по времени. Собственно эмоциями называют непосредственное, переживаемое в определённое время отношение человека к проявляемым внешним или внутренним процессам, реакцию человека на происходящее. Чувства – это форма высших эмоций, представляющие собой специфические психологические состояния, выражающиеся в социально обусловленных переживаниях, которые представляют устойчивое эмоциональное отношение конкретного человека не только к реальным, но и к воображаемым объектам. Иногда чувства называют «вторичными эмоциями», это потому, что они являются продуктом обобщения определённых «собственно эмоций».

Теперь мы рассмотрим некоторые психологические теории эмоций. В XVIII – XIX вв., когда еще не было чётко сформированной точки зрения на происхождение эмоций, наиболее популярной была интеллектуалистическая позиция, утверждающая первичность психических явлений по отношению к «телесным» проявлениям эмоций.

Одной из известных теорий эмоций является «периферическая» теория Джеймса Ланге. Суть этой теории в том, что внешние воздействия, вызывающие эмоции, приводят к периферическим изменениям, которые в свою очередь становятся причиной физиологических сдвигов в организме. Автор теории установил взаимосвязь между конкретными эмоциями и физиологическими проявлениями в организме человека.

Также существует «таламическая» теория эмоций Кэннона Барда. В основе данной теории лежит тот факт, что именно в таламусе возникают сигналы активизации вегетативных функций, соответствующие различным эмоциям. Отсюда следует, что .психологические переживания, вызываемые эмоциями, возникают одновременно с физиологическими реакциями человеческого организма.

Большой интерес у психологов вызывают когнитивные теории эмоций. Это теории, изучающие природу эмоций через механизмы мышления. Например, у Л. Фестингера есть теория когнитивного диссонанса, основанная на понимании роли когнитивно-психологических факторов в возникновении и проявлении эмоций. Согласно этой теории, положительные эмоции могут возникнуть при условии получения ожидаемых результатов, то есть когда оправдываются ожидания человека и итоги его деятельности совпадают с намеченным планом.

Среди отечественных когнитивных теорий эмоций можно выделить информационную теорию эмоций П.В. Симонова, где в символической форме выражена совокупность функций, обусловливающих появление и характер эмоций: эмоция = П х (Ин – Ис). П – актуальная потребность. (Ин – Ис) – оценка вероятности. П.В. Симонов в своей теории обосновал основную причину возникновения отрицательных эмоций – незнание, что делать в данной ситуации. Учёный рассматривает эмоции как компенсаторный механизм для восполнения недостатка знаний, ведущих к поставленной цели по удовлетворению потребности человека. Сильные, яркие эмоции, такие как страх, гнев или ярость помогают восполнять недостаток информации, необходимых для борьбы или защиты. Симонов утверждал, что дефицит знаний (информации, сведений), вследствие которого появляются эмоции, способен вызывать неврозы.

Предшественницей теории П.В. Симонова является теория ещё одного известного отечественного учёного-психолога П.К. Анохина, это биологическая теория эмоций. согласно которой в процессе эволюции эмоции совершенствовались так же как мышцы, зрение и слух. Исследования проводились на животных. Наиболее сильные отрицательные эмоции дают сигнал организму животного о различных нарушениях во внутренней сфере, и это запускает нужную программу действий. Когда действия завершаются, появляется положительный эмоциональный фон, это остаётся в памяти животного как «получение награды». Анохин в качестве объяснения своей теории приводит пример хищника, который в течение многих дней упорно охотится за добычей, и этот процесс приносит ему и отрицательные моменты, например, чувство голода, и положительные (когда охота завершена и есть добыча). Поэтому, в формировании функциональной системы принимают участие ведущие эмоции, направленность поведения, постановку цели, формирование [акцептора](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%BE%D1%80) результата действия. При оценке отдельных этапов действия возникают ситуативные эмоции, которые дают возможность корректировки поведения и способствуют достижению желанной цели. В биологической теории основная информационная нагрузка падает на её знак, который придаёт нужное направление программе поведения.

В числе отечественных теорий эмоций можно также вспомнить единую концепцию сознания и эмоций [Ю.И. Александров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2,_%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%98%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)а, который рассматривал эмоции через призму системной психофизиологии. Именно такой системный подход дакёт возможность наиболее глубокого проникновения в природу эмоций, определение их значения в организации деятельности мозга. Александров разделяет понятия «поведение» и «эмоции», называя эмоции «феноменом сенсорной сферы, эквивалентом сознания». Обоснованное в этой теории отношение к эмоциям формирует новый взгляд на само сознание. В соответствии с положениями единой концепции сознания и эмоций, [Ю.И. Александров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2,_%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%98%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) утверждает, что «эмоции характеризуют реализацию систем, формирующихся на самых ранних этапах [онтогенеза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7) и обеспечивающих минимальный уровень дифференциации (хорошо-плохо). Реализация систем характеризуется сознанием, формируются системы на более поздних этапах развития, обусловливая продуктивный рост дифференцированности во взаимодействии организма и среды, при увеличении сложности поведения. Согласно данной единой концепции, все системы нацелены на достижение «положительных адаптивных результатов поведения» (Ю.И. Александров).

Немаловажное место в психологической науке занимает теория дифференциальных эмоций К. Изарда. В своей теории учёный делает акцент на изучение частных эмоций, рассматривая каждую из них в отдельности, как самостоятельный процесс, включающий в себя переживание и мотивацию. По мнению К. Изарда, эмоции поддерживают организм в процессе его приспособления к среде, помогают организму выживать. Гибкость поведения организма напрямую зависит от степени дифференцированности эмоций: чем больше эмоции дифферцированы, тем больше гибкость поведения организма.

Основная мотивационная система жизни человека, согласно теории К. Изарда состоит из десяти базовых эмоций, это – радость, страх, удивление, вина, гнев, печаль, презрение, отвращение, стыд/смущение, интерес. Все перечисленные эмоции имеют персональные мотивационные функции и предполагает переживание в специфической форме. Влияние фундаментальных эмоций на поведение человека и его когнитивную сферу проявляется по-разному, потому что процесс переживания происходит по-разному.

К. Изард выделяет некоторые признаки базовых эмоций:

- наличие отчетливых, специфических нервных субстратов;

- наружное проявление посредством специфической и выразительной мимики лица;

- сопровождение эмоции специфическим, хорошо выраженным переживанием, которое осознаётся человеком;

- появление базовых эмоций, как результат биологических процессов и эволюции;

- базовая эмоция адаптирует человека к условиям окружающей среды, организует его и мотивирует.

При этом К. Изард отмечает, что не все базовые эмоции имеют все перечисленные признаки. Например, чётким мимическим и телесным выражением не обладает эмоция вины. Необходимо заметить, что у других учёных-психологов мы можем увидеть иные характеристики базовых эмоций.

Согласно «ассоциативной» теории эмоций В. Вундта, эмоции — это «внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений». Вундт рассматривает реакции тела как следствие чувств. По его мнению, мимика появилась, как отражение эмоционального тона ощущений, в связи с элементарными ощущениями.

Вундт считал, что более сложные (высшие), чувства (эмоции) возникли и стали развиваться позже. Вместе с этим, каждая возникающая в сознании человека любая эмоция несомненно способствует ассоциативному появлению соответствующего ей, близкого по содержанию, низшего чувства или ощущения. Именно это ощущение вызывает мимические проявления, которые отражают эмоциональный тон ощущений.

Например, мимическое выражение чувства презрения (поджимание нижней губы с выдвижением её вперёд) похоже на то, как человек брезгливо и с раздражением выплевывает что-то неприятное, оказавшееся у него во рту. Эмоции представляют собой внешнее воплощение внутренних переживаний человека. Они отражают физиологическое состояние организма, его изменения. Эмоции показывают отношение человека к предметам, явлениям и людям, они обладают таким признаком, как полярность, и способны создавать противоречивое единство в сложных чувствах. Эмоции существуют в трёх полярных измерениях: удовольствие – неудовольствие, возбуждение – успокоение, напряжение – разрядка.

Существует также эволюционная теория происхождения эмоций ([Чарльз Дарвин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D1%80%D0%B2%D0%B8%D0%BD,_%D0%A7%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%8C%D0%B7_%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82)), которую он опубликовал в книге «Выражение эмоций у человека и животных» ещё в 1872 году. Ч. Дарвин доказывает, что в поведении человека и животного есть много общего. Он рассматривает психологическое развитие живого организма через принцип эволюции и находит сходство между внешним проявлением различных эмоциональных состояний у новорожденных детей и детёнышей животных, заметив много общего в их экспрессивно-телесных движениях. В основу его теории как раз положены эти наблюдения.

По теории Ч. Дарвина, эмоции возникли как жизненно важные приспособительные механизмы в процессе эволюции живых существ, что дало возможность организму приспособиться к условиям и ситуациям жизни. Дарвин назвал телодвижения, возникающие во время различных эмоциональных состояний, рудиментами приспособительных реакций организма, проявляющихся как жизненно важные приспособительные механизмы.

И на самом деле, то общее, что объединяет эмоциональные выражения человека и животных, во всяком случае, высших, находящихся ближе к человеку, видна и заметна многим, а потому не вызывает сомнения.

Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвинасоздана на основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих. Ч. Дарвин доказал, что эволюционный принцип применим не только к биофизическому, но и психолого-поведенческому развитию живого. В развитии и проявлении эмоций не существует пропасти между человеком и животным.

Повторимся, что согласно теории Чарльза Дарвина выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов. Наиболее ценным является положение Ч. Дарвина о том, что имеется прямое действие нервной системы на выражение эмоций, независимо от воли и привычки, т.е. по Ч. Дарвину эмоции возникают рефлекторно.

Эволюционная идея о происхождении эмоций Чарльза Дарвина дала толчок для разработки рудиментарной теории эмоций ([Герберт Спенсер](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B5%D1%80,_%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82), [Теодюль Рибо](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%B1%D0%BE,_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D1%8E%D0%BB%D1%8C)), суть которой в том, что человеческие эмоции имеют биологическое происхождение, из аффективных и инстинктивных реакций животных. Авторы этой теории утверждают, что эмоции есть не что иное, как остаточные проявления эффектов «некогда сопровождавших полноценные биологические реакции». Согласно данной концепции, выразительные движения, сопровождающие наш страх, рассматриваются как рудиментарные реакции при бегстве и обороне, а выразительные движения, сопровождающие наш гнев, рассматриваются как рудиментарные остатки движений, некогда сопровождавших у наших животных предков реакцию нападения. Логика данной теории приводит к несколько спорным выводам об отмирании эмоций как таковых и не объясняет разнообразие эмоционального мира человека.

Также заслуживает внимания органическая теория эмоций Джемса-Ланге. Авторами этой теории являются американский философ и психолог Уильям Джеймс и датский медик [Карл Георг Ланге](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B5,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3). Теория основана на выявлении взаимосвязи деятельности вегетативной системы человека и возникающей эмоции. Суть теории в том, что эмоции проявляются сознании человека одновременно с функциональными перестройками в организме, происходящими на уровне вегетативной нервной системы.

Рефлекторные изменения в деятельности сердца, дыхании, кровообращении, тонусе мышц вызывают внешнее раздражение, из-за чего в сознание возникают определённые ощущения, которые как раз и вызывают эмоции. От внешних воздействий, сначала появляются изменения в организме, присущие эмоциям, а вслед за ними, как следствие, возникают те или иные эмоции. Получается, что вегетативные реакции – это причина, а эмоции – следствие, то есть «мы грустим, потому что плачем, сердимся, потому что наносим удар, боимся, потому что дрожим» ([К.Г. Ланге](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B5,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3)).

Теория Джемса-Ланге рассматривает более глубокие механизмы поведения, чем рудиментарная теория эмоций, органическая теория анализирует эмоции на подготовительном этапе, через вегетативные реакции. При этом, авторы обеих теорий рассматриваются эмоции лишь с одной стороны, через призму природных траекторий поведения, из-за чего может показаться, что некоторые процессы человеческого сознания проходят без эмоций, в связи с чем трудно объяснить наличие у человека широкого разнообразия различных эмоций.

На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод, что в настоящее время в психологической науке нет единой точки зрения на природу эмоций. Идеи из научных исследований разных учёных можно найти в современных теориях эмоций. Это объясняется тем, что трудно отделить эмоцию как психологическое явление от процессов, происходящих в организме, а потому зачастую психологические и физиологические характеристики эмоциональных состояний не только взаимодействуют друг с другом, но и объясняют друг друга.

Список использованной литературы:

1. [Александров Ю.И.](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2,_%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%98%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)  [Единая концепция сознания и эмоций: экспериментальная и теоретическая разработка](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B9#HeGWaHR0cCUzQSUyRiUyRnd3dy5uZW1vYWkubmFyb2QucnUlMkZMaWJyYXJ5JTJGQWxlcnNhbmRyb3ZfS29uY2VwY2lhX3Nvem5hbmlhX2lfZW1vY2lpLmRvYw==) // Первая Российская конференция по когнитивной науке : Тезисы докладов / Казань, 9-12 октября 2004 года. — [Казань](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8C): [КГУ](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82), 2004. — С. 14—15.

2. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984. — С. 173.

3. [Изард К.Э.](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%B4,_%D0%9A%D1%8D%D1%80%D1%80%D0%BE%D0%BB_%D0%AD%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D1%81) Психология эмоций = The Psychology of Emotions. — [Питер](https://ru.ruwiki.ru/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80_(%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)), [2007](https://ru.ruwiki.ru/wiki/2007). — С. 27. — 464 с.

4. Немов Р.С. Общие основы психологии // Психология. Кн. 1. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 688 с.

5. Симонов П.В. Информационная теория эмоций [Текст] /П.В. Симонов // Хрестоматия по психологии / Под ред. А.В. Петровского. – 2-е изд, перераб и доп., - М.: Просвещение, 1987. – 444 с.; с. 233.

6. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса [Текст] /   Л. Фестингер. – СПб.: Ювента, 1999. – 186 с.