**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ**

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.С.ПУШКИНА**

**ЗАПОЛЯРНЫЙ ФИЛИАЛ**

**факультет психологии и педагогики**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Тема: Проблема эмоций в трудах зарубежных и отечественных психологов**

Выполнила:

студентка группы 51-08

специальность 020400

Емборак Виктория Александровна

Проверила:

преподаватель

Петрова О.Н.

**Норильск 2009г.**

**Оглавление**

Введение

1. Тема эмоций в зарубежных теориях и направлениях

1.1 Зарубежные теории эмоций

1.2 Психоаналитическое направление

1.3 Бихевиоризм

1.4 Когнитивное направление

1.5 Гуманистическое направление

2. Отечественные ученые об эмоциях

Заключение

Список литературы

**Введение**

Эмоции – самая интересная, яркая и разнообразная область человеческой психики. Без них немыслим ни один аспект жизнедеятельности людей. Любовь, самоуважение, гордость, честь, мужество, симпатия, совесть, привязанность, достоинство – все эти общечеловеческие ценности основаны на эмоциях. Если бы мы относились к ним равнодушно, они не были бы ценностями, ведь для того, чтобы ценить что-то, нужно относиться к этому эмоционально – любить, радоваться, интересоваться или гордиться. Каждый из нас, появляясь в этом мире, уже умеет чувствовать и выражать свои эмоции, хотя до определенного времени не умеет ходить, говорить, размышлять.

Как эволюционно более ранний механизм регуляции поведения, чем разум, эмоции взаимосвязаны со всеми познавательными процессами, личностными характеристиками и свойствами, физиологическими процессами в организме, взаимодействием и общением между людьми, обучением, творчеством, трудовой деятельностью, воспитанием и многим другим. Из курса общей психологии мы знаем, что самым тесным образом эмоции связаны с мотивами и волевыми процессами. Мы также знаем, что любые ощущения (тактильные, обонятельные, слуховые, зрительные, вкусовые) могут вызывать эмоции. Любое восприятие объекта или явления, направленность или сосредоточенность внимания всегда сопровождается определенной эмоциональной реакцией. Запоминание, сохранение и воспроизведение памятью образов или информации нередко обусловлено эмоциональным состоянием субъекта.

Очень часто, давая характеристику какому-нибудь человеку, мы описываем его в «эмоциональных» терминах: гордый, восторженный, тревожный, интересный, ревнивый, обидчивый, счастливый и т.д.

Поскольку эмоции напрямую связаны с физиологическими процессами, в отличие от разума, они могут вызвать такую мобилизацию сил, которую разуму не вызвать ни приказами, ни просьбами, ни понуканиями. Подавляя эмоции в «приказном порядке», даже внешнее их проявление – человек рискует заболеть всерьез и надолго. На сегодняшний день этим вопросом занимается психолого-медицинское направление - психосоматика. Очень актуальное и востребованное, если учесть, что в связи с урбанизацией, усилением технического прогресса и темпов современной жизни человек подвержен сильному влиянию стрессов, фрустраций, психогений, депрессий, неврозов и синдрому эмоционального выгорания на работе, где эмоции играют ведущую роль.

Умение управлять своими эмоциями всегда было значимо не только для здоровья, но и для гармоничного построения отношений с другими людьми. Поляризация и деструктивная функция эмоций стимулирует активный поиск рациональных приемов регуляции эмоциональных состояний, выход которых из под контроля угрожает и внутренней психологической устойчивости человека, и стабильности его общественных связей.

Знания об эмоциях, эмоциональных состояниях и процессах безусловно необходимы в работе практического психолога, ведь чаще всего люди обращаются за помощью к специалисту при наличии именно психоэмоциональных проблем. При этом важно не только учитывать эмоции как диагностический признак, но и уметь помочь человеку осознать, принять, справиться с ними. Не говоря уже о том, что самое главное профессиональное качество психолога – эмпатия – эмоциональная отзывчивость на переживания другого, понимание его эмоций, сочувствие.

Цель данной курсовой работы: провести аналитический обзор литературы, релевантной выбранной теме.

Задачи курсовой работы: 1) рассмотреть разнообразные точки зрения на проблему эмоций определенных авторов, психологических школ, теорий; 2) показать связь эмоциональных процессов с физиологическими, когнитивными процессами; 3) определить роль и функции эмоций в жизнедеятельности человека; 4) выяснить способы регуляции эмоциональных состояний.

**1. Тема эмоций в зарубежных направлениях и теориях**

**1.1 Зарубежные теории эмоций**

Вопрос о природе эмоций в течение длительного времени не находил своего решения, обуславливая появление различных, иной раз противоположных точек зрения. В XVIII-XIX веке самой распространенной была интеллектуалистическая позиция, утверждавшая, что органические проявления эмоций являются следствием психических явлений. Сторонник этой позиции И.Ф. Гербарт считал, что фундаментальным психологическим фактом является представление, а испытываемые человеком чувства соответствуют связи, которая устанавливается между различными представлениями, и могут рассматриваться как реакция на конфликт между представлениями. [15, с.400] Этих взглядов придерживался и В.Вундт, утверждая, что эмоции – это изменения представлений под влиянием чувств, но по его мнению, и чувства могут изменяться благодаря представлениям, при этом органические процессы являются лишь следствием эмоций.

После опубликования Ч. Дарвином в 1872 году книги «Выражение эмоций у человека и животных», в которой он утверждал, что эволюционное развитие и изменение происходит не только на биологическом, но и психическом, поведенческом уровне, появилась эволюционная теория эмоций, в которой биологическая природа и польза эмоций объяснялась как важный приспособительный механизм, способствующий адаптации организма к окружающей среде. По Дарвину, эмоциональные выразительные движения – это рудимент целесообразных инстинктивных действий,- это биологически значимый сигнал для особей своего и других видов. [25, с.237]

В конце XIX века американский психолог У.Джеймс и независимо от него датский психолог Г.Н. Ланге выдвинули периферическую теорию эмоций, согласно которой возникновение эмоций обусловлено определенными физиологическими реакциями организма; ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные реакции. В своей статье «Что такое эмоции» в 1884 году Джеймс пишет: «Мой тезис состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта и что наше переживание этих изменений, по мере того, как они происходят, и является эмоцией… Мы огорчены, потому что плачем; разгневаны, потому что наносим удар; испуганы, потому что дрожим, а не наоборот… Если бы восприятие не сопровождалось телесными изменениями, оно было бы исключительно познавательным, бледным, лишенным колорита и эмоционального тона.» [23, с.82] Г.Н. Ланге высказывал сходные мысли, но если для Джеймса органические изменения сводились к висцеральным, то для Ланге они были преимущественно вазомоторными. Смысл этой парадоксальной и спорной теории сводится к тому, что произвольное изменение мимики и пантомимики приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции. Начните смеяться – и вам станет смешно, изобразите гнев – и вы действительно начнете его переживать, подавите внешнее проявление эмоций – и они исчезнут. Ограниченность этой теории одним из первых показал У. Кеннон, выдвинув два антитезиса. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают очень похожи друг на друга и не отражают их качественное своеобразие. Во-вторых, эти физиологические изменения разворачиваются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, предшествуя физиологической реакции. Он показал также, что искусственно вызванные физиологические изменения, характерные для определенных сильных эмоций, не всегда вызывают ожидаемое эмоциональное поведение. По мнению Кеннона, эмоции возникают вследствие специфической реакции центральной нервной системы и, в частности – таламуса. [11, с.48; 20, с.133-134] Но чуть позже, в своих исследованиях П.Бард доказал, что эмоциональные реакции и сопутствующие им физиологические изменения возникают почти одновременно.

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда - одна из самых разработанных теорий. Объектом ее изучения являются частные эмоции, каждая из них рассматривается отдельно от других как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс, включающий нейрофизиологические, нервно-мышечные, и чувственно-переживательные аспекты. По утверждению Изарда, «эволюционное значение эмоций состоит в том, что они обеспечили новый тип мотивации, большую вариативность поведения, необходимые для успешной адаптации.» [10, с.7]

Основные постулаты этой теории:

1. Мотивационная система человеческого функционирования состоит из десяти базовых эмоций: радости, гнева, печали, презрения, отвращения, страха, смущения или стыда, удивления, вины, интереса.
2. Базовые эмоции имеют свои нервные субстраты, проявляют себя в мимике, отчетливо переживаются и осознаются, оказывают мотивирующее и организующее влияние на человека, способствуя его адаптации.
3. Фундаментальные эмоции по-разному переживаются и имеют свою мотивационную функцию
4. Эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, когнитивными, перцептивными, моторными, гомеостатическими процессами.
5. Существуют устойчивые индивидуальные различия в частоте и интенсивности переживания разными людьми тех или иных эмоций, и эти различия можно изучать и описывать в терминах «эмоциональная черта» и «эмоциональный порог». [10, с.23]
6. В зависимости от индивидуальной высоты эмоционального порога одни дети чаще, а другие реже переживают и проявляют ту или иную эмоцию, и это в значительной степени определяет их взаимоотношения с окружающими людьми. С другой стороны, реакция окружающих на эмоциональные проявления ребенка непосредственно влияет на становление его эмоционального стиля формирование тех или иных личностных черт. [10, с.23]

Американский психолог Р. Липер также создал свою мотивационно-перцептивную теорию эмоций, в которой эмоциональные процессы приравниваются к мотивам. Липер объясняет это тождество фундаментальным влиянием эмоций и мотивов физиологического происхождения на функционирование человека. В своей теории Липер выделяет два типа мотивов: физиологические и эмоциональные. «Эмоциональные мотивы – это процессы, которые зависят от сигналов, во многом напоминающих раздражители, вызывающие перцептивные и когнитивные процессы.» [13, с.143]

Согласно Липеру, обязательной составляющей эмоционально-мотивированных процессов является перцептивный аспект, благодаря которому эмоциональные процессы и привычки могут изменяться в течение жизни под влиянием опыта и научения.

**1.2 Психоаналитическое направление**

Родоначальником психоаналитической теории личности является З. Фрейд. Согласно ему основными структурными компонентами психической организации являются:

1. Ид (оно) – бессознательное, источник энергии для всех структур личности, задача которого заключается в ослаблении состояния напряжения, усилении удовольствия и доведении до минимума состояний дискомфорта. Оно включает в себя неприемлемые мысли, чувства, переживания.
2. Эго (я) – компонента психики, которая находится в контакте с реальным миром. Его задача заключается в обеспечении безопасности здоровой психики, удовлетворяя потребности Ид.
3. Суперэго (сверх-я) – хранилище моральных норм и ценностей. Его роль заключается в осуждении, запрещении запретных мыслей, поступков, чувств.

Сам Фрейд охарактеризовал эти структуры так: «мы могли бы сказать, что эго символизирует разум и здравый смысл, тогда как ид символизирует необузданные страсти…Суперэго похоже на тайный департамент полиции, безошибочно определяющий любые тенденции со стороны запретных влечений, особенно агрессивного плана и безжалостно карающий человека, если присутствуют любые из этих тенденций».[27, с. 37-38] Из этого следует, что эмоции человека выступают как следствие бесконечной борьбы между ид и суперэго.

Точное определение эмоции в рамках классической психоаналитической теории дать затруднительно, так как Фрейд и его последователи широко трактовали этот термин. Так, в своих ранних работах Фрейд пишет, что аффект или эмоция – это единственная побудительная сила психической жизни, а в своих поздних трудах он уже говорит об аффектах, об интрапсихических факторах как пробуждающих фантазии и желания индивида. [10, с. 25]

Большая заслуга З.Фрейда состоит в том, что он первым обратил внимание на сущность и роль бессознательного, утверждая, что мы – существа не рациональные, а управляемые эмоциональными силами, происхождение которых часто не осознается. Наблюдая, как уместные, так и неуместные проявления эмоций, Фрейд пришел к пониманию мотиваций внутри бессознательного. Эмоции служат средством для избавления от состояния напряжения и для понимания состояния удовольствия.

Еще одно научное достижение Фрейда заключается в формулировании и описании защитных психологических механизмов, с помощью которых человек пытается избавиться от негативных эмоциональных переживаний (отрицание, вытеснение, рационализация, инверсия, проекция, замещение, регрессия, сублимация). Также Фрейд ввел в систему психоанализа как метод лечения такой термин как катарсис – разрядка, снятие напряжения, тревоги, вследствие доведения до сознания подавленных идей, переживаний, чувств, желаний и воспоминаний. [21, с. 283]

К.Юнг был одним из первых учеников Фрейда. По Юнгу, психика человека включает три уровня: сознание, личное бессознательное, коллективное бессознательное. Однако Юнг пошел дальше Фрейда, сделав упор на то, что личное бессознательное содержит в себе комплексы, или скопления эмоционально заряженных мыслей, чувств и воспоминаний, вынесенных индивидуумом из его прошлого личного опыта или из родового наследственного опыта. [28, с. 200 ]

В коллективном бессознательном, по мнению Юнга отражены все мысли и чувства, общие для всех людей и являющиеся результатом нашего общего эмоционального прошлого. Также коллективное бессознательное содержит архетипы – врожденные идеи или воспоминания, которые предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом. Юнг также сформулировал концепцию экстраверсии (направленность субъекта на внешний мир) и интроверсии (ориентация на внутренний мир, собственные переживания), которая объясняет своеобразные проявления, интенсивность, возможные причины возникновения эмоциональных реакций. Помимо этого Юнг расширил свою типологию за счет четырех основных психологических функций: мышления, ощущения, чувства, интуиции. [29, с. 239-244]

Юнг подчеркивал, что основную роль в психологии должно играть изучение эмоций: «Только психология стала наукой, принимающей во внимание фактор ценности (т.е. чувства), потому что именно чувства связывают жизнь с тем, что происходит в психике. Психологию часто обвиняют, что в этом смысле она не наука; но тем, кто ее критикует, не удается понять научную и практическую необходимость того, почему стоит придавать значения чувству». [27, с. 115]

Другим, не менее известным учеником Фрейда, но отошедшим от него был А.Адлер. Он подчеркивал, что основное в человеке – общественное чувство – «чувство общности» или социальный интерес. Согласно этому, Адлер уделял внимание двум видам эмоций: не связанным с обществом, которые относятся к достижению индивидуальных целей, и связанным с обществом, которые способствуют социальному взаимодействию. Не связанные с обществом эмоции (гнев, страх, отвращение) направлены на качественные изменения в жизни человека, даже за счет других людей, так как они являются результатом ощущения неудавшейся жизни и собственной несостоятельности. Социально ориентированные эмоции – радость, смех, симпатия – «чистейшее выражение социального интереса». [27, с. 138]

По Адлеру, выраженность социального интереса – показатель психического здоровья. Кроме этого, Адлер полагал, что источником всех устремлений человека к саморазвитию, росту и компетентности является чувство неполноценности, которое в своих крайних формах заставляет человека стремиться к превосходству над другими, чтобы почувствовать свою значимость, компетентность, ценность, самодостаточность.

Карен Хорни – видный представитель неофрейдизма, описывала эмоциональное благополучие как «состояние внутренней свободы», при котором «все способности человека полностью востребованы». [27, с. 152]

Под состоянием внутренней свободы Хорни понимала освобождение от чувства тревоги, вызванной ощущением опасности, сознанием того, что тебя не любят и не ценят. Базальная тревога – основополагающая концепция Хорни, вынуждает человека отказываться от своих истинных чувств и тщательно разрабатывать стратегии психологической защиты, которые отдаляют его от истинных симпатий, антипатий, опасений и желаний. По утверждению Хорни, укоренения базальной тревоги в детстве полностью зависит от отношения родителей к ребенку. Если родители дарят любовь, заботу, тепло и ласку, максимальное количество положительных эмоций, то в дальнейшем у ребенка не сформируется базальное чувство враждебности. К сожалению, подавленные чувства негодования и враждебности, причиной возникновения которых являются родители, проявляются в отношениях с другими людьми как в настоящем, так и в будущем. [28, с. 257]

Г.С. Салливан – неофрейдист – считал, что с самого рождения человек нуждается в ласке, нежности, любви и стремится избежать тревоги и беспокойства, которые доставляет ему внешний мир. Это стимулирует человека к взаимодействию с другими людьми и к построению межличностных отношений.

**1.3 Бихевиоризм**

Человек в концепции бихевиоризма понимается, прежде всего, как реагирующее, действующее обучающееся существо, запрограммированное на определенные реакции, действия, поведение. Изменяя стимулы и подкрепления, можно моделировать нужное поведение, в том числе и эмоциональные реакции. Например, Уотсон не делал никаких различий между выработкой эмоциональных реакций у человека и слюноотделительного рефлекса у собаки, полагая, что все эмоциональные проявления являются результатом выработки классических условных рефлексов. [20, с.283]

Другой радикальный бихевиорист Б.Ф.Скиннер отстаивал описательный подход к изучению чувств. Он предложил наблюдать связанное с ними поведение. «Мы определяем эмоции - до тех пор, пока мы хотим этого,- как слабость или силу той или иной реакции…К сожалению, ссылки на чувства или состояния ума имеют эмоциональную окраску, которой бихевиористы в своих объяснениях стараются избегать.» [27, с. 297, 307 ]

Тем не менее, по мнению Скиннера, главным средством формирования нужного поведения выступает подкрепление, которое может быть положительным, либо отрицательным. Почему именно такие термины? Думается, прежде всего, потому, что они указывают на соответствующую полярность эмоциональных реакций, возникающих при использовании того или иного вида подкрепления. Необходимо добавить, что подкрепления могут быть не только материальными, но и такими, которые непосредственно связаны с чувствами человека: похвала, порицание, неудача, удовлетворение от полученного результата, страх перед наказанием. Об этом неоднозначно говорит Д. Роттер в своей теории социального научения. «На поведение человека влияет характер подкрепления, его ценность для человека, разные люди ценят и предпочитают разные подкрепления: кто-то более ценит похвалу, уважение со стороны других, кто-то более ценит деньги, или более чувствителен к наказанию». [25, с. 72]

Стоит упомянуть, что Роттер выделял типы поведения, нацеленные на сохранение дружеского отношения, интереса, любви, привязанности и преданности других. По утверждению Роттера, большинство из нас ощущает сильную потребность в любви и привязанности, т.е. в том, чтобы другие люди принимали нас и испытывали к нам теплые чувства. [27, с. 613]

В рамках бихевиоризма А. Бандура делал основной акцент на роли научения через наблюдения в приобретении навыков поведения, но он также подчеркивал важность самостоятельных воздействий человека на окружение как причинного фактора во всех аспектах функционирования человека – мотивации, эмоций, действий. Одним из важных понятий в социально-когнитивной теории Бандуры является понятие самоэффективности – «убеждении человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь.» [27, с.569]

Динамика самоэффективности, по мнению Бандуры, зависит от четырех факторов: непосредственного опыта, косвенного опыта, общественного мнения, физического и эмоционального состояния. Относительно влияния эмоций на самоэффективность, А.Бандура сделал интересные выводы, истинность которых на сегодня никто не отрицает. Сильные эмоции мешают деятельности, когда человек находится в состоянии стресса, сильной тревоги или страха, его уверенность в своей эффективности понижается. Уменьшение тревоги или увеличение физической раскрепощенности облегчают выполнение задачи. При этом влияние эмоционального напряжения зависит от определенных факторов:

1. от уровня напряжения – чем сильнее волнение, тем меньше самоэффективность;
2. представления человека о том, насколько его эмоции соответствуют действительности;
3. сложность самой задачи; эмоциональное напряжение может помочь успешно сделать что-нибудь простое, но мешает выполнению сложного. [27, с. 570-572]

Необходимо еще отметить, что Бандура провел много научных исследований на тему агрессивного поведения людей. На основании этих исследований он пришел к заключению, что гнев, как проявление общего возбуждения, способствующего агрессии, будет проявляться только когда в условиях данной ситуации социально приемлемы образцы гневных реакций. [15, с. 533]

В отношении эмоций также немаловажно следующее утверждение Бандуры: мы испытываем положительные или отрицательные эмоции в зависимости от того, насколько наше поведение соответствует нашим личным стандартам. «Реакции самооценки приобретают и сохраняют критерии поощрения и наказания в зависимости от реальных последствий. Люди обычно удовлетворены собой, если испытывают гордость от своих успехов, но недовольны собой, когда что-то осуждают в себе». [27, с. 566] Если человек совершает недопустимые и несоответствующие своим стандартам поступки, во избежание общественного или собственного порицания и, как следствие, негативных переживаний, он оправдывает себя, перестраивая свое сознание так, что это позволяет ему уменьшить свою ответственность (чувство вины) или избежать ее. Бандура выделяет несколько способов уменьшения или избегания ответственности:

1. моральное оправдание – преступное поведение представляется необходимым для самозащиты и даже достойным;
2. оправдывающее сравнение между своими действиями и еще большими проступками, совершенными другими;
3. использование словесных ярлыков, к примеру, профессиональные киллеры убийства называют «исполнением контракта»;
4. смещение ответственности – уменьшение значимости последствий своих действий путем переноса ответственности на внешние причины;
5. распыление ответственности – распространение ее на большое количество людей, в итоге никто ни за что не отвечает;
6. искажение или замутнение связи между поведением и его вредными последствиями путем преуменьшения этих последствий, игнорирования последствий либо неправильного их истолкования;
7. дегуманизация жертвы или возложение вины на нее.

**1.4 Когнитивное направление**

Когнитивисты понимают человека, прежде всего, как «думающего, понимающего, анализирующего», поскольку всю жизненную информацию надо понять, оценить, использовать с помощью когнитивных процессов. Поэтому большинство когнитивных теорий рассматривают эмоции, в основном, как реакцию, обусловленную познавательными процессами. Американский психолог А. Бек говорил, что «то, как люди думают, определяет, что они чувствуют и как действуют.» [25, с. 77] По мнению когнитивистов, разум должен служить фактором контроля и замещения эмоций. В последние десятилетия стало заметным распространение когнитивных подходов и приемов в психотерапии с цель видоизменения влияния интеллекта и мышления на эмоциональную жизнь и благополучие человека. Патологическое эмоциональное состояние и неадекватное поведение есть результат «неадаптивных» когнитивных процессов, поэтому цель когнитивной терапии заключается в «модификации дисфункциональных убеждений и ошибочных способов переработки информации.» [25, с. 77] Бек вычленил и описал феномен автоматических мыслей, которые обеспечивают непрерывный комментарий, сопровождающий то, что люди делают или испытывают. Автоматические мысли непроизвольны, быстротечны, бессознательны и непосредственно ведут к эмоциональным и поведенческим реакциям. У эмоционально тревожных, лабильных людей сочетание автоматического мышления и неприятных физических или эмоциональных симптомов образуют замкнутый круг, приводящий к серьезным эмоциональным расстройствам. По определению Бека, содержание этих мыслей «обычно не связано с какими-то эзотерическими темами, такими как кастрационная тревога или психосоциальные комплексы, как могла бы предположить классическая психоаналитическая теория, но имеет отношение к крайне важным социальным вопросам, таким как успех или неудача, одобрение или неприятие, уважение или презрение…То, как человек следит за собой и наставляет себя, хвалит себя и критикует, интерпретирует события и делает прогнозы, не только высвечивает нормальное поведение, но и проливает свет на внутренние механизмы эмоциональных расстройств.» [27, c. 327-328]

В рамках когнитивного направления С.Шехтером была разработана когнитивная физиологическая теория эмоций. Он предположил, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки ситуации, вызвавшей это возбуждение. По Шехтеру, одно и то же физиологическое возбуждение может переживаться и как радость, и как гнев, и как любая другая эмоция, в зависимости от трактовки ситуации. [10, с. 32] По представлениям Шехтера, на возникновение эмоция вместе с воспринимаемыми стимулами и возникающими из-за них физиологическими реакциями в организме, также влияют прошлый опыт человека и оценка им сложившейся ситуации, с учетом имеющихся в данный момент потребностей и интересов. В экспериментах Шехтера было также показано, что интенсивность и характер эмоциональных переживаний человека значительно зависит от того, как сопереживают ему другие находящиеся рядом люди. Причем этот эффект зависит от того, как сопереживающий относится к тому человеку, которому сопереживает. [11, c. 52]

Наиболее разработанной теорией эмоций в когнитивном направлении является познавательная теория эмоций М.Арнольда – Р.Лазауруса. Согласно этой теории, эмоция возникает в результате воздействия определенной последовательности событий, описываемых в терминах восприятия и оценок. При этом восприятие трактуется как понимание, независимо от того, как воспринятый объект действует на воспринимающего. Таким образом, эмоция не является оценкой, но может быть ее составляющей. «Интуитивная оценка ситуации порождает тенденцию к действию, которая переживается как эмоция и выражается различными соматическими изменениями и которая может вызвать экспрессивные или поведенческие реакции.» [10, c. 31]

Очень популярной является и на сегодняшний день теория когнитивного диссонанса Л.Фестингера. Основные понятия этой теории: диссонанс – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда человек располагает психологически противоречивой информацией об объекте; консонанс – позитивное эмоциональное состояние, возникающее, когда ожидания человека подтверждаются. Чтобы избавиться от состояния когнитивного диссонанса, человек может занизить уровень ожиданий, попытаться получить новую информацию, которая бы отвечала прежним ожиданиям, либо изменить содержание ожидания.

Не менее известная теория личностных конструктов Дж.Келли является подходом к пониманию внутреннего мира людей путем выяснения конструктов – системы дихотомичных понятий, с помощью которых человек познает мир и устанавливает межличностные отношения. Конструкт – это своеобразный классификатор – шаблон нашего восприятия других людей и себя. Человеческие эмоции при этом рассматриваются как особые переходные состояния системы личностных конструктов. Например, состояние тревоги, беспомощности, неопределенности возникают у человека, если он понимает, что присущие ему конструкты не пригодны для предвидения событий, с которыми он сталкивается.

**1.5 Гуманистическое направление**

Если фрейдизм изучает невротическую личность, желания, чувства, поступки и слова которой расходятся между собой, то гуманистическая психология, напротив, изучает здоровые, гармоничные личности, достигшие вершины своего развития, вершины «самоактуализации». Внутренний мир человека, его мысли, чувства и эмоции для гуманистов не есть прямое отражение действительности, каждый воспринимает и интерпретирует объективный мир по-своему. Роджерс полагал, что человек с рождения движим потребностью развиваться и улучшаться. При этом Роджерс признавал, что у людей иногда бывают злые и разрушительные чувства, аномальные импульсы, когда они ведут себя вопреки своей природе. [25, с.87] Люди положительно оценивают те переживания, которые они воспринимают как содействующие их личностному росту. И люди избегают и оценивают негативно те переживания, которые препятствуют их самоактуализации. Роджерс ввел термины: конгруэнтность - соответствие переживания его настоящему содержанию, и неконгруэнтность – неспособность точно воспринимать реальность, неспособность или нежелание точно сообщить свои чувства другому. Когда несоответствие проявляется в несовпадении переживаний и их осознании, то Роджерс называет это подавлением или отрицанием, мешающим правильно осознать и в итоге решить свои проблемы. Преодоление этих психологических механизмов защиты помогает достичь конгруэнтных истинных переживаний. [27, с.374-375]

В гуманистической модели личности Роджерса основными концептуальными блоками выступают: реальное Я – совокупность мыслей, чувств, переживаний «здесь и сейчас»; идеальное Я – совокупность мыслей, чувств, переживаний, которые человек хотел бы иметь. [20, с.279]

Чем больше Я-реальное приближено по своим параметрам к Я-идеальному – тем выше степень конгруэнтности. При сильных и длительных расхождениях между компонентами Я-реального и Я-идеального возникают эмоциональные и психологические проблемы.

По мнению Роджерса, здоровый, полноценный человек понимает и осознает свои эмоции, независимо от того, выражает он их или нет. Именно поэтому Роджерс считал первой и главной характеристикой эффективно живущего человека – открытость переживанию с полной осознанностью самых глубоких мыслей и чувств.

Гуманистическая теория личности А. Маслоу основана на мотивации и иерархии потребностей человека. Согласно автору, негативные эмоции и чувства людей являются результатом фрустрации, неудовлетворенных основных потребностей. По Маслоу, иерархия потребностей строится следующим образом: физиологические потребности, потребности безопасности и защиты, потребности принадлежности и любви, потребности самоуважения, потребности личного самосовершенствования. При этом Маслоу выделяет дефицитарную и бытийную мотивации, а также метамотивацию. Дефицитарная мотивация связана с голодом, болью, страхом, при ее удовлетворении возникает бытийная мотивация, направленная на получение удовольствия и удовлетворения в настоящее время. Метамотивация способствует поиску положительной цели, позитивных переживаний и чувств в будущем. С метамотивацией непосредственно связаны вершинные переживания-«обобщение лучших моментов человеческого существования, счастливейших моментов жизни, экстаза, величайшей радости, блаженства». [27, с.410] По утверждению автора, события, которые вызывают вершинные переживания, могут быть не только радостными, но и трагическими (смертельная опасность, тяжелая болезнь, глубокая депрессия). Результатом вершинных переживаний является существенное изменение отношения к себе, другим людям, жизни, миру. Маслоу настаивал, что для самосовершенствования необходимы положительные эмоции и призывал психологов к серьезному изучению воздействия эмоций на человека. Он считал, что отрицательные эмоции и внутренние конфликты забирают энергию человека, препятствуя тем самым его эффективному функционированию и самосовершенствованию.

Маслоу также добавил к списку психологических защит десакрализацию и комплекс Ионы. Десакрализация – эмоциональное обеднение жизни, возникающее из-за страха перед глубокими эмоциями. Комплекс Ионы – нежелание совершенствоваться из-за страха перед трудностями, боязни нового и отказа от привычного. «Благодаря» этим защитам, избегая сильных эмоций, человек обесценивает личностные ценности, слишком интеллектуализируется, не оставляя места искренним и непосредственным чувствам. [27, с.417]

Как резюме вышесказанному, следует привести высказывание Маслоу: «На самом деле люди хороши и добры, если удовлетворены их основные потребности (в любви и безопасности)… Дайте людям любовь и безопасность, и тогда они будут давать любовь и безопасность другим, их поведение и их чувства будут более спокойными и надежными.» [27, с.416]

**2 Отечественные ученые о проблеме эмоций**

Одним из первых в России тему эмоций, как необходимую составляющую изучения психической жизни человека, в конце XIX века поднял русский философ-идеалист и психолог Грот Н.Я. В качестве основной единицы анализа психической жизни он рассматривал так называемый «психический оборот», который состоит из: ощущения, чувствования (эмоции), умственной переработки и волевого решения, переходящего в действие. По поводу эмоциональных процессов Грот Н.Я. писал: «Термин чувствований, по нашему мнению, должен обнимать собою только, но зато и всю совокупность явлений удовольствия и страдания, т.е. те пассивные психические состояния, которые можно рассматривать как продукт субъективной оценки действующих на нервную систему раздражений, какой бы источник они не имели – внешний или внутренний.» [7, с. 63] По утверждению Н.Я. Грота, в отличие от ощущений, которые не способны регулировать процессы организма, эмоции, как продукт субъективной оценки ощущений, служат также оценке внутренних и внешних отношений организма. Гармония и дисгармония внешних и внутренних отношений становятся источниками удовольствия и страдания. Сложные чувства образуются сочетанием простых эмоций между собой и чувствований с ощущениями или идеями. При этом Грот Н.Я. полагал, что первичным чувствам и волнениям соответствуют конкретные представления из области познания; вторичным – конкретные понятия; более сложным чувствам – отвлеченные понятия.

Большим вкладом в понимании эмоций являются научные разработки русского физиолога П.В. Симонова и академика П.К.Анохина. Согласно биологической теории П.К.Анохина, эмоции в процессе эволюции возникли и закрепились как приспособительный механизм, удерживающий жизненные процессы в оптимальных границах и способствующий сохранению жизни как отдельной особи, так и всего вида. Положительные эмоции возникают, если реальный результат действия совпадает или превышает прогнозируемый результат, и наоборот, если реальный результат хуже ожидаемого – возникают отрицательные эмоции. При неоднократном удовлетворении потребности, сопровождающейся положительной эмоцией, происходит обучение и закрепление соответствующей деятельности, а неоднократные неудачи, вызывающие отрицательные эмоции, ведут к торможению неэффективной деятельности и способствуют поиску новых способов действий.

П.В. Симонов пытался объединить потребностно-мотивационный и информационный факторы генеза эмоций, утверждая в своей теории, что эмоции – отражение мозгом качества и величины актуальной потребности и вероятности (возможности) ее удовлетворения. Правила возникновения эмоции Симонов представил в виде формулы Э=П(ИН-ИС), где Э – эмоция, ее степень, качество и знак; П – сила и качество актуальной потребности; (ИН-ИС) – оценка вероятности удовлетворения потребности на основе врожденного и приобретенного опыта; ИН – информация о средствах, необходимых для удовлетворения потребности; ИС – информация о существующих средствах, которыми реально располагает субъект. Кроме перечисленных переменных, на качество, длительность и знак эмоций влияют: индивидуально-типологические особенности человека; фактор времени, в зависимости от которого эмоция приобретает характер кратковременного аффекта или длительного настроения; качественные особенности самой потребности. В связи с этим эмоции, порождаемые духовными или социальными потребностями, принято называть чувствами. [23, с.175-176] Согласно формуле эмоций, отрицательные эмоции возникают при низкой вероятности удовлетворения потребности. При возрастании вероятности достижения цели и избытке сведений, необходимых для удовлетворения потребности, - рождаются положительные эмоции. Также из этой формулы следует, что эмоция возникает только при наличии потребности; нет потребности – нет и эмоции, что собственно является предметом оспаривания верности теории Симонова П.В. По убеждению автора, отрицательные эмоции при недостатке сведений способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствительности анализаторов (органов чувств), что приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Поэтому при решении проблемы могут быть использованы случайные или маловероятные ассоциации, которые в безмятежном состоянии не рассматривались бы. Благодаря этому увеличиваются шансы достижения цели. [11, с.54] Необходимо добавить, что в результате выполненных П.В.Симоновым и его сотрудниками многочисленных психофизиологических исследований были выявлены многие функции определенных структур мозга (передних отделов неокортекса, миндалины, гиппокампа, гипоталамуса), существенных для понимания нейрофизиологических механизмов эмоциональных процессов. В своей теории Симонов П.В. также обосновал и описал отражательно-оценочную, переключающую, подкрепляющую, компенсаторную (замещающую) функции эмоций.

Безусловно, оригинальная теория П.В.Симонова вызвала много споров и нареканий. Наибольшим нападкам она подверглась со стороны Б.И. Додонова и Е.П. Ильина, которые предложили научному сообществу свое видение эмоциональных процессов. Б.И. Додонов рассматривал в своих работах проблему эмоций с точки зрения ценностей. Он выдвинул и обосновал положение об эмоциональной направленности личности как специфической для каждого человека потребности в эмоциональных переживаниях. При этом Додонов в своих исследованиях показал, что человек как личность проявляется в активной, мировоззренчески и эмоционально направленной деятельности. Эмоциональный процесс, по мнению автора – это деятельность оценивания поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире, которую ощущения и восприятия кодируют в форме его субъективных образов.[8, с.8] Додонов выделил следующие признаки эмоций:

1. представленность эмоций в сознании в форме непосредственных переживаний;
2. двойственный психофизиологический характер эмоциональных явлений (аффективное волнение – органические проявления);
3. ярко выраженная субъективная окраска эмоций.

В противовес теории Симонова П.В. Додонов Б.И. утверждал, что эмоция не просто эффект от произведенного сопоставления информации и потребности, но и сам процесс сопоставления, т.е. оценивание действительности с точки зрения потребностей, планов индивидуумов, потому что древние эмоции были предформой мышления, выполнявшей самые простые и самые жизненно необходимые его функции: «пристрастно» и «заинтересованно» оценивая действительность и доводя свою оценку до сведения организма на языке переживаний. [8, с.9] Додонов полагал, что нельзя охватить все эмоции единой измерительной формулой, так как разные эмоции оценивают действительность по различным параметрам, потому для каждого класса эмоций должно быть свое объяснение. В своих работах Додонов убедительно доказывает, что эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. У людей наряду с целевыми установками формируются также и установки на определенные комплексы эмоций, которые определяют направленность его личности. На основании этих положений Додонов составил свою классификацию эмоций и согласно ей выделил соответствующие типы личности. Виды эмоций по Додонову: альтруистические, коммуникативные, глорические (от лат. Gloria – слава), праксические (связанные с деятельностью), пугнические (от лат. pugna - борьба), романтические, гностические (от греч. gnosis – знание), эстетические, гедонистические (душевный и телесный комфорт), акзитивные (от фран. acgusisition - приобретение).

Ильин Е.П. определяет эмоцию как «рефлекторную психовегетативную реакцию, связанную с проявлением субъективного пристрастного отношения (в виде переживаний) к ситуации, ее исходу (событию) и способствующую организации целесообразного поведения в этой ситуации». [11,с.34] По мнению автора эмоции и чувства, со всеми присущими им функциями участвуют в управлении поведением человека в качестве непроизвольного компонента, регулируя как процесс осознания потребности и оценки ситуации, так и процесс принятия решения и оценки полученного результата. Поэтому, чтобы понять механизмы управления поведением человека, необходимо понимать и эмоциональную сферу человека, ее роль в этом управлении. На основании этих положений Е.П.Ильин разработал дифференциально-психологическую концепцию структуры эмоциональной сферы человека. Согласно Ильину, эмоциональная сфера человека – это многогранное образование, включающее в себя: эмоции, эмоциональный тон, эмоциональные состояния, эмоциональные свойства личности (при их акцентуации – эмоциональные типы личности), эмоциональные устойчивые отношения (чувства), где каждое из них имеет отчетливые дифференцирующие признаки. Характеристики эмоционального реагирования, согласно автору, следующие: имеют знак (положительные или отрицательные переживания), влияют на поведение и деятельность (тормозят или стимулируют), интенсивность (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительность протекания (длительные или кратковременные), предметность (степень осознанности и связи с конкретным объектом). Эмоциональное реагирование Ильин подразделяет на эмоциональные реакции (эмоциональный отклик, эмоциональная вспышка, эмоциональный взрыв или аффект) и эмоциональные состояния (составляющая психических состояний, которая близка к настроению – эмоциональному тонусу). Обязательными компонентами эмоционального реагирования являются: импрессивный, физиологический, экспрессивный (речевые, мимические, пантомимические, жестикуляционные средства и внимание к своей внешности). По мнению Ильина, предформами настоящих эмоций были эмоциональный тон ощущений и впечатлений. Ильин утверждал, что эмоция – это намного более высокий уровень эмоционального реагирования, чем эмоциональный тон, потому что она имеет ряд преимуществ. Эмоция – это реакция на ситуацию, а не на отдельный раздражитель. Часто эмоция предвосхищает ситуацию и оценивает ее заранее. Если эмоциональный тон дает обобщенную оценку (приятно – неприятно), то эмоции оценивают ситуации дифференцированно, помогая тем самым заблаговременно и адекватно подготовиться к прогнозируемому событию. Эмоции, как и эмоциональный тон, являются механизмами закрепления отрицательного и положительного опыта, при этом эмоции могут проявляться активно (убежать от страха) и пассивно (замереть от страха). Также Ильин Е.П. выделил следующие свойства эмоций:

1. Универсальность – независимость эмоций от вида потребности и специфики деятельности, в которой они возникают.
2. Динамичность – фазовость протекания эмоций, нарастание напряжения и его спад.
3. Доминантность – сильные эмоции подавляют противоположные себе эмоции, не допуская их в сознание человека.
4. Суммация и упрочение – эмоции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, и, вследствие этого, увеличивается их интенсивность, происходит упрочивание чувств, переживание которых становится сильнее.
5. Адаптация – при долгом повторении одних и тех же впечатлений происходит снижение остроты, притупление эмоциональных переживаний.
6. Пристрастность (субъективность) – одна и та же причина у разных людей вызывает разные эмоции.
7. Заразительность – человек может невольно передавать в процессе общения свое настроение, переживание другим людям.
8. Пластичность – одна и та же по модальности эмоция может переживаться не только с различными оттенками, но и как эмоция другого знака.
9. Удержание в памяти – способность эмоций долго храниться в памяти.
10. Иррадиация – распространение настроения с обстоятельств, по поводу которых оно возникло, на восприятие в целом.
11. Перенос – свойство чувств переноситься на другие объекты.
12. Амбивалентность – человек может одновременно переживать отрицательные и положительные эмоции (смешанные эмоции).
13. Переключаемость – предметом одной эмоции становится другая эмоция («мне стыдно своей радости»). [11, с.40]

По мнению автора, прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет, так как одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях. «Чувство – это эмоциональная установка, являющаяся долговременным эмоциогенным фактором, вызывающим эмоциональный отклик в тот момент, когда в поле сознания появляется объект этого чувства.» [11, с.197] Также Ильин выделил следующие свойства чувств: модальность, интенсивность, устойчивость, широта, генерализованность, дифференцированность и обобщенность. Эмоциональные свойства человека Ильин Е.П. определял как характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у данного человека. Этими свойствами являются: эмоциональная возбудимость, глубина переживания эмоций, эмоциональная лабильность – ригидность, эмоциональная отзывчивость, экспрессивность, эмоциональная устойчивость, оптимизм – пессимизм.

С.Л. Рубинштейн, выдающийся отечественный психолог, являясь представителем психологической теории деятельности, утверждал, что чувства человека - это его отношение к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания. [24, с. 377] Отличительными и существенными признаками эмоций, согласно Рубинштейну, являются: полярность (положительный или отрицательный знак, которые часто образуют сложное противоречивое единство); субъективное состояние и отношение к объекту; противоположность напряжения и разрядки, возбуждения и подавленности. По мнению ученого, эмоции или аффективность – своеобразные познавательные процессы, которые специфическим образом отражают действительность, поэтому эмоциональные процессы нельзя противопоставлять познавательным. Согласно Рубинштейну, природа и функции эмоций определяются процессом деятельности человека, направленной на удовлетворение своих потребностей и течением органических витальных процессов. В зависимости от удовлетворения или неудовлетворения потребности, о чем сигнализируют эмоции, человек может перестроить свою деятельность соответствующим образом, чтобы достичь нужного результата. При этом течение эмоциональных процессов опосредовано такими психическими процессами, как: рецепция, восприятие, осмысливание, сознательное прогнозирование всего хода событий и действий. «Эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам; отношение индивида к ним и к ходу деятельности, протекающей в силу всей совокупности объективных обстоятельств в соответствии или в разрез с ними, определяет судьбу его эмоций.» [24, с.379] Рубинштейн также постулировал, что у воли и эмоций общие истоки – потребности, так как человек осознает предмет, от которого зависит удовлетворение потребности; в результате возникшего желания и чувства удовольствия или неудовольствия, которое этот предмет доставляет, у человека формируется к нему определенное чувство, и прилагаются определенные усилия для совершения действий. Эмоции формируются в ходе деятельности человека, направленной на удовлетворение потребностей, и в то же время сами эмоции, или потребности, переживаемые в виде эмоции, побуждают человека к деятельности. Противоречивость и амбивалентность чувств обусловлены разнообразием интересов, потребностей, установок личности. По мнению Рубинштейна, чувства и эмоции человека отражают строение его личности, выявляя ее направленность, ее установки, ее истинное существо. [24, с.379]

С.Л. Рубинштейн выделял три сферы эмоциональных проявлений личности. Первая – это сфера органической аффективно-эмоциональной чувствительности, к которой относятся элементарные удовольствия – неудовольствия, связанные с органическими потребностями. Вторую, более высокого уровня эмоциональных проявлений, составляют предметные чувства (эмоции), которые связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства, соответственно их предметам, подразделяются на интеллектуальные, эстетические и материальные. Третья сфера эмоциональных проявлений человека связа с обобщенными мировоззренческими чувствами (чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.п.), которые отражают отношение человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям, ценностям. По глубокому убеждению Л.С. Рубинштейна, важнейшим источником человеческих чувств является труд – основа человеческого существования. На основе зарождения совместного труда и деятельности в процессе филогенетического развития человечества, зародился новый мир специфических чувств к человеку и к другим людям. Через отношения с другими людьми у человека формируется определенное отношение и чувства к самому себе, личностные чувства, различные направления и стороны эмоциональности, общественные чувства.

Другой видный представитель психологической теории деятельности А.Н. Леонтьев считал, что эмоции, субъективно отражая информацию о внешних объектах, об их связях и отношениях, объективных ситуациях, в которых осуществляется деятельность человека, также непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией, отвечающей этим мотивам деятельности. Леонтьев А.Н. дифференцировал эмоциональные явления на следующие подклассы: аффекты и страсти, собственно эмоции и чувства, которые, по его мнению, отличаются друг от друга функционально и генетически, а также разной связью со структурой деятельности, которую они регулируют. В отличие от аффектов, эмоции имеют идеаторный характер и способны регулировать деятельность в соответствии с предвосхищаемыми обстоятельствами. [14, с.161] Кроме этого, эмоции релевантны именно деятельности, а не отдельным актам и действиям, эмоции могут обобщаться, образуя индивидуальный эмоциональный опыт. По мнению Леонтьева, эмоции – это широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности, играющий роль ориентирующих субъективных сигналов. [14, с.164] Простейшие эмоциональные процессы, согласно автору, являются врожденными и выражаются в двигательных, органических и секреторных изменениях. В процессе развития человека эмоции отходят от инстинктов и приобретают сложнообусловленный характер, дифференцируются и образуют разнообразные виды высших или социальных чувств. А.Н. Леонтьев, разделяя эмоции и аффекты, писал, что первые воспринимаются субъектом как состояния моего «я», вторые – как состояния, происходящие во мне. [14, с.165] К общепринятым определениям аффектов и эмоций Леонтьев добавил, что аффекты возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события, в то время как эмоции предвосхищают события. Кроме этого, аффективные комплексы при определенных условиях могут полностью вытесняться из сознания, а при частом повторении ситуаций, вызывающих отрицательные аффективные состояния, это приводит к аккумуляции аффекта, которая может вылиться в «аффективный взрыв». В отличие от аффектов, эмоции являются более длительными состояниями, не всегда проявляющимися во внешнем поведении, имеют ярко выраженный ситуационный характер, а также могут возникнуть как реакция на аффект. Леонтьев также четко разделял эмоции и чувства, отмечая что эмоция носит ситуативный характер, т.е. выражает субъективное оценочное отношение к существующей или прогнозируемой ситуации, а также к своей деятельности в этой ситуации, в то время как чувства носят отчетливо выраженный предметный характер. Чувства – это устойчивые эмоциональные отношения. Существенно и то, с точки зрения Леонтьева, что эмоции и чувства могут не совпадать, но даже противоречить друг другу (например, по отношению к горячо любимому человеку мы можем испытывать гнев, раздражение или неудовольствие в определенных ситуациях). Именно поэтому Леонтьев со скепсисом относился к такому понятию, как «амбивалентность эмоций». По Леонтьеву, чувства образуют ряд уровней, начиная от простых чувств к конкретному объекту или предмету, и заканчивая высшими социальными чувствами, связанными с общественными ценностями и идеалами и являющимися продуктом жизни человека в обществе, общения с другими и воспитания.

Немалый вклад в понимание эмоций внес замечательный отечественный психолог Вилюнас В.К. По его утверждению, любое эмоциональное явление – это единство специфического субъективного переживания и некоторого отражаемого содержания. Эмоциональные процессы и состояния, рассматриваемые изолированными, не обнаруживают признаков, позволяющих их четко идентифицировать и классифицировать. При этом, деятельность представляет собой сферу, в которой эмоциональные явления обнаруживаются. [6, с. 4] В.К.Вилюнас в своих работах обосновал невозможность существования эмоций без познавательных процессов, так как благодаря взаимодействию с восприятием, памятью, вниманием эмоции выполняют оценивающую и побуждающую функции. Также, в зависимости от познавательного содержания психического образа, эмоции выделяют цели и побуждают человека к соответствующим действиям. Основываясь на этих положениях, автор предложил свою классификацию эмоций по их познавательной составляющей. Согласно этой классификации, любой предмет познавательного процесса (восприятия, памяти, мышления) выступает как объект эмоционального переживания. Ученый убежден, что знание функций эмоций по отношению к познавательному содержанию позволит экспериментально изучать эмоции через анализ познавательных процессов. Вилюнас В.К. объясняет это положение тем, что познавательные процессы, которые эмоционально переживаются, имеют ряд динамических отличий от эмоционально слабо окрашенных. К этим отличиям относятся темп, скорость, продуктивность познавательных процессов. Изучение именно этих характеристик когнитивных процессов позволит судить об эмоциональных процессах и состояниях, определяя характеристики самих эмоций: знак (положительный или отрицательный) и интенсивность (сильная или слабая).

**Заключение**

Проблема эмоций в современной психологии разработана существенно меньше, чем другие сферы психологического знания. Несмотря на то, что эмоции всегда пользовались самым пристальным вниманием, интерес к ним стал гаснуть по мере того, как стали накапливаться неудачи в процессе поиска достаточно валидных, надежных и эффективных средств для их объективного изучения. Поэтому нерешенных вопросов психологии эмоций значительно больше, чем решенных и разработанных. Существующие теории эмоций в основном касаются отдельных аспектов проблемы и объясняют далеко не все, что касается эмоций.

А.Н. Леонтьев справедливо полагал, что основная трудность при изучении эмоциональных явлений заключается в том, что эмоции рассматриваются без достаточно четкой дифференциации их на различные подклассы, которые отличаются друг от друга не только генетически, но и функционально. К тому же термины «аффект», «эмоция», «чувство» часто используются как тождественные, что не добавляет ясности концепциям. Нередко за чувства принимаются самооценка, нравственные качества, ощущения.

Психология эмоций принципиально отличается от других психологических проблем и, прежде всего, отличием эмоциональных явлений от когнитивных. И, хотя общепризнано, что любое психическое явление выполняет две основные функции – отражения и регуляции, необходимо отметить, что эмоциональные явления осуществляют их иначе, чем когнитивные процессы. Эмоции – более древняя форма отражения, чем более осознанные и опосредованные речью познавательные процессы. Тесная связь эмоций с потребностями и сферой бессознательного, субъективность, полярность и многообразие проявлений – важнейшие качества, составляющие специфику эмоций, существенно отличающие ее от других психических процессов. При этом эмоциональные и познавательные процессы тесно взаимодействуют, но они не тождественны.

Также очень важным и до конца не решенным остается вопрос классификации эмоций. Каждый автор предлагает свои, далеко не исчерпывающие понятия эмоциональных явлений, критерии для основания классификации эмоций. В качестве критериев (параметров эмоций) выступают: характер потребностей (витальные, базальные, небазальные); уровень эмоций (простые, сложные); их знак (положительные, отрицательные); их связь с модальностью ощущений и восприятий; их связь с опытом (врожденные, приобретенные); степень осознанности эмоций (осознанные, неосознанные); отношение к состоянию активации (активизирующие, успокаивающие); их объект (направленность на себя или вовне); их интенсивность (сильные, слабые); длительность (кратковременные, длительные); их отношение к деятельности (ведущие, не ведущие) и т.д. Тем не менее, на сегодняшний день выработаны общие подходы к пониманию и определению эмоций. Также общепринятыми являются следующие функции эмоций: отражательно-оценочная, переключающая, подкрепляющая, компенсаторная (замещающая), побудительная, дезорганизующая, предвосхищающая, эвристическая, экспрессивная, функция «аварийного» разрешения ситуации, функция синтезирующей основы образа, целостности отражения, функция активации и мобилизации организма.

Доказано, что эмоции влияют на восприятие, память, мышление, поведение человека. Установлено, что эмоции лежат в основе социальных связей и являются немаловажными составляющими темперамента и личности. Никто не оспаривает необходимость исследования эмоций, их функций в различных возрастных группах для понимания полноценного развития личности, а также для диагностики и лечения психических нарушений. Многочисленные исследования, направленные на изучение влияния эмоций на физическое самочувствие человека, показали, что позитивные эмоции таят в себе целительные силы широкого спектра не только в плане здоровья, но и в смысле повышения эффективности интеллектуальной, трудовой, творческой деятельности. В то время, как негативные эмоции в определенных условиях не только подрывают физическое и душевное здоровье, но и самым пагубным образом влияют на личностное развитие, межличностные отношения и взаимодействия с другими людьми.

На основании научных исследований и разработок К. Изард выделил три основных способа устранения нежелательных эмоций: 1) посредством другой эмоции (приложение сознательных усилий для активации желательной эмоции); 2) когнитивная регуляция (использование внимания и мышления для подавления и восстановления контроля над нежелательной эмоцией); 3) моторная регуляция (использование физической разрядки эмоционального напряжения). Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (музыка, аромат, цвет, животные, лекарственные препараты, природный ландшафт, искусство, другой человек), либо с саморегуляцией. Частные способы регуляции эмоционального состояния, например, актуализация памяти и воображения для вызова определенных эмоций, смехотерапия, тренинги, использование «защитных» механизмов, контрфактическое мышление, занижение ценности предстоящего события, аутогенная и релаксационные тренировки, ребефинг, холотропное дыхание, медитация и другие способы в основном укладываются в три глобальных способа, выделенных Изардом.

**Список литературы**

1. Адлер А. Наука жить. – М.: Литература, Мир книги, 2004. – 58 с.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. – пер.с англ. С.Могилевского. – М.: Издательство Эксмо-пресс, 2002. – 352 с.
3. Анохин П.К. Эмоции. – Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
4. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. – М.: Смысл, 1998. – 685 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – СПб.: ИД «Невский проспект», 2005. – 79 с.
6. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – СПб.: Питер, 2003. – 19 с.
7. Грот Н.Я. Психология чувствований. – Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
8. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 79 с.
9. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания. – М.: Вита-Пресс, 2007. – 284 с.
10. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
11. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2006. – 528 с.
12. Крюгер Ф. Сущность эмоционального переживания. - Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
13. Липер Р.У. Мотивационная теория эмоций. - Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
14. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. - Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
15. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2007. – 583 с.
16. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М.: Инфа-М, 2001. – 400 с.
17. Макдауголл У. Различение эмоций и чувства. - Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
18. Небылицын В.Д. Темперамент. Психология индивидуальных различий. – Тексты под редакцией Гиппенрейтер Ю.Б., Романова М.Е. – издательство МГУ, 1999. – 308 с.
19. Немов Р.С. Психология: Учебник в 3-ех кн. – 4-е изд. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 688 с.
20. Психология: Учебник для гуманитарных ВУЗов / под ред. В.Н.Дружинина. – СПб.: Питер, 2007. – 656 с.
21. Полный энциклопедический справочник. Психология / под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П., - СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 896 с.
22. Первушина О.Н. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2002. – 583 с.
23. Психология эмоций. - Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – 4-е издание. – Издательство МГУ, 1998. – 582 с.
25. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие. – изд. 18-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 671 с.
26. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – М.: Инфа-М, 2002. – 365 с.
27. Фрейдтер Р., Фейдимен Д. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / пер. с англ. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 704 с.
28. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 607 с.