

# Характеристика различных видов эмоционального реагирования

Лекция

Разработана Егоровой Элеонорой  
Николаевной, доцентом кафедры  
социологии и психологии ХНУВС,  
канд.психол. наук

## Основные вопросы:

1. Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления.
2. Эмоция как реакция на ситуацию и событие.
3. Аффект.
4. Свойства эмоций.
5. Настроение (эмоциональный фон в данный момент).

# Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления

- **Эмоциональный тон ощущений** является филогенетически наиболее древней эмоциональной реакцией. Он связан с *переживанием удовольствия* или *неудовольствия* в процессе ощущения. Поэтому **Н. Н. Ланге** относил их к элементарным физическим чувствам. Он писал, что «...чувство удовольствия и страдания является показателем лишь наличного в данный момент соответствия между впечатлением и требованием организма. *Оно есть свидетель, а не пророк*». Это *контактный* вид эмоционального реагирования. Именно это отличает эмоциональный тон ощущений от других эмоциональных реакций. При отвращении, страдании, удовольствии взаимодействие всегда уже имеет место. Его не удалось предотвратить, поэтому его можно только ослабить, прекратить или усилить.

Для эмоционального тона ощущений характерно реагирование на отдельные свойства объектов или явлений:

- ❖ приятный или неприятный запах химических веществ или вкус продуктов;
- ❖ приятный или неприятный звук,
- ❖ раздражающее или радующее глаз сочетание цветов и т. д.

- Выделение в конце XIX - начале XX века эмоционального тона ощущений из ощущений было существенным шагом вперед в изучении эмоциональной сферы человека и животных.

Ведь в это время наличие эмоционального тона («чувства») как особого вида психических явлений (**В. Вундт, О. Кюльпе**) оспаривалось многими психологами.

Немецкий психолог **Т. Циген** (1909) полагал, что «чувство» является одним из свойств ощущения, наряду с качеством и интенсивностью.

Польский психолог **В. Витвицкий** (Witwicki, 1946) утверждал, что эмоциональный тон - это особый вид психического ощущения.

**Н. Н. Ланге** (1996) писал, что «обычная речь и даже недостаточно точное психологическое наблюдение... постоянно смешивают эти два ряда явлений. Их различение оказывается особенно трудным в случае органических ощущений и кожных. Если чувство приятности или неприятности цвета или запаха сравнительно легко отличается нами от самого цвета или запаха, то в кожной боли, в щекотке, а особенно в органических ощущениях пищеварительного тракта и вообще физическом самочувствии ощущения тесно сливаются для наблюдателя с соответствующими чувствами.

Поэтому даже некоторые психологи, например **К. Штумпф**, говорят в этом случае о чувствах - ощущениях (*Gefulsemprfindung*), а это ведет их затем к резкому противоположению таких низших чувств высшим, как совершенно от первых отличным. Но именно это-то следствие и является для нас показателем неприемлемости смешения чувств с ощущениями. Тот, кто видит, что высшие чувства по существу подобны физическим (эмоциональному тону ощущений. - *Е. И.*), будет остерегаться по этому самому отождествлять эти последние с соответственными ощущениями. Если бы физические чувства были ощущениями, то высшие должны бы оказаться таковыми же, что, однако, уже явно неприемлемо. Очевидно, следовательно, и при органических ощущениях должно провести границу между собственно ощущениями и вызываемыми ими физическими удовольствиями и страданиями, хотя это не всегда легко»

## Сравнительные характеристики ощущения и эмоционального тона (по Н. Н. Ланге)

Ощущение	Эмоциональный тон
Нейтрально, безразлично	Эмоционально окрашен: приятно-неприятно
Зависит от строения периферического органа ощущения	Однороден, независим от строения органа ощущения
Имеет объективный характер (сладкое для любого человека сладкое)	Имеет субъективный характер: то, что одному приятно, другому противно
Является первичным и самостоятельным феноменом	Не возникает самостоятельно, а в его основе лежит ощущение, представление, воспоминание
Становится отчетливее и яснее, когда на него обращают внимание	Присуща неясность и расплывчатость, а при обращении на него внимания делается не яснее, а слабее и даже совсем исчезает



К двум последним пунктам этой таблицы нужно сделать поправку: на уровне переживаний эмоциональный тон ощущений выражается в *удовольствии* или *неудовольствии (отвращении)*.

Несмотря на разведение ощущений и эмоционального тона ощущений, до сих пор встречаются отголоски старых представлений. Так, в разряд эмоций заносится **боль**, хотя ее нельзя отнести даже к эмоциональному тону ощущений. Боль - это ощущение, а возникающий под ее воздействием эмоциональный тон ощущений называется ***страданием***.

# Функции эмоционального тона ощущений

Первая функция -  
**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ**

- состоит в сообщении организму, опасно или нет то или иное воздействие, желательно ли оно или нет
- ~~отдает~~ ~~наблюдать~~ ~~целавитуся~~ ~~животным~~, что имевшаяся биологическая

Вторая функция -  
**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

потребность удовлетворена (и тогда возникает положительный эмоциональный тон - удовольствие) или не удовлетворена (и тогда возникает отрицательный

Третья функция

- связана с необходимостью проявлять определенные виды поведения до тех пор, пока не будет достигнут нужный организму результат

## Ориентировочная функция

«Чувство удовольствия влечет за собой повышение жизнедеятельности и движения, направленные на сохранение и усиление приятного впечатления, а неудовольствие и страдание, наоборот, понижают жизнедеятельность и вызывают движения оттягивания, обороны, самозащиты», - писал **Н. Н. Ланге**. Наличие эмоционального тона ощущений дает организму при встрече с незнакомым объектом возможность сразу принимать хотя и предварительное, но зато быстрое решение вместо сопоставления нового объекта с бесчисленными типами других известных объектов. Как пишет **П. К. Анохин**, благодаря эмоциональному тону «... организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, может со спасительной быстротой отреагировать на них с помощью определенного качества эмоционального состояния, сведя их, так сказать, к общему биологическому знаменателю: полезно или вредно для него данное воздействие».

Правда, как отмечает **П. В. Симонов** (1966), это приспособительное значение эмоционального тона нельзя преувеличивать. Вкусовые свойства некоторых вредных веществ могут вызывать ощущение удовольствия, а неприятный на вид и вкус продукт может быть полезным для организма. Но это лишь исключение из **правила**, согласно которому *эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора* и ставшие, по выражению **П. К. Анохина** (1964), «пеленгами».

**В. Витвицки** показал, что наиболее сильное переживание приятного или неприятного появляется не при первой, а при повторной встрече с эмоциональным раздражителем. Очевидно, не всякий контактный раздражитель способен «с ходу» вызывать отчетливый эмоциональный тон ощущений, определяющий полезность или вредность его организму. «Вызревание» эмоционального тона ощущений происходит постепенно.

С другой стороны, **В. Витвицки** обнаружил *явление адаптации* к эмоциональным раздражителям. Длительное действие раздражителя приятного характера приводит к снижению, притуплению ощущения приятного. Если же раздражитель сменить или временно прервать его действие, ощущение приятного возникает с прежней силой. Происходит адаптация и к неприятному тону ощущений, если он не резко выражен.

Вопрос, однако, в том, является ли эта адаптация действительно эмоциональной, независимой от адаптации, имеющей место в отношении физических ощущений, или же она является следствием последней, т. е. восприятия длительно действующего раздражителя одной и той же интенсивности как более слабого.

## Механизмы возникновения эмоционального тона ощущений

Как отмечает **В. К. Вилюнас** (1979), «факт эмоционального восприятия субъектом безусловных раздражителей долгое время оставался без должного внимания... Между тем есть основания утверждать, что к ответной реакции побуждает субъекта не вызывающее боль воздействие, а сама боль, не пищевое подкрепление, а положительное эмоциональное его восприятие, то есть не сам по себе раздражитель, а то эмоциональное состояние, которое он вызывает». Это эмоциональное состояние, **возникающее по механизму безусловного рефлекса**, и есть эмоциональный тон ощущений.

У животных и человека в головном мозге имеются **«центры удовольствия»** и **«центры неудовольствия»** (особенно много тех и других в подбугорной (гипоталамической) области, в миндалевидном ядре, зоне перегородки), возбуждение которых и дает соответствующие переживания.

Имеются данные, что «зоны удовольствия» и «зоны неудовольствия» располагаются около центров органических потребностей. Так, «центры удовольствия» нередко локализуются в нервных структурах, связанных с пищевой и половой активностью, а «центры неудовольствия» совпадают с центром оборонительного рефлекса, зонами болевой чувствительности, голода и жажды.

# Генезис эмоционального тона ощущений

**Н. Н. Ланге** пишет, что появление чувственного тона ощущений нам задано природой и не зависит от нашей воли. По **П. В. Симонову** (1970), эмоциональный тон ощущений в некоторых случаях является своеобразным эффектом *видовой памяти*. Так, наследственно обусловленным является неприятный эмоциональный тон болевого ощущения и приятный эмоциональный тон ощущений типа оргазма. По его мнению, эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора. Этим, безусловно, можно объяснить воздействие на животных и человека запахов пищи, одни из которых аппетитны, а другие вызывают рвоту.



Однако ряд случаев, связанных с появлением положительного эмоционального тона ощущений (в частности, при восприятии различных по качеству цветов), трудно оценить с точки зрения полезности или вредности действующего раздражителя. Еще **Леман** отмечал, что желтый цвет вызывает веселое настроение (а **Н. Н. Ланге** добавляет сюда и красный с оранжевым), голубой цвет приятен, но холоден, зеленый цвет успокаивает, а фиолетовый вызывает меланхолию. **Н. Н. Ланге** писал, что цвета чистые и яркие нравятся, а цвета бледные и «грязные», т. е. смешанные и темные, не нравятся, вызывают неудовольствие. Так же и звуки: высокие тоны имеют веселый характер, а низкие - серьезный и торжественный.

Кроме того, биологическое значение удовольствия-неудовольствия у человека может полностью извращаться. То, что для ребенка является крайне неприятным ощущением (лук, горчица, перец), для взрослого является предметом наслаждения, поскольку у него формируется потребность в острых вкусовых ощущениях.

Наконец, появление удовольствия-неудовольствия определяется не только качеством раздражителя, но и его **силой**. Известно, что раздражитель, вызывавший приятное ощущение, при его большой силе становится неприятным и даже вызывает боль. Следовательно, природа должна была предусмотреть и другой параметр раздражителей - **не только их качество, но и оптимальную зону их интенсивности**. Очень интенсивное удовольствие называется экстазом, а очень сильное неудовольствие - страданием.

В связи с этим нельзя не упомянуть предложенный **П. В. Симоновым** (1970) принцип относительности положительных эмоциональных оценок. Автор отмечает, что многократное повторение «приятных» воздействий ведет к нейтрализации положительных оценок, а нередко и превращению их в отрицательные. Поэтому стимулов однозначно и стабильно «приятных» нет.

Следовательно, привязка удовольствия-неудовольствия к полезности или вредности раздражителя для организма должна учитывать не только качество раздражителя, но и его интенсивность.

Кроме того, неудовольствие возникает и при отсутствии раздражителя.

# Эмоциональный тон впечатлений

Эмоциональный тон удовольствия или неудовольствия, наслаждения или отвращения может сопровождать не только ощущения, но и впечатления человека от процесса восприятия, представления, интеллектуальной деятельности, общения, испытываемых эмоций. Еще **Платон** говорил об умственном наслаждении, удовольствии, которое он относил к высшим удовольствиям, не имеющим ничего общего с низшими удовольствиями и страданиями. Они связаны, отмечал Платон, с интеллектуальным созерцанием. Возникновение духовных радостей, писал он, связано с сознательной оценкой абсолютных достоинств вещей.

**Н. Н. Ланге** писал, что в эмоциях есть особое элементарное чувство удовольствия и страдания, которое несводимо к органическому и кинестетическим ощущениям. Поэтому целесообразно выделить еще один вид эмоционального тона - **эмоциональный тон впечатлений**. Если **эмоциональный тон ощущений - это физическое удовольствие-неудовольствие**, то **эмоциональный тон впечатлений - эстетическое удовольствие-неудовольствие**.

Важно подчеркнуть, что, с точки зрения **Ланге** , **эмоциональный тон впечатлений входит составной частью в эмоции.**

Именно это обстоятельство и дает основание делить эмоции на положительные (связанные с удовольствием) и отрицательные (связанные с неудовольствием), т. е. метить их знаком.

Поэтому можно сказать, что **эмоциональный тон впечатлений - это знак эмоции.**

Следовательно, **эмоциональный тон впечатлений не сводим к конкретной эмоции.** Например, страх может вызывать не только отрицательные переживания, но и положительные: в определенной ситуации человек может получать удовольствие от переживания страха. Можно получать удовольствие и от грусти. Таким образом, эмоция одна, а эмоциональный тон разный.

Эмоциональный тон впечатлений обладает свойством **обобщенности**. Чтобы продемонстрировать это свойство эмоционального тона, пойдём от противного и приведём высказывание одного специалиста по кулинарии, который сказал: «Я не понимаю, что такое невкусно. Я понимаю конкретные вещи: горько, кисло, сладко, подгорело, пережарено и т. д.». Можно только пожалеть такого кулинара, у которого органо-лептическое восприятие пищи происходит на уровне отдельных ощущений, а не на уровне эмоционального восприятия - вкусно или невкусно. Можно пожалеть и человека, который воспринимает в музее картину не как красивое или некрасивое произведение искусства, т. е. на уровне эстетического наслаждения, а как сочетание отдельных красок.

Эмоциональный тон впечатлений, в отличие от эмоционального тона ощущений, может быть **бесконтактным**, т. е. не связанным с прямым воздействием физического или химического раздражителя, а являться следствием представления (воспоминание о приятно проведенном отпуске, о победе любимой команды, о своем удачном выступлении и т. д.).

Очевидно, этот эмоциональный тон тоже связан с центрами «удовольствия» и «неудовольствия», только их возбуждение идет не через афферентные пути, а более сложным путем - через корковые отделы, связанные с психической деятельностью человека: слушанием музыки, чтением книги, восприятием картины. Поэтому можно говорить о том, что эмоциональный тон впечатлений имеет **социализированный** характер. **К. Изард** пишет по этому поводу: «В раннем младенчестве реакция отвращения может быть активизирована только химическим раздражителем - горькой или испорченной пищей. Однако по мере взросления и социализации человек научается испытывать отвращение к самым разнообразным объектам окружающего мира и даже к самому себе. Понятие "отвратительно" используется нами в самых разных ситуациях и по отношению к самым разным вещам. С его помощью мы можем охарактеризовать запах испорченной пищи, характер и поступки человека или неприятное событие». И действительно, учителя, например, часто говорят учащимся: «Ты ведешь себя отвратительно». При этом важно не то, что они это говорят, а то, что в этот момент они действительно испытывают к учащемуся отвращение.



Эмоциональный тон впечатлений может сопровождаться эмоциональным тоном ощущений и, следовательно, физиологическими изменениями в организме человека (отражаются интероцептивные и проприорецептивные ощущения). Это особенно наглядно проявляется при катании людей на американских горках или спуске на лыжах с крутого склона, когда от страха замирает сердце, перехватывает дыхание и т. д. Здесь удовольствие возникает не только от переживания страха и сознания его безопасности, но и от физических ощущений.

Испытывая удовольствие или неудовольствие по поводу воспринимаемого объекта, **человек часто не может объяснить, что именно привлекает или отталкивает его в них.** Самое интересное заключается в том, что такой анализ и не требуется, а подчас он только мешал бы. **И. М. Сеченов** заметил, что «анализ убивает наслаждение», а **П. В. Симонов** пишет в связи с этим, что «если бы человек при выборе спутника жизни вел себя как вычислительная машина, он никогда бы не смог жениться».

Итак, можно отметить следующее.

### *Эмоциональный тон ощущений*

- ✓ это низший уровень врожденного (безусловно-рефлекторного) эмоционального реагирования, выполняющий функцию биологической оценки воздействующих на организм человека и животных раздражителей через возникновение удовольствия или неудовольствия.
- ✓ является следствием уже возникшего физиологического процесса (ощущения). Поэтому для возникновения эмоционального тона ощущений необходим физический контакт с раздражителем.

### *Эмоциональный тон впечатлений*

- ✓ является следующим шагом в развитии эмоционального реагирования. Он связан с социализацией человека в процессе его онтогенетического развития и, следовательно, с механизмом обусловливания, не требует для своего возникновения непосредственного физического контакта с раздражителем, но сохраняет те же функции, что и эмоциональный тон ощущений.
- ✓ может придавать определенную окраску не только эмоциям, но и таким социализированным эмоциональным феноменам, как чувства. Примером этого может служить чувство презрения, которое базируется на отвращении.

Следует сделать акцент на том факте, что эмоциональный тон ощущений и впечатлений не только двухполюсный, но также имеет внутри каждого полюса **дифференцированные переживания**.

Отрицательный полюс эмоционального тона может выражаться через отвращение, неудовольствие, страдание (физическое и душевное); положительный полюс характеризуют удовольствие (наслаждение), блаженство. Эти дифференцированные переживания эмоционального тона являются в эволюционном ряду как бы предэмоциями.

Эмоциональный тон ощущений и впечатлений обладает **большей инертностью, чем само ощущение или какой-либо образ восприятия**. При направлении внимания на впечатление оно усиливается, что создает возможность смаковать удовольствие. И, наоборот, при отвлечении внимания удовольствие делается незаметным. Человек может легко управлять эмоциональным тоном ощущений. Для этого нужно только применить соответствующее раздражение или вызвать у себя определенное представление.

## 2. Эмоция как реакция на ситуацию и событие

- Почему природа не ограничилась эмоциональным тоном ощущений, а создала еще эмоции, да еще в таком разнообразии? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно подробно рассмотреть, что такое эмоция, и выявить ее отличие от эмоционального тона ощущений.

Ученые дают разные ответы на вопрос: «**Что такое эмоция?**» и, по мнению физиолога **П. В. Симонова** (1981), абстрактно-описательные.

Это отмечается и психологами. Так, **Б. И. Додонов** (1978) пишет, что «термины, обозначающие психические явления, обычно называемые эмоциями, не имеют строгого значения, и среди психологов до сих пор идут дискуссии на тему "что значит что"». Сам автор решил не включаться в эту дискуссию, предпочитая использовать понятие «эмоция» в широком смысле, включающем и чувства.

**У. Джемс** полагал, что «эмоция есть стремление к чувствованиям» (1991). В то же время он писал, что «как чисто внутренние душевные состояния, эмоции совершенно не поддаются описанию. Кроме того, такого рода описание было бы излишним, ибо читателю эмоции как чисто душевные состояния и без того хорошо известны. Мы можем только описать их отношение к вызывающим их объектам и реакции, сопровождающие их» (1991).

**П. К. Анохин**, определяя эмоцию, пишет: «Эмоции - физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека - от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения» (1964).

**С. Л. Рубинштейн** (1946) в понимании сущности эмоций исходил из того, что в отличие от восприятия, которое отражает содержание объекта, *эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.*

Многими авторами эмоции связываются именно с переживаниями.

**М. С. Лебединский и В. Н. Мясищев** так пишут об эмоциях: «Эмоции - одна из важнейших сторон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности. Эмоции представляют интегральное выражение измененного тонуса нервно-психической деятельности, отражающееся на всех сторонах психики и организма человека» (1966).

**Г. А. Фортунатов** (1976) называет эмоциями только *конкретные формы переживания чувств.*

**П. А. Рудик** (1976) давая определение эмоциям, отождествляет переживание и отношение: «Эмоциями называются психические процессы, содержанием которых является переживание, отношение человека к тем или иным явлениям окружающей действительности...».

По **Р. С. Немову**, эмоции - это «элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей» (1994).

Несмотря на разные слова, используемые психологами при определении эмоций, суть их проявляется либо в одном слове - **переживание**, либо в двух - **переживание отношения**.

Таким образом, чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему- или к кому-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Однако **Л. М. Веккер** (2000) считает, что «определение специфичности эмоций как переживания событий и отношений в противоположность когнитивным процессам как знанию об этих событиях и отношениях недостаточно хотя бы потому, что оно описывает эмоции в терминах именно видовых характеристик и не включает в себе родового признака. Это определение по сути тавтологично». Полемизируя с С. Л. Рубинштейном (1946), Веккер пишет, что эмоции, конечно, выражают отношения субъекта, но их определение через противопоставление выражения отношений их отражению недостаточно. «...Объективация (выражение) отношений субъекта здесь по сути дела отождествляется с их фактическим наличием. Точнее надо было бы сказать, что **эмоции скорее представляют собой субъективные отношения человека, чем являются их выражением, поскольку выражаются отношения в мимике, пантомимике, интонации и, наконец, в собственно языковых средствах**». Из этого следует, что для Веккера эмоции - это субъективные отношения и тогда, естественно, эти отношения (эмоция) выражаются через экспрессивные средства. Соотношение между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией, по Веккеру, должно выглядеть так:

субъективные отношения (эмоции) → экспрессия

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

субъективные отношения → эмоции → экспрессия



Имеются и другие подходы к пониманию эмоций.

**П. Жане** (Janet, 1928) говорит об эмоциях **как поведению** и считает, что функция эмоций - дезорганизовывать его.

Вслед за этим автором **П. Фресс** считает эмоциями только такие реакции, которые приводят к потере контроля над своим поведением: «...удовольствие не является эмоцией... интенсивность наших переживаний не должна вводить нас в заблуждение. Радость может стать эмоцией, когда из-за ее интенсивности мы теряем контроль над собственными реакциями: свидетельством тому являются возбуждение, бессвязная речь и даже безудержный смех» (1975).

**Я. Рейковский** (1975) определяет эмоцию **как акт регуляции** и отмежевывается от понимания ее как субъективного психического явления. Субъективная сторона эмоций, с его точки зрения, может быть выявлена лишь интроспективно, т. е. постфактум. Поэтому Рейковский относится к эмоциональному процессу как к теоретическому конструкту, а не как к факту, доступному наблюдению.

**А. Н. Леонтьев** (1971) тоже отмечает **регулирующий характер эмоций**, когда пишет, что к эмоциональным процессам относится широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности и что они способны регулировать деятельность в соответствии с предвосхищаемыми обстоятельствами. По Леонтьеву, переживание лишь порождается эмоцией, но не есть ее единственное содержание. Простейшие эмоциональные процессы выражаются и в органических, двигательных и секреторных изменениях (врожденных реакциях).

По мнению **Ильина**, недостатком многих определений эмоций является их привязка только к потребностям.

Например, **Вирджиния Квин** (2000) дает следующее определение: «Эмоция - выражение отношения человека к своим потребностям, их удовлетворению или неудовлетворению». Аналогичную позицию занимает и **П. В. Симонов**: нет потребности, нет и эмоции.

Но разве эмоции возникают только по поводу потребностей? - спрашивает Ильин. «Испуг является отрицательной эмоцией, однако появляется он не потому, что имеется потребность в испуге, и не потому, что мы не знаем, как удовлетворить потребность в самосохранении. Это срочная безусловнорефлекторная генетически запрограммированная эмоциональная реакция, направленная на организацию поведения при неожиданном появлении «опасного» стимула, раздражителя, сигнала. Здесь нет сознательной оценки раздражителя, а потребность отреагировать на него тем или иным способом просто не успевает сформироваться».

Надо отметить, что представления об эмоциях как переживаниях или как акте регуляции, хотя и правомерны, но страдают односторонностью. Каждое из них в отдельности явно недостаточно для того, чтобы показать, в чем состоит сущность эмоций.

По мнению Ильина, более реальный подход к пониманию сущности эмоций имеется у **К. Изарда**. В его кратком и предварительном определении эмоции отмечена и ее чувственная сторона, и функциональная: «Эмоция - это нечто, что переживается как чувство (*feeling*), которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия» (2000). Только слову *feeling* Ильин дает более точный в данном контексте перевод: не чувство, а ощущение. Иначе опять начнется путаница в понимании эмоций и чувств. Кроме того, вместо «нечто» можно было бы сказать «реакция».

Исходя из вышеизложенного, Ильин рассматривает **эмоцию как рефлекторную психовегетативную реакцию, связанную с проявлением субъективного пристрастного отношения (в виде переживания) к ситуации, ее исходу (событию) и способствующую организации целесообразного поведения в этой ситуации.**

В этом определении акцент сделан на роли эмоций в организации целесообразного в данной ситуации поведения, а не только на переживании отношения к этой ситуации, что свойственно традиционным определениям эмоций. Ведь эмоции появились в эволюционном развитии животных не для того, чтобы их переживали, а для того, чтобы помогать организовывать поведение. Переживание - не цель реагирования, а лишь специфический способ отражения в сознании потребностной ситуации. Как писал **У. Джемс**, «разве мы проявляем наш гнев, печаль или страх движениями ради какого-нибудь удовольствия?» (1911). На вторичность эмоциональных переживаний по отношению к поведению указывает и **Дж. С. Милль**, по мнению которого, чтобы испытать эмоцию удовольствия, счастья, нужно стремиться не к переживанию их, а к достижению таких целей, которые порождают эти переживания.

Сложность понимания эмоций заключается и в том, что, давая им определения, авторы относят их то к любому классу эмоциональных реакций (эмоциональному тону, настроению, аффекту), то только к одному, называемому ими «собственно эмоциями» и отделяемому от других классов эмоциональных явлений.

**Я. Рейковский**, например, все эмоциональные явления подразделяет на эмоции, волнение, аффект и чувство.

**А. Н. Леонтьев (1971)** - на аффекты и страсти, собственно эмоции и чувства, и т. д.

О собственно эмоциях говорят как о сложных эмоциях - положительных (радость, восторг и т. п.) и отрицательных (гнев, горе, страх и др.), противопоставляя их простым эмоциям - эмоциональному тону ощущений.

В большинстве отечественных учебниках по психологии чаще всего представлено **мнение**, что **для эмоций характерны**:

- 1) отчетливо выраженная интенсивность (достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т. п.);
- 2) ограниченная продолжительность; эмоция длится относительно недолго, ее длительность ограничена временем непосредственного действия причины или временем воспоминания о ней;
- 3) хорошая осознаваемость причины ее появления;
- 4) связь с конкретным объектом, обстоятельством; эмоция не имеет диффузного характера, свойственного настроениям; человек испытывает удовольствие, радость от прослушивания конкретного музыкального произведения, от чтения конкретной книги, от встречи с конкретным (любимым) человеком, от приобретения конкретной вещи;
- 5) полярность; эмоции, противоположные друг другу по качеству переживаний, образуют пары: радость и печаль, гнев и страх, наслаждение и отвращение.

**Ильин** подчеркивает, что все эти признаки могут быть характерны и для эмоционального тона ощущений. Разве не отчетливо мы ощущаем удовольствие и понимаем его причину? И разве не ограничено время получения удовольствия временем непосредственного действия причины, вызвавшей удовольствие? Да и сама эта причина связана с конкретным объектом. Стоит ли поэтому удивляться, что К. Изард относит удовольствие и отвращение к эмоциям?

Что касается ограниченной продолжительности эмоции, то это тоже ненадежный критерий. **А. А. Баранов** (1999) показал, например, что после ситуации «заложенного взрывного устройства» негативное эмоциональное состояние сохранялось у 25 % первоклассников в течение двух-трех дней.

Подводя итог сказанному, можно отметить следующее.

**Эмоция** - это намного более высокий уровень эмоционального реагирования, чем эмоциональный тон. По сравнению с эмоциональным тоном эмоция имеет ряд преимуществ, поэтому играет несравнимо большую роль в жизни животных и человека.

- 1. Эмоции - это реакции на ситуацию**, а не на отдельный раздражитель. Можно, конечно, возразить - а разве ребенок не радуется по поводу того, что ест конфету, т. е. получает приятные вкусовые ощущения? Конечно, радуется, но радость возникает у него раньше, при *получении конфеты*, т. е. по причине оценки ситуации как удовлетворяющей его потребность, желание, а не по поводу приятных вкусовых ощущений, которых еще не было. Приятные же вкусовые ощущения (эмоциональный тон ощущений) лишь подкрепляют возникшую эмоцию, позволяют продлить ее. Можно возразить также, что и неприятный эмоциональный тон ощущений приводит к эмоции (сильная боль - к страху, непрекращающийся скрежет металлических предметов - к злости и т. д.), т. е. что эмоция возникает на отдельный раздражитель. Однако и здесь эмоция возникает при оценке ситуации (сильная боль грозит большой неприятностью, непрекращающийся скрежет - неизвестностью: сколько еще надо его терпеть), т. е. **она связана с прогнозом будущего, а не с тем, что человек ощущает сейчас**. Таким образом, **человек оценивает ситуацию, создаваемую этим раздражителем, и реагирует возникновением эмоции на эту ситуацию, а не на сам раздражитель**.



2. **Эмоции - это часто заблаговременные реакция на ситуацию и ее оценка.** В результате под влиянием эмоции человек реагирует на еще не наступивший контакт с раздражителем. Таким образом, эмоция выступает в качестве механизма *предвидения значимости* для животного и человека той или иной ситуации.
3. **Эмоции - это дифференцированная оценка разных ситуаций.** В отличие от эмоционального тона, который дает обобщенную оценку (нравится - не нравится, приятно - неприятно), эмоции более тонко показывают значение той или иной ситуации.
4. **Эмоции - это не только способ оценки предстоящей ситуации, но и механизм заблаговременной и адекватной подготовки к ней за счет мобилизации психической и физической энергии.** Этого механизма эмоциональный тон, очевидно, лишен.
5. **Эмоции, как и эмоциональный тон - это механизм закрепления положительного и отрицательного опыта.** Возникая при достижении или не достижении цели, они являются положительным или отрицательным подкреплением поведения и деятельности.

Чтобы лучше понять отличие эмоций от эмоционального тона ощущений, сопоставим их характеристики.



# Сопоставление характеристик эмоционального тона ощущений и эмоций

Эмоциональный тон ощущений	Эмоция
Возникает как оценка ощущения	Возникает как оценка ситуации
Возникает только при непосредственном контакте с раздражителем	Может быть и дистантной, заранее предупреждая о полезности или вредности стимула
Имеет локализацию по месту возникновения ощущения	Не имеет внутренней локализации
Возникает без потребности	Возникает чаще всего в связи с потребностью и ее удовлетворением
Одинаковое переживание при разных ощущениях	Переживание специфично в соответствии с ситуацией
Не оказывает мобилизационного влияния	Оказывает мобилизационное влияние

***Форма проявления эмоций.*** Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а может лишь нахмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в груди и т. д.

## 3. Аффект

В начале XX века среди различных «чувств» в самостоятельную группу стали выделяться аффекты. *Аффекты почти всегда возникают в виде реакции, при которой происходит отреагирование напряжения.*

По **В. Витвицкому**, аффект - это чувственное состояние, которое «приобретает весьма значительную силу и становится общим бурным нарушением психической жизни» (1946). К аффектам он относил такие эмоциональные реакции, как страх, ужас, гнев и т. п.

**К. Штумпф**, считая чувства разновидностью ощущений, выделял аффекты как особый вид психических явлений.

Постепенно утвердилось представление о некоторой самостоятельности аффекта как вида эмоциональных явлений (**Куттер**, 1998) и при классификации этих явлений его стали выделять наряду с эмоциональным тоном, настроением и собственно эмоциями (что нашло отражение во многих учебниках по психологии).

**А. Н. Леонтьев**, разделяя эмоции и аффекты, пишет, что «первые воспринимаются субъектом как состояния моего "Я", вторые - как состояния, происходящие "во мне". Это отличие ярко выступает в случаях, когда эмоции возникают, как реакция на аффект» (1984), при этом остается неясным (пишет **Ильин**), как различить состояние своего "Я" и состояние, происходящее «во мне».

Кроме других общеизвестных признаков аффектов, **А. Н. Леонтьев**, вслед за **Э.Клапаредом**, выделяет тот, который отличает их от эмоций: ***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, которые еще не наступили.***

Эмоции и аффект также разделяются **А. Ш. Тхостовым** и **И. Г. Колымба** (1998). С их точки зрения оба этих эмоциональных феномена представляют крайние точки некоего континуума, «задающие основные различия. Тогда аффект выступает как неуправляемое (непроизвольное), зачастую беспредметное переживание, образующее натуральный базис эмоции. В аффекте феноменологические и вегетативные проявления недоступны интроспективному расчленению, не образуют временного зазора, непосредственны и неуправляемы. Противоположный полюс - целостная зрелая эмоция, доступная опосредствованной регуляции, рефлексии и всегда предметная».

(Из этого отрывка и из содержания данной статьи, ехидно замечает **Ильин**, создается впечатление, что авторы под аффектом понимают эмоциональный тон. Если это так, то против разделения такого «аффекта» и эмоций возражений, вероятно, не буде.

**Ильин** считает, что нет никаких оснований рассматривать эмоцию и настоящий аффект как две разные эмоциональные реакции. **Аффект есть не что иное, как сильно выраженная эмоция.** Как пишет **А. Г. Фортунатов** (1976), если эмоция - это душевное волнение, то аффект - это буря. Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом.

### **Аффект как разновидность эмоции характеризуется:**

- 1) быстрым возникновением;
- 2) очень большой интенсивностью переживания;
- 3) кратковременностью;
- 4) бурным выражением (экспрессией);
- 5) безотчетностью, т. е. снижением сознательного контроля за своими действиями; в состоянии аффекта человек не способен держать себя в руках. При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что он находится в беспамятстве;
- 6) диффузностью; сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия, контроль внимания фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект («гнев застилает глаза», «ярость ослепляет»).

**Аффективные проявления положительных эмоций** - это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья, смеха,  
а **аффективные проявления отрицательных эмоций** - это ярость, гнев, ужас, отчаяние, сопровождающиеся нередко ступором (застыванием в неподвижной позе).

После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном, т. е. так называемый аффективный шок.

Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека (человек позволяет себе прийти в аффективное состояние), либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании.

Однако такое понимание аффекта не согласуется с использованием термина «аффект» для обозначения любых эмоциональных реакций, что характерно для западной психологии. Например, в книге **Ф. Тайсона** и **Р. Тайсона** (1998) часть четвертая названа «Аффект», а не «Эмоции»; аффект определяется авторами, вслед за А. Комптоном (1980) и П. Кнаппом (1987), как психическая структура, включающая мотивационные, соматические, экспрессивные, коммуникативные, эмоциональные или чувственные компоненты, а также ассоциированную идею или когнитивный компонент. Термины «чувство» и «эмоция» они оставляют соответственно для переживаемого и поведенческого аспектов аффектов. Таким образом, понимание аффекта этими авторами скорее соответствует пониманию эмоционального состояния, по **Ильину**.

## 4. Свойства эмоций





**Универсальность.** Это свойство эмоций выделил **У. Мак-Дугалл**. Оно состоит в независимости эмоций от вида потребности и специфики деятельности, в которой они возникают. Надежда, тревога, радость, гнев могут возникнуть при удовлетворении любой потребности. Это значит, что механизмы возникновения эмоций являются специфическими и независимыми от механизмов возникновения конкретных потребностей. То же можно сказать и в отношении эмоционального тона. Например, удовольствие можно испытывать от различных ощущений, образов восприятия и представления.

**Динамичность** эмоций заключается в фазовости их протекания, т. е. в нарастании напряжения и его разрешении. На это свойство указывал еще **В. Вундт** в своей трехмерной схеме характеристики эмоций. Эмоциональное напряжение нарастает в ситуации ожидания: чем ближе предстоящее событие, тем сильнее нарастает напряжение. Это же наблюдается при непрекращающемся действии на человека неприятного раздражителя. Разрешение возникшего напряжения возникает при осуществлении события. Оно переживается человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.

**Т. Томашевски** (1946) на примере эмоции гнева выделил *четыре фазы развития эмоции*: фазу кумуляции (накопления, суммации), взрыв, уменьшение напряжения и угасание.

**Доминантность.** Сильные эмоции обладают способностью подавлять противоположные себе эмоции, не допускать их в сознание человека. По существу об "этом свойстве писал **А. Ф. Лазурский**, обсуждая свойство взаимной согласованности чувствований: «Человек, у которого действие отдельных чувств достаточно между собой согласовано, всецело бывает охвачен известным настроением или эмоцией. Будучи сильно огорчен, он уже не рассмеется внезапной шутке; находясь в приподнятом, торжественном настроении, он не захочет слушать пошлостей» (1995).

**Суммация и «упрочение».** **Вл. Витвицкий** (1946) отмечает, что наиболее сильное удовольствие "или неудовольствие обычно человек испытывает не при первом, а при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя.

**В. С. Дерябин** указывает на еще одно свойство эмоций - их способность к суммации. Эмоции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, что приводит к увеличению их интенсивности, упрочению чувств, в результате чего и их переживание в виде эмоций становится сильнее. Характерным для суммации эмоций является скрытость этого процесса: он происходит незаметно для человека, не отдающего себе отчета в том, на чем это основано. Наличие этого свойства подтвердилось при изучении страха: реакция на опасную ситуацию у лиц с низким уровнем смелости при повторном попадании в нее была больше, чем в первый раз (Скрябин, 1972; Смирнов, Брегман, Киселев, 1970). Правда, затем происходит адаптация к опасности, уровень страха снижается, так что это свойство проявляется, очевидно, только при первых предъявлениях эмоциогенного раздражителя.

**Адаптация.** Эмоциям, а эмоциональному тону ощущений в особенности, свойственно притупление, снижение остроты их переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений. Как писал **Н.Н. Ланге**, «чувство выдыхается» Так, длительное действие приятного раздражителя вызывает ослабление переживания удовольствия, вплоть до полного его исчезновения. Например, частое поощрение работников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на эти поощрения. В то же время перерыв в действии раздражителя может снова вызвать удовольствие. По данным **Вл. Витвицкого**, адаптации подвержена и отрицательная эмоция, например, неудовольствие умеренной интенсивности, однако адаптации к боли не наступает.

Возможно, эффект адаптации к страху проявляется в таком странном на первый взгляд явлении: парашютистами прыжок с парашютной вышки переживается сильнее, чем прыжок с самолета. Вероятно, близость земли в первом случае делает восприятие высоты более конкретным («разве парашют успеет раскрыться, если земля уже так близко?» - очевидно, говорит им подсознание). Поэтому и прыгать боязно, хотя рассудок говорит о полной безопасности.

**Пристрастность (субъективность).** В зависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции. Опасность у одних вызывает страх, у других - радостное, приподнятое настроение, о котором А. С. Пушкин писал:

Есть упоение в бою,  
И бездны мрачной на краю,  
И в разъяренном океане  
Средь грозных волн и бурной тьмы,  
И в аравийском урагане,  
И в дуновении Чумы!<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Пушкин А. С. Пир во время чумы // Собр. соч. М. , Т. 4. - С. 378.

**Заразительность.** Человек, испытывающий ту или иную эмоцию, может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника.

Социальные психологи по-разному относятся к этому свойству эмоций. Одни говорят о «деинтеллектуализации» толпы, ее эмоциональной лабильности (взлеты и спады ярости и умиления), другие видят в этом свойстве основу коллективистского воспитания человека. Так, **В. К. Васильев** (1998) указывает : «Авторами не без брезгливости описывается "заразительность" массовых эмоций. Московичи приводит цитату из Флобера, в которой главный герой обнаруживает на себе действие психического заражения в толпе: "Он трепетал от нахлынувшего чувства безмерной любви и всеобъемлющего, возвышенного умиления, как если бы сердце всего человечества билось в его груди". Если без предвзятости оценить эту фразу, то она говорит о том, что именно в толпе (сообществе, группе) человек учится возвышаться над мелочными личными интересами, становится способен что-то делать для других людей даже вопреки своему страху, жадности, ленивости. Только чувства, пробуждаемые в группе (группой), ограничивают так называемый животный индивидуализм» .

**Пластичность.** Одна и та же по модальности эмоция может переживаться с различными оттенками и даже как эмоция различного знака (приятная или неприятная). Например, страх может переживаться не только негативно, при определенных условиях люди могут получать от него удовольствие, испытывая «острые ощущения».

**Удержание в памяти.** Еще одним свойством эмоций считается их способность долгое время храниться в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти - *эмоциональный*. Устойчивость эмоциональной памяти хорошо выразил русский поэт К. Батюшков: «О память сердца, ты сильнее рассудка памяти печальной!»

**Иррадиация.** Это свойство означает возможность распространения настроения (эмоционального фона) с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Счастливому «все улыбается», кажется приятным и радостным. В стихотворении «Радость» К. Батюшков так описывает свое эмоциональное состояние после того, как девушка сказала ему: «Люблю!»

Все мне улыбнулось!  
И солнце весеннее,  
И рощи кудрявые,  
И воды прозрачные,  
И холмы парнасские!

(Батюшков К. Соч. - Архангельск, 1979. - С . 125 .).

Обозленного человека, как и раздосадованного, раздражает все и вся: довольное лицо другого человека, невинный вопрос (одного подростка мать спросила, хочет ли он кушать, на что тот "закричал: «Да что ты мне все в душу лезешь!») и т. д.

**Перенос.** Близким к иррадиации является свойство чувств переноситься на другие объекты. У влюбленного способностью вызвать сентиментальные эмоции обладает не только вид любимого человека, но и предметы, с ним соприкасавшиеся (платок любимой, ее перчатка, прядь волос, письмо, записка), с которыми человек может проделывать такие же действия, как и с самим объектом любви (гладить, целовать). Поскольку положительные чувства детства связаны с «малой родиной», они переносятся и на встретившихся вдали от нее земляков.

С другой стороны, ребенок, у которого возникла отрицательная реакция на крысу, начинает так же реагировать на сходные объекты (кролика, собаку, шубу).

**Амбивалентность.** Это свойство выражается в том, что человек может одновременно переживать и положительное и отрицательное эмоциональное состояние (в связи с чем П. В. Симонов говорит о смешанных эмоциях).

**А. Н. Леонтьев** (1971) подвергает сомнению наличие этого свойства и отмечает, что представления психологов об этом свойстве возникли в результате несовпадения чувства и эмоции, противоречия между ними. И действительно: «любовь никогда не бывает без грусти», «мне грустно потому, что я тебя люблю» - этот мотив постоянно встречается в стихотворной лирике, романсах, песнях. Но очевидно, что **эмоция грусти возникает на фоне чувства любви**. Можно ли в этом случае говорить об истинной амбивалентности эмоции грусти?



«**Переключаемость**». Это свойство означает, что предметом (объектом) одной эмоции становится другая эмоция: мне стыдно своей радости; 'я' наслаждаюсь страхом; я упиваюсь своей грустью и т. п.

**Порождение одних эмоций другими.** Неразделение эмоций и чувств привело, с точки зрения **Ильина**, к созданию мифа о еще одном свойстве эмоций, а именно о том, что одни эмоции способны породить другие. Так, **В. К. Вилюнас** (1984) пишет: «В комплексе эмоциональных переживаний, соединяющихся в более сложные образования, иногда можно найти элементы, связанные причинно-следственными отношениями. Такая способность эмоций породить и обуславливать друг друга является еще одним и, пожалуй, самым интересным моментом, характеризующим их динамику». Далее он пишет, что наибольший вклад в доказательство этой идеи внес Б. Спиноза. Приводимый материал, с точки зрения Вилюнаса, показывает, что эмоциональные отношения, развивающиеся при различных обстоятельствах из некоторой исходной эмоции, в отдельных случаях могут быть весьма сложными и разнообразными. Так, субъект, охваченный любовью, сопереживает аффекты того, кого он любит. Если любовь не взаимная, то она порождает неудовольствие.

**Ильин** возражает: «Однако чувство любви является не эмоцией, а отношением, которое в зависимости от попадания объекта любви в ту или иную ситуацию рождает у любящего те или иные эмоции. Следовательно, не эмоция порождает другие эмоции, а чувство. И речь должна идти даже не о порождении эмоций, а о проявлении чувства через различные эмоции».

## 5. Настроение (эмоциональный фон в данный момент).

Из всех эмоциональных феноменов настроение является самым неопределенным, туманным, почти что мистическим. Например, в обыденном сознании оно часто понимается как хорошее или плохое «расположение духа», как *настрой* (наличие или отсутствие желания) человека в данный момент общаться, чем-то заниматься, соглашаться или не соглашаться и т. д. (недаром подчиненные, идя на прием к начальнику, стараются узнать, в каком он находится настроении).

Именно так **С. И. Ожегов** в толковом словаре русского языка (1975) и определяет настроение: как внутреннее душевное состояние, как направление мыслей, чувств и как склонность что-либо делать. Рассматривает настроение как *настрой* и **Л. В. Куликов** (1997).

В большинстве учебников психологии настроение описывается как самостоятельный эмоциональный феномен, отличающийся от эмоций. Например, **Н. Н. Данилова** (2000) пишет, что одно и то же явление *одновременно* может вызвать как эмоцию, так и настроение, которые могут сосуществовать, влияя друг на друга.

## Что психологи понимают под настроением.

**В. Ноулис (1965), А. Весман и Дж. Рикс (1966)** дают весьма неопределенное понимание настроения: это эмоциональная черта, тесно связанная с чувствами и поведением и являющаяся базовой функцией общих условий жизни индивида.

По **С. Л. Рубинштейну**, «Настроение - не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое *общее* состояние. Настроение отчасти более сложно и, главное, более переливчато-многообразно и по большей части расплывчато, более богато мало уловимыми оттенками, чем четко очерченное чувство» (1989). Рубинштейн подчеркивает, что настроение, в отличие от других эмоциональных переживаний, *лично*.

**Н. Д. Левитов (1964)** считает, что настроение не только лично, но и ситуативно. В одних случаях оно предметно (вызывается конкретными обстоятельствами), в других - беспредметно; в одних случаях оно более лично, в других - менее лично. Левитов понимает настроение как общее эмоциональное состояние, которое в течение определенного времени окрашивает переживания и деятельность человека.

**Л. В. Куликов (1997)**, напротив, не считает настроение особым психическим (эмоциональным) состоянием. Он пишет: «Иногда настроение рассматривают как разновидность психического состояния. В большинстве случаев это встречается при попытке характеризовать состояние, выдвинув на первый план особенности настроения. По моему мнению, ошибочно считать настроение самостоятельным видом состояния - настроение является лишь частью психического состояния. Помимо него в состояние входят также физиологические, психофизиологические, социально-психологические и другие компоненты».

По **А. Изену**, настроение - это течение или поток гедонически ориентированных идей, мыслей и образов, извлекаемых из памяти. Их объединяет общий положительный или отрицательный гедонический тон.

**К. Прибрам** рассматривает настроение как некий мониторинг окружающих жизненных обстоятельств.

По **Л. М. Веккеру** (2000), настроение - это душевное самочувствие, которое человек испытывает наряду с физическим самочувствием.

Некоторые авторы вообще предпочитают не говорить о настроении, вместо этого используется термин «эмоциональный фон» (эмоциональное состояние), который отражает общее глобальное отношение человека к окружающей ситуации и себе самому (**Хомская**, 1987).

Как видно из этого краткого перечня, который можно было бы продолжить, прийти к какому-то однозначному определению настроения невозможно. Поэтому **необходимо рассмотреть различные характеристики настроения.**

В отличие от эмоционального тона ощущений и эмоций **настроение** в большинстве отечественных учебников по психологии **характеризуется**:

- 1) слабой интенсивностью;
- 2) значительной длительностью; настроение может длиться часами, а то и днями;
- 3) подчас неясностью его причины; испытывая то или иное настроение, человек, как правило, слабо осознает причины, его вызвавшие, не связывает его с определенными людьми, явлениями или событиями (при плохом настроении у человека после сна говорят, что он сегодня встал не с той ноги);
- 4) влиянием на активность человека; постоянно присутствуя у человека в качестве эмоционального фона, оно повышает или понижает его активность в общении или работе.

Рассмотрим, насколько соответствуют реальности эти признаки настроения и чем они отличаются от характеристик эмоций.

**Слабая интенсивность** и связанная с этим **плохая осознаваемость** не является характеристикой только настроения. Слабо выраженные переживания могут сопутствовать как эмоциональному тону, так и эмоциям. В то же время, как справедливо замечает **Н. Д. Левитов**, настроение может осознаваться не только как нерасчлененный общий эмоциональный фон, но и как четко идентифицируемое переживание (скука, тоска, печаль, радость). Таким образом, **настроение может осознаваться как отчетливо, так и не очень отчетливо**. Левитов отмечает, что человек часто не замечает своего настроения в течение длительного времени потому, что нет причин и поводов для отклонения настроения от обычного. Эта же, по существу, мысль высказывается и **Н. Н. Даниловой**. Говоря о том, что настроение бывает как осознаваемым, так и неосознаваемым, она пишет, что, для того чтобы последнее перешло в первое, оно должно достигнуть некоторого порога, привлечь наше внимание. Попадание в фокус внимания делает возможным не только осознание наличия того или иного настроения, но и понимание причины его появления. Автор полагает, что это может послужить толчком к трансформации настроения в эмоцию. Таким образом, настроение как эмоциональное реагирование присутствует всегда, но мы его можем не замечать. Следовательно, мы его не переживаем.

Соответствует взгляду Н. Д. Левитова и понимание настроения в книге «Человек - производство - управление» (1982), где говорится, что сфера настроения простирается от нерасчлененного переживания жизненного тонуса человека до таких отчетливо осознаваемых эмоций, как скука, печаль, скорбь, тоска, радость, ликование и т. д. Там же подчеркивается, что настроение связано со всеми переживаниями личности и определяется как *сочетание отдельных психических состояний*, одно из которых, как правило, доминирует и придает психической деятельности человека определенную окраску (следовательно, само оно отдельным классом переживаний и эмоционального реагирования быть не может).

Такое понимание настроения представляется **Ильину** наиболее реалистичным. Оно означает, что и эмоция, и эмоциональный тон - это тоже настроение. Когда человек радуется, все видят, что у него хорошее настроение, когда огорчен - что у него плохое настроение. Но это значит, что ***настроение и эмоция, проявляемые в данный отрезок времени - это одно и то же***. Следовательно, нет никаких оснований разделять эмоции и настроение, как это делается в большинстве учебников по психологии.



**Влияние на активность человека.** Эта характеристика тоже не является специфичной для настроения. Любое эмоциональное состояние оказывает влияние на поведение и деятельность человека. При этом никакой специфики в этом влиянии настроения по сравнению с эмоциями и эмоциональным тоном нет. Так, с точки зрения **К. Прибрама**, функцией настроения является информирование об общем состоянии и потребностях человека. Настроение, оценивая состояние, стимулирует человека на такое поведение, которое улучшило бы его гедонический тон. Но это же делает и эмоциональный тон ощущений. Как удачно выразилась **Н. Н. Данилова**, настроение действует как *контекст*, подспудно трансформируя наши реакции на события.

Более основательными представляются вторая и третья характеристики настроения: большая длительность и неясность его причины. Поэтому вопрос о том, насколько они специфичны, следует рассмотреть более подробно.

**Длительность настроения.** **А. Г. Маклаков** (2000) рассматривает настроение как «хроническое» эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. Однако хроническим настроение бывает лишь при патологии, например, как патологическое депрессивное состояние. Если же речь идет о норме, то это скорее уже эмоциональная черта личности - оптимизм или пессимизм.



**Осознание причины настроения.** Н. Д. Левитов писал, что причина настроения не всегда осознается, поэтому часто настроение переживается как «безотчетное» (безотчетная грусть, беспричинная радость). По А. Г. Маклакову, настроение отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства.

Следует отметить, что по поводу осознанности причины настроения в мнениях некоторых психологов имеется определенная путаница. Например, в книге «Общая психология. Курс лекций» (1998) автор главы об эмоциях пишет, что настроение -это *бессознательная* оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства; тут же автор пишет, что причины того или иного настроения не всегда ясны (следовательно, не осознаваемы), но они всегда есть и могут быть определены. «Все это позволяет отметить различную степень осознанности настроения», - пишет автор (с. 367).

Что касается неясности во многих случаях причины настроения, то это может быть связано, по мнению Ильина, с тем, что часто за настроение принимают *след* пережитой, часто мимолетной эмоции (например, как некоторое состояние, возникающее в результате автоматически протекающих когнитивных процессов сопровождающихся мимолетными ассоциациями воспоминаниями). То есть **настроение может быть следовым эмоциональным состоянием** (отсюда и наличие приписываемых только ему первых двух признаков).

По этому поводу **П. Б. Ганушкин** пишет: «...настроение не меняется беспричинно, однако поводы для его изменений обыкновенно настолько незначительны, что со стороны эти изменения кажутся совершенно беспричинными: на эмотивно-лабильных может действовать и дурная погода, и резко сказанное слово, и воспоминание о каком-нибудь печальном событии, и мысль о предстоящем неприятном свидании, и, словом, такая масса совершенно неучитываемых мелочей, что иной раз даже сам (человек) не в состоянии понять, почему ему стало тоскливо и какая неприятность заставила его удалиться из веселого общества, в котором он только что беззаботно смеялся» (1998).

Не случайно **К. Изард** (2000) считает, что настроение - это пролонгированная эмоция. «Соматические реакции на умеренную эмоцию, - пишет он, - не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем "настроением", обычно формируется под воздействием именно таких эмоций» (2000).

Как показывают клинические исследования, этот след остается, скорее всего, за счет биохимических и гормональных сдвигов в организме, вызванных возбуждением центров эмоции (например, хорошее настроение связывают с эндорфином).

## Структура настроения

**Л. В. Куликов** (1997), посвятивший настроениям специальную монографию, развивает собственный подход к их рассмотрению.

Он выделяет в настроении **пять компонентов**:

- релятивный (оценочный),
- эмоциональный,
- когнитивный,
- мотивационный и
- физического самочувствия.

**Релятивный компонент** (от англ. *relation* - отношение) связан с отношением человека к происходящему с ним и вокруг него. Он включает в себя ряд элементов структуры отношений личности: особенности самооценки и принятия себя, удовлетворенность отношениями с миром природы, предметов, людей. В этом компоненте особую роль играют соответствие или несоответствие воспринимаемого и желаемого.

**Эмоциональный компонент** характеризует доминирующая эмоция (чувственный тон, по В. Н. Мясищеву). В формировании актуального и относительно устойчивого состояния, как пишет Куликов, объединяются различные чувства и переживания с разным влиянием на чувственный тон. Возникает эмоциональная доминанта, т. е. эмоциональный компонент настроения. В него входят также переживания телесного благополучия - физического комфорта или дискомфорта. Последние теснее связаны с актуальным настроением, чем с доминирующим. Таким образом, получается, что эмоциональный компонент настроения является интегральной характеристикой испытываемых человеком на протяжении определенного временного периода эмоций, как положительных, так и отрицательных.

**Когнитивный компонент** настроения образуют интерпретации текущей жизненной ситуации, полнота ее понимания, прогноз перспектив развития ситуации, интерпретация и оценка своего телесного и духовного здоровья, прогноз его динамики. В когнитивный компонент входит представление о себе.

**Мотивационный компонент** настроения рассматривается Куликовым в связи с тем, что процесс мотивации, его интенсивность и характер протекания в существенной мере определяют интенсивность эмоциональных процессов, остроту реакций на ситуацию и развитие событий. Говоря о мотивационном компоненте настроения, автор стремится «лишь подчеркнуть, что мотивационная сфера, как один из важнейших регуляторов, в интегративной форме постоянно представлена некоторым компонентом в настроениях, а через него и в психических состояниях».

**Компонент физического самочувствия** отражает, как говорил С. Л. Рубинштейн, органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения, которые исходят от внутренних органов.

**Куликов** рассматривает **настроение как интегральный показатель переживаемых в данный момент чувств и эмоций**, а не как особый вид эмоциональных переживаний, наряду с эмоциями и аффектами. Он выделяет также **доминирующие** (стабильные) настроения и **актуальные** (текущие).

Эти представления Куликова вызывают ряд вопросов у **Ильина**.

**Первый** из них: не принимает ли автор за компоненты настроения факторы, его обуславливающие? Не случайно, говоря о слагаемых когнитивного компонента, автор пишет: «Все это - значимые факторы, обуславливающие формирование настроения». К этим факторам можно отнести и процесс мотивации и оценку воспринимаемого и желаемого, составляющих релятивный компонент.

**Второй** вопрос: как же все-таки соотносятся структуры психического состояния и настроения, если в настроение по существу вошла реакция всей личности?

**Третий** вопрос: если настроение является интегративной характеристикой эмоций и чувств, испытываемых человеком в определенный период времени, то как быть с утверждением автора, что настроение характеризует доминирующая эмоция?

**Ильин** считает, что не следует отождествлять настрой и настроение, хотя первый и является следствием второго. Настрой отражает желание, готовность человека проявлять ту или иную активность. Он связан с произвольной регуляцией психического состояния. Настроение же пассивно по своему генезу.

## Виды настроений.

По мнению Ильина, выделяемые психологами виды настроений лишь подчеркивают их тождественность эмоциям.

Настроение может быть **хорошим (стеническим) и плохим (астеническим)**. В первом случае при его устойчивом проявлении говорят о **гипертимии**, т. е. повышенном настроении. Оно характеризуется приподнятостью, веселостью, жизнерадостностью с приливами бодрости, оптимизма, счастья. Постоянное проявление гипертимии характеризуется как **гипертимность**. Это эмоциональный стереотип поведения, который при резкой выраженности может приводить к некритическому проявлению активности: человек претендует на большее, чем умеет и может сделать; он норовит за все взяться, всех поучать, старается привлечь к себе внимание любой ценой. Такого человека часто «заносит».

Вторым проявлением хорошего настроения является **эйфория**. Она характеризуется беспечностью, беззаботностью, безмятежностью, благодушием и в то же время безразличным отношением к серьезным сторонам и явлениям жизни. Эйфорическое состояние обладает наркотическими свойствами - оно активизирует психику, и к нему человек привыкает. Чтобы вызвать его, человеку становятся нужны алкоголь, наркотики, а артисту или спортсмену - зрители.



В обыденной речи говорят: «быть в настроении», «он (она) не в настроении», а в одной научно-популярной книжке написано: «быть всегда в настроении не получается и тогда, когда все идет как надо» (Каппони, Новак, 1994). В этом случае **настроение понимается как положительное переживание, а «не в настроении» - как отрицательное.**

Часто за настроение принимают свое самочувствие, жизненный тонус, поэтому говорят **о бодром настроении**. Понимаемое так настроение по существу вообще не связано с эмоциональной сферой человека, а характеризует энергетический потенциал человека.

Говорят также **об общественном настроении** как общественном сознании, отражающем преобладающие чувства и настроения коллектива, социальной группы, общности, народа (упаднические настроения в среде российской интеллигенции 80-90-х годов XIX века, эмоциональный подъем (энтузиазм) народа в годы революции).



## Настроение как эмоциональный фон

Распространенной является точка зрения, что человек обладает настроением в каждый момент времени (например, Левитов, 1964; Михальчик, 1982). Так, **Н. Д. Левитов** пишет: «Настроение никогда не покидает человека; только, как и всякое психическое состояние, оно замечается лишь в тех случаях, когда выделяется в положительную или отрицательную сторону». Больше того, **К. Изард** (2000) один из параграфов в своей книге озаглавил «Эмоции с нами всегда». «Есть три распространенных заблуждения, - пишет он, - которые мешают многим людям поверить, что эмоция постоянно присутствует в сознании, постоянно влияет на восприятие и поведение. Первое из этих заблуждений обязано своим происхождением работам первых физиологов, которые исследовали главным образом эпизоды ярко выраженных, интенсивных негативных эмоций... Однако очевидно, что эмоции организуют и направляют наше поведение не только в экстремальных ситуациях. Так, эмоция интереса побуждает нас учиться... эмоция радости, умеренная и мягкая, служит своеобразным вознаграждением за те небольшие достижения, которыми отмечена наша повседневная жизнь...

Второе заблуждение, мешающее многим людям признать постоянное присутствие эмоции в сознании, связано с представлением о том, что тогда человек должен постоянно иметь возможность назвать эту эмоцию, рассказать о ней. Достаточно обратиться к житейскому опыту, чтобы понять ошибочность этого представления. Наверняка каждый человек может вспомнить такие моменты, когда он точно знал, что переживает некую эмоцию, однако был не в состоянии определить или описать ее. Ранние работы Фрейда и дальнейшие исследования убедили многих клиницистов - психологов и психиатров, а также теоретиков, занимающихся проблемами личности, в неосознаваемости многих мотивов человеческого поведения. Думается, что эти неосознаваемые мотивы можно интерпретировать либо как эмоциональные переживания, которые человек не в состоянии обозначить словами, либо как очень слабые переживания, не попавшие в фокус внимания.

Третье заблуждение, не позволяющее людям согласиться с тем, что эмоция постоянно влияет на наше сознание, связано с довольно распространенным представлением об эмоции как о переживании обязательно кратковременном и интенсивном... Сам факт кратковременности экспрессивных реакций человека (которые длятся в среднем от 0,5 до 4-5 с) способствует восприятию эмоции как кратковременного и скоропреходящего феномена. Однако экспрессивная реакция - это лишь часть эмоции; длительность эмоционального переживания несопоставима с длительностью эмоционального проявления. Так, человек может быть угнетен, подавлен очень долго, но при этом никак не проявлять своей подавленности» (с. 95).

Изард далее пишет: «Теоретические доказательства постоянного присутствия аффекта в обычном состоянии сознания подкрепляются экспериментальными данными, полученными в исследованиях с применением различных шкал аффекта и настроения (Nowlis, 1965; Wessman, Ricks, 1966). В одном из исследований несколько больших групп студентов заполняли шкалу дифференциальных эмоций, отмечая в ней эмоции и чувства, переживаемые в момент исследования. Все участники эксперимента указали наличие одной или нескольких эмоций, и преобладающей среди них была эмоция интереса (Izard, Dougherty, Bloxom, Kotsch, 1974)».

Несмотря на многие правильные положения, высказанные К. Изардом в приведенном отрывке из его книги, очевидны и слабости его доказательств. Первая слабость связана с вербализацией своего переживания. Главное не то, может человек вербализовать свое переживание или нет, а то, есть ли в каждый момент его жизни это *переживание*. Вторая слабость позиции Изарда состоит в том, что он не разделяет эмоции и эмоциональный тон, не говорит о настроении. Создается впечатление, что для него такая дифференциация не имеет принципиального значения. На самом же деле обсуждаться должен вопрос не о постоянном присутствии у человека эмоций (эмоции, как эмоциональное реагирование на значимую ситуацию, действительно не могут быть у человека в каждую секунду, поскольку значимые ситуации не возникают все время), а о постоянном присутствии у человека настроения, эмоционального фона.

Хочу обратить внимание, что если мы, *наряду* с эмоциональным тоном, эмоциями, аффектом, считаем настроение самостоятельным эмоциональным явлением, мы тем самым вынуждаем себя понимать его как эмоциональное реагирование, которое должно проявляться все время, потому что настроение присутствует у бодрствующего человека все время.

Однако говорят и о нейтральном настроении, т. е. ни о хорошем и ни о плохом. И тут мы оказываемся перед дилеммой: эмоциональное реагирование не может быть нейтральным; если же реагирование нейтрально, беспристрастно, то оно не эмоционально. Следовательно, либо настроение может характеризоваться и отсутствием эмоциональной окраски (но тогда почему оно причисляется к видам эмоционального реагирования?), либо бывают такие временные периоды, когда у нас нет никакого настроения как эмоционального реагирования на что-то.

Выход из этого противоречия мне видится в том, что настроение нужно считать не особым видом эмоционального реагирования, а **эмоциональным фоном** (континуумом), в котором интенсивность выраженности эмоциональных переживаний может находиться в диапазоне от нуля (полного спокойствия, безразличия, т. е. отсутствия эмоционального реагирования) до максимальной величины эмоционального реагирования (аффекта).



Спасибо за внимание!