

# Характеристика различных ЭМОЦИЙ

Лекция

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

## Основные вопросы:

1. Эмоции ожидания и прогноза
2. Удовлетворение и радость
3. Фрустрационные эмоции
4. Коммуникативные эмоции
5. Интеллектуальные «эмоции», или аффективно-когнитивные комплексы

# 1. Эмоции ожидания и прогноза

- ❖ Волнение
- ❖ Предстартовая лихорадка
- ❖ Предстартовая апатия
- ❖ Боевое возбуждение
- ❖ Тревога
- ❖ Страх
- ❖ Отчаяние

# Волнение

В психологии эмоций волнение не рассматривается как самостоятельная категория. Оно является скорее бытовым понятием, отражающим состояние беспокойства, ситуативной тревожности, страха.

О нем писал еще **Б. Спиноза**.

Выделял его и **К. Д. Ушинский**, относя его к первой ступени душевного страха. «...Мы еще не знаем, как придется новое явление к нашим жизненным стремлениям, а отсюда возникает то сердечное *беспокойство*, которое соответствует умственному беспокойству или сомнению... На этой ступени мы можем назвать страх сердечным беспокойством или сердечным сомнением», - пишет он.

Из сказанного выше ясно, что речь идет о волнении, проявляемом человеком перед значимой для него деятельностью или встречей, а также об эмоциональном настрое на это. **Волнение** в таком *недифференцированном по знаку переживаний* виде понимается как **повышенный уровень эмоционального возбуждения**.

Эмоциональное возбуждение, связанное с настроем человека на предстоящее событие, изучено психологами в спорте на примере предстартовых и стартовых состояний спортсменов. Однако очевидно, что эти состояния имеют место не только при спортивной деятельности, но и у артистов перед выступлениями, у учащихся перед экзаменами и т. д.



А. Ц. Пуни (1959) разделил предстартовые состояния по уровню активации (эмоционального возбуждения) на три вида:

- состояние лихорадки,
- боевого возбуждения
- и апатии

Рис. Динамика предстартового эмоционального возбуждения  
*БГ* - боевая готовность, *СЛ* - стартовая лихорадка, *СА* - стартовая апатия

## Предстартовая лихорадка

впервые описанная **О. А. Черниковой** (1937), связана с сильным эмоциональным возбуждением.

Она сопровождается рассеянностью, неустойчивостью переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к снижению критичности, к капризности, упрямству и грубости в отношениях с близкими, друзьями, тренерами.

Внешний вид такого человека сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется пятнистый румянец.

При длительном сохранении этого состояния человек теряет аппетит, нередко наблюдаются расстройства кишечника, пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы.

## Предстартовая апатия

противоположна лихорадке.

Она возникает либо при отрицательном отношении человека к предстоящей деятельности, либо при большом желании осуществлять деятельность (во втором случае - как следствие «перегорания» из-за длительно продолжавшегося возбуждения) и сопровождается сниженным уровнем активации, торможением.

При апатии наблюдается общая вялость, сонливость, замедленность движений, ухудшение внимания и восприятия, урежение и неравномерность пульса, ослабление волевых процессов.

## Боевое возбуждение

с точки зрения **А. Ц. Пуни**, является оптимальным предстартовым состоянием, во время которого наблюдается желание и настрой человека на предстоящую деятельность. Эмоциональное возбуждение средней интенсивности помогает мобилизации и собранности человека.

Надо отметить, что отнесение апатии только к эмоциональному возбуждению, пусть даже и низкому, вряд ли оправдано. Апатичное состояние характеризуется преобладанием тормозных реакций над возбудительными, что будет показано при обсуждении состояния монотонии. Но и без этого можно доказать, что апатия связана с преобладанием тормозных реакций, так как часто она является следствием перевозбуждения человека и перехода возбуждения в запредельное торможение. Более точно было бы сказать, что при апатии наблюдается низкий уровень активации коры головного мозга, а не эмоционального возбуждения.

Считается, что предстартовая лихорадка и предстартовая апатия мешают эффективному выполнению деятельности. Однако практика показывает, что это не всегда так. Во-первых, нужно учитывать, что порог возникновения этих состояний у разных людей неодинаков. У людей возбудимого типа предстартовое эмоциональное возбуждение значительно сильнее, чем у лиц тормозного типа. Следовательно, тот уровень возбуждения, который для последних будет близким к «лихорадке», для первых будет обычным предстартовым состоянием. Отсюда необходим учет индивидуальных особенностей эмоциональной возбудимости и реактивности разных людей. Во-вторых, в ряде видов деятельности состояние стартовой лихорадки может даже способствовать успешности деятельности (например, при кратковременной интенсивной деятельности). Так, известная в свое время польская бегунья, рекордсменка мира в беге на 100 и 200 м И. Киршенштейн (Шевиньская) так описывала свое типичное стартовое состояние: «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я встаю на стартовые колодки, и исчезает с выстрелом стартера» (Советский спорт. - 1972. - 17 декабря).

Вероятно, отрицательное влияние предстартовой лихорадки зависит от ее длительности и вида работы. Олимпийская чемпионка по плаванию Г. Степанова говорила: «Я в Мюнхене за неделю до старта места себе не находила. Было огромное желание победить - не могу передать, как я этого хотела. А вылилось это в психологический сбой, 150 м плыла прекрасно, а потом не выдержала, зачастила. Я на этом и раньше "горела" и вот опять» (Советский спорт. - 1973. - 10 июня). А. В. Родионовым (1971) выявлено, что у боксеров, проигравших бои, предстартовое волнение более ярко проявилось еще тогда, когда до боя оставалось один-два дня. У победителей предстартовое волнение развилось в основном перед боем. Таким образом, можно предполагать, что первые просто «перегорели». Вообще надо отметить, что у квалифицированных спортсменов предстартовое возбуждение точнее приурочено к началу работы, чем у новичков (К. М. Смирнов).

Снижение эффективности деятельности может быть не только при «лихорадке», но и при сверхоптимальном эмоциональном возбуждении. Это было установлено многими психологами (Дашкевич, Фехретдинов, 1977; Киселев, 1970, 1983; Черникова, 1967, 1970; Шерман, 1976). То же показано О. Н. Трофимовым и др. (1975) на художественных гимнастках. Вместе с ростом предстартового возбуждения возрастала частота сердечных сокращений и мышечная сила. Однако в дальнейшем рост эмоционального возбуждения приводил к падению мышечной силы.

Вопрос о том, насколько человек может адекватно судить об уровне своего эмоционального возбуждения, изучен плохо, несмотря на то что практическая значимость его очевидна: ведь знание своего состояния важно для его регуляции перед ответственной деятельностью.

С целью изучения этого вопроса И. М. Елисейевой и др. (1981) было проведено сопоставление самооценки уровня своего эмоционального возбуждения (по семибалльной шкале от + 3 балла до - 3 балла) с его объективными показателями - измерением «внешнего» баланса между возбуждением и торможением и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эмоциональное возбуждение проявлялось студентами перед экзаменом и после него.

Совпадение оценки уровня своего эмоционального возбуждения или отсутствия такового с объективными показателями было выявлено только в 39 % случаев. Завышенные самооценки были в 22 % случаев, а заниженные - в 39 % случаев. При этом завышение оценок чаще наблюдалось до экзамена, а занижение - после экзамена.

Интересно и то, что при делении студентов на уверенных и неуверенных в успешности сдачи экзамена более высокие оценки своего эмоционального возбуждения были у последних, в то время как сдвиги баланса в сторону возбуждения и ЧСС были выше у первых. До экзамена студентки оценили уровень своего эмоционального возбуждения гораздо выше, чем студенты. Выше у них была и неуверенность в успешной сдаче экзаменов. В то же время по ЧСС различий между теми и другими не было. После экзамена спад своего эмоционального возбуждения был оценен студентками значительно выше, чем студентами. Таким образом, женщины более экстремально оценивают как подъем эмоционального возбуждения, так и его спад.

В целом же проведенное исследование показало, что ***в большинстве случаев человеку трудно дать адекватную оценку имеющемуся уровню эмоционального возбуждения.***

Подчас это беспокойство становится невыносимым для человека, и он стремится оградить себя от ситуации, вызывающей его, например не присутствовать на важном для него событии. Известно, что А. Ф. Львов, автор музыки к гимну Российской империи, очень волновался перед прослушиванием гимна комиссией, решавшей, чей вариант музыки предпочесть, и чтобы не подвергать себя излишним волнениям, остался дома. Однако за время ожидания приговора императора и его свиты он стал седым.

# Тревога

## **Тревога как психологическое понятие.**

Понятие «тревога» было введено в психологию **З. Фрейдом** (1925) и в настоящее время многими учеными рассматривается как разновидность страха. Так, Фрейд наряду с конкретным страхом (*Furcht*) выделял неопределенный, безотчетный страх (*Angst*), **О. А. Черникова** пишет о тревоге как «страхе ожидания», а **О. Кондаш** (1981) - о страхе перед испытанием.

**Ф. Перлз** (1969) определяет тревогу как разрыв между «теперь» и «позже» или как «страх перед аудиторией». Тревога является результатом активности воображения, фантазии будущего. Тревога появляется у человека вследствие наличия незаконченных ситуаций, заблокированной активности, не дающей возможности разрядить возбуждение.

В связи с этим **тревога** понимается как эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида **с прогнозированием** неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности.

Выраженная тревога проявляется как тягостное неопределенное ощущение «беспокойства», «дрожания», «кипения», «бурления» в различных частях тела, чаще в груди, и нередко сопровождается различными сомато-вегетативными расстройствами (тахикардией, потливостью, учащением мочеиспускания, кожным зудом и т. п.).

У маленьких детей вследствие неразвитости речи тревога может быть установлена на основании своеобразного поведения: беспокойный взгляд, суетливость, напряженность, плач или отчаянный крик при изменении ситуации.

Дети постарше выражают жалобы следующим образом: «как-то не по себе», «неспокойно», «внутренняя дрожь», «нет покоя».

Как пишет **Э. Шостром** (1994), тревога подобна сосущему чувству голода. Человек, пребывающий в тревоге, не осуществляет полное действие и занят тем, что подавляет растущую агрессию, в результате чего впадает в апатию.

Тревога, как правило, нарастает вечером и сопровождается двигательным беспокойством. Показано также (Ханин, 1978, и др.), что по мере приближения важного для человека события уровень тревоги нарастает, причем в большей степени у высокотревожных субъектов. В связи с этим автор выделяет предрабочую и рабочую тревогу.

Хотя тревога связана с опасением человека за благополучный исход важного для него дела и поэтому близка психологически к эмоции боязни, она все же отличается от страха. Боязнь имеет конкретный источник переживания, связана с определенным объектом, который оценивается как безусловно опасный. **Тревога же не имеет четкого и конкретного повода для своего возникновения.** Это вероятностное переживание неудачи («а вдруг...»). В отличие от страха, являющегося биологической реакцией на конкретную угрозу, тревога часто понимается как **переживание неопределенной, диффузной или беспредметной угрозы человеку как социальному существу, когда опасности подвергаются его ценности, представление о себе, положение в обществе.** Таким образом, в данном контексте тревога понимается **как переживание возможности фрустрации социальной потребности.**

**К. Ясперс** считает, что тревога отражает беспокойство и не обязательно связана с пониманием угрозы. Поэтому кроме «объективной» тревоги, связанной с реально существующей угрозой, выделяют и собственно тревогу (**«неадекватную» тревогу**), появляющуюся в нейтральных, не угрожающих ситуациях. Такому взгляду соответствует возникновение тревоги у детей. Маленькие дети могут тревожиться о том, что родители бросят их или перестанут любить (когда родители, например, в виде наказания ребенка лишают его своего расположения). Дети часто думают, что рождение братика или сестренки обязательно заставит родителей отвергнуть их самих.

**К. Изард** считает, что тревога - это не некий отдельный самостоятельный феномен, а комбинация состояния страха с одной или несколькими другими эмоциями: гневом, виной, стыдом, интересом.

## Стадии развития тревоги.

**Ф. Б. Березин** описал стадии (уровни) развития тревоги по мере нарастания ее интенсивности («явления тревожного ряда»).

Наименьшую интенсивность тревоги выражает *ощущение внутренней напряженности*, выражающееся в переживаниях напряжения, настороженности, дискомфорта. Оно не несет еще в себе признака угрозы, а служит лишь сигналом приближения более выраженных тревожных явлений.

На **второй** стадии появляются *гиперестезические реакции*, которые либо присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении - отрицательную эмоциональную окраску. Это недифференцированное реагирование, характеризующееся как раздражительность.

На **третьей** стадии - *собственно тревоги* - человек начинает переживать неопределенную угрозу, чувство неясной опасности.

На **четвертой** стадии при нарастании тревоги появляется *страх*, когда человек конкретизирует бывшую ранее неопределенной опасность. При этом объекты, связываемые со страхом, не обязательно представляют действительную угрозу.

На **пятой** стадии у человека возникает ощущение *неотвратимости надвигающейся катастрофы*. Человек переживает *ужас*. При этом данное переживание связано не с содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги, так как подобное переживание может вызывать и неопределенная, бессодержательная, но очень сильная тревога.

Наконец, на **шестой** стадии появляется тревожно-боязливое возбуждение, выражающееся в паническом поиске помощи, в потребности в двигательной разрядке. Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.

Таблица . Значимость причин эмоционального дискомфорта

Номер п/п	Причины эмоционального дискомфорта	Балл
1	Забота о состоянии здоровья члена семьи	4,64
2	Финансовая ненадежность	4,29
3	Трудности с возможностью выразить себя	4,00
4	Перегруженность делами	4,00
5	Внутриличностные конфликты	3,90
6	Раздумья о смысле жизни	3,87
7	Недостаточность отдыха	3,80
8	Неудовлетворенность внешним видом	3,74
9	Проблемы с сексуальным партнером	3,72
10	Недостаток активности, энергии	3,71
И	Проблемы в общении с сотрудниками на работе	3,61
12	Неудовлетворенность своей работой	3,56
13	Проблемы с детьми	3,56
14	Растущие цены	3,56
15	Нехватка времени для семьи	3,54
16	Проблемы с покупками	3,49
17	Сексуальные проблемы	3,49
18	Заботы о здоровье вообще	3,47
19	Чувство одиночества	3,47
20	Проблемы с родителями	3,46
21	Раскаяние по поводу прошлых решений	3,41
22	Физический недуг	3,33
23	Перегруженность семейными обязанностями	3,29
24	Проблемы с транспортом	3,24
25	Беспокойство о надежности места работы	3,20
26	Осуждение и дискриминация со стороны других	3,20
27	Беспокойство по поводу обстановки в стране	3,19
28	Столкновения с начальством	3,04
29	Неприятные соседи	2,92
30	Проблемы с подчиненными	2,66
31	Проблемы с местом работы из-за своего пола	2,49

**Источники тревоги.**

**Л. В. Куликовым (2000)**

совместно с **М. Ю. Долиной** и

**М. С. Дмитриевой** были

изучены с помощью шкалы

трений Каннера значимость

различных источников

тревоги и эмоционального

дискомфорта (таблица).

Оценивая эти данные, следует

иметь в виду, что

опрашивались в основном

лица женского пола,

гуманитарии (студенты,

врачи, работники детских

дошкольных учреждений).

Личности, относимые к категории высокотрещовных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревоги в разнообразных ситуациях и особенно, когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

**А. Н. Фомина** (2000) установила, что более половины детей в начальной школе испытывают повышенную и высокую степень тревоги по отношению к проверке знаний и до 85 % связывают это со страхом наказания и боязнью расстроить родителей.

Вторая причина тревоги - «трудности в обучении», по данным **А. Д. Андреевой** (1994), наиболее значительным фактором, вызывающим отрицательные эмоции у младших подростков, продолжает оставаться школьная жизнь. Причем этот фактор выражен сильнее у девочек, чем у мальчиков.

Как показали **Б. И. Кочубей** и **Е. В. Новикова** (1988), тревогу часто испытывают не только двоечники, но и школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине. Однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения.

Тревога в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

И двоечники, и отличники 11-12 лет, как показали **Б. И. Кочубей** и **Е. В. Новикова**, сильно ориентируются на то, как их отметки влияют на отношение к ним. Но если двоечников в первую очередь волнует отношение одноклассников, то отличников - отношение родителей и учителей. У тех, кто учится на «четверки» или «четверки» и «пятерки», уровень тревоги тоже достаточно высок, но он не зависит от отношения к ним окружающих. Наиболее эмоционально спокойными оказались троечники.

Распространенными **причинами тревоги у школьников** являются (**Кочубей, Новикова**, 1988; **Уварова**, 2000, и др.):

- проверка знаний во время контрольных и других письменных работ;
- ответ учащегося перед классом и боязнь ошибки, что может вызвать критику учителя и смех одноклассников;
- получение плохой отметки (причем плохой может быть названа и тройка, и четверка в зависимости от притязаний школьника и его родителей);
- неудовлетворенность родителей успеваемостью ребенка;
- лично-значимое общение.

В седьмом и восьмом классах успеваемость уже не является таким эмоциогенным фактором, как у школьников младших и средних классов (**Толстых**, 1995).

В зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т. п. выявленная высокая (или очень высокая) тревога будет требовать различных способов **коррекции**. Если в случае реальной неуспешности усилия во многом должны быть направлены на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае - на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с работой по ликвидации причин, вызывающих тревогу, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревога, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием, переходит в свойство личности - тревожность. Школьники с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося и результативность его деятельности.

# Страх

По мнению **К. Изарда**, результаты ряда исследований убеждают в том, что необходимо различать страх и тревогу, хотя ключевой эмоцией при тревоге является страх.

***Страх - это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия.***  
Следовательно, для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно. Однако для человека как социального существа страх часто становится препятствием для достижения поставленных им целей.

## Причины страха

Состояние страха является довольно типичным для человека, особенно в экстремальных видах деятельности и при наличии неблагоприятных условий и незнакомой обстановки. Во многих случаях механизм появления страха у человека является условнорефлекторным, в результате испытанной ранее боли или какой-либо неприятной ситуации. Возможно и инстинктивное проявление страха.

Разные авторы отмечают различные причины, вызывающие страх.

**Дж. Боулби** (1973) отмечает, что причиной страха может быть как присутствие чего-либо угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность (например, матери для ребенка).

**Дж. Грэй** (1971) считает, страх может возникнуть, если событие не происходит в ожидаемом месте и в ожидаемое время.

Многие авторы отмечают, что страх вызывается объектом (предметом, человеком, явлением природы), но что бывают и беспредметные страхи, т. е. не связанные ни с чем конкретным.

Дж. Боулби выделил две группы причин страха: «*природные стимулы*» и «их *производные*» (рисунок). Он полагает, что врожденные детерминанты страха связаны с ситуациями, которые действительно имеют высокую вероятность опасности. Производные стимулы больше подвержены влиянию культуры и контекста ситуации, чем природные стимулы. Дж. Боулби считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность опасности при болезни или одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как незнакомость и внезапные изменения стимуляции, значительно сильнее пугают на фоне одиночества.

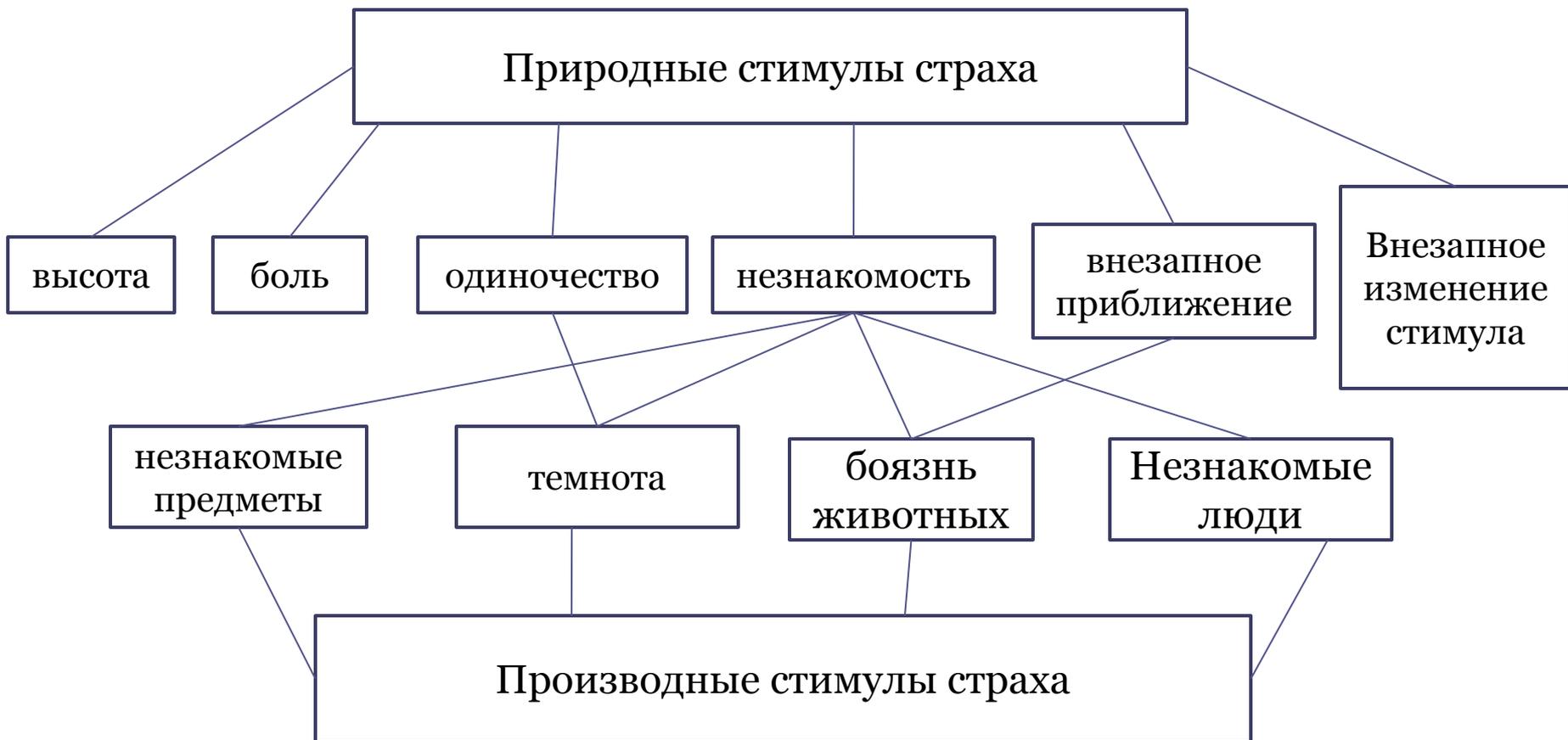


Рис. Причины страха (по Дж.Боулби)

**К. Изард** подразделяет причины страха на **внешние** (внешние процессы и события) и **внутренние** (влечения и гомеостатические процессы, т. е. потребности, и когнитивные процессы, т. е. представление человеком опасности при воспоминании или предвидении). Во внешних причинах он выделяет культурные детерминанты страха, являющиеся, как показано **С. Речменом** (1974), результатом исключительно научения (например, сигнал воздушной тревоги).

С этой точкой зрения не согласен **Дж. Боулби**, который полагает, что многие культурные детерминанты страха при ближайшем рассмотрении могут оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Например, боязнь воров или привидений может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии - рационализацией страха грома и т. д. Многие страхи связаны с боязнью боли: ситуации, которые вызывают боль (угроза боли), могут вызывать страх независимо от наличного ощущения боли.

**Речмен** возражает против концепции травматического обусловливания страха, которая импонирует многим ученым (среди отечественных ученых большое место связи боли и различных видов страха уделяет В. С. Дерябин). Он отмечает тот факт, что многие люди боятся змей, однако никогда не имели с ними контакта, тем более болезненного.

**Е. А. Калинин** (1970) в качестве детерминант страха у гимнастов отмечает недолеченную травму, недостаточный опыт выступления в ответственных соревнованиях, длительный перерыв в выступлениях.

**А. С. Зобов** (1983) все опасности, вызывающие страх, разделил на три группы:

- 1) реальные, объективно угрожающие здоровью и благополучию личности;
- 2) мнимые, объективно не угрожающие личности, но воспринимаемые ею как угроза благополучию;
- 3) престижные, угрожающие поколебать авторитет личности в группе.

Очевидно, что в каждой стране и регионе проживания могут иметься свои специфические страхи. Вот, например, чего боялись россияне в конце XX века по данным НИИ социального анализа и статистики:

- ✓ 32 % боятся, что их родные и близкие могут серьезно заболеть;
- ✓ собственным здоровьем озабочены 25%;
- ✓ преступностью - 20%;
- ✓ возможной бедностью - 19%;
- ✓ бояться произвола властей 18%;
- ✓ ухудшения экологической обстановки - 14 %;
- ✓ наступления старости и физической боли - 13 %;
- ✓ начала крупномасштабной войны -11%;
- ✓ развязывания межнациональных конфликтов -9 %;
- ✓ одиночества - 8 %;
- ✓ массовых репрессий типа сталинских - 7 %;
- ✓ гибели человечества - 6 %;
- ✓ гнева Божьего - 3 %;
- ✓ собственной смерти - 2 %

(Аргументы и факты. 2000 -№8(1009).-С. 24).

## Факторы, облегчающие или затрудняющие возникновение страха и влияющие на его интенсивность

- Некоторые факторы облегчают возникновение страха. К ним относят:
- 1) контекст, в котором происходит событие, вызывающее страх (Sroufe, Waters, Matas, 1974);
  - 2) опыт и возраст человека (Jersild, Holmes, 1935; Gray, 1971; Izard, 1971; Bowlby, 1973);
  - 3) индивидуальные различия в темпераменте или предрасположенностях (Скрябин, 1972, 1974; Charlesworth, 1974; Kagan, 1974). Так, **Н. Д. Скрябин** выявил, что величина и качество вегетативных и нейродинамических сдвигов при страхе зависит от того, насколько у человека развито самообладание (смелость). У лиц, склонных к трусливости, частота сердечных сокращений при оценке ситуации как опасной может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица наблюдается его побледнение. Трусливые характеризуются меньшей устойчивостью баланса нервных процессов и для них наиболее характерен сдвиг его в сторону торможения (в отличие от смелых, у которых баланс чаще сдвигается в сторону возбуждения).

Переживание человеком страха описывается многими словами:

- |                |             |            |
|----------------|-------------|------------|
| • Бояться      | Страшиться  | Дрожать    |
| • Оробеть      | Устрашиться | Трепетать  |
| • Стушеваться  | Испугаться  | Трястись   |
| • Опасаться    | Трусить     | Оторопеть  |
| • Остерегаться | Дрейфить    | Паниковать |

Отсутствие конкретного и обоснованного содержания в каждом термине, обозначающим страх, приводит к таким казусам, как «страх - это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом» (Изард, 2000, с. 294), или «...переживание страха пугает человека» (Там же, с. 295), «...большинство людей боится этой эмоции» (страха. -Е. И.) (Там же, с. 324). Ясно, что, не придав каждому термину четкого и специфического содержания (если это возможно), разобраться в том, как человек может испытывать страх и даже ужас перед страхом, невозможно.

Некоторые авторы пытаются вложить в различные словесные обозначения страха конкретное содержание, выделить таким образом различные его виды. Однако при этом им следовало бы учитывать предостережение У. Джемса, который писал, что «подразделения эмоций, предлагаемые психологами, в огромном большинстве случаев простые фикции, и претензии их на точность терминологии совершенно неосновательны» (1991, с. 273). Он отмечает, что подавляющее большинство психологических исследований эмоций носит чисто описательный характер. Отсюда и некоторая произвольность в описании тех или иных синонимичных понятий, необоснованность их дифференцирования.

## Виды страха.

Одним из первых (в 1927 году) предпринял попытку дифференцировать разные виды страха психолог и психиатр **Н. Е. Осипов** (2000). Он писал, что при восприятии реальной опасности у человека появляется **страх**, при восприятии таинственного, фантастического - **жуть**, а при восприятии комбинации того и другого - **боязнь**. **Ужас** испытывается при наличии всяких моментов опасности одновременно.

Эта классификация опирается лишь на внешние причины появления страха, но не раскрывает психофизиологические различия разных видов страха. Поэтому остается вопрос: не являются ли разные словесные обозначения страха просто синонимами?

Слабая обоснованность используемых терминов, обозначающих страх, видна и у **О. А. Черниковой** (1980), которая выделяет следующие *формы проявления страха*:

- боязнь,
- тревожность,
- робость,
- испуг,
- опасение,
- растерянность,
- ужас,
- паническое состояние.

**Боязнь** как ситуативную эмоцию она связывает с определенной и ожидаемой опасностью, т. е. с представлениями человека о возможных нежелательных и неприятных последствиях его действий или развития ситуации.

**Эмоция опасения**, полагает Черникова, - это чисто человеческая форма переживания опасности, которая возникает на основании анализа встретившейся ситуации, сопоставления и обобщения воспринимаемых явлений и прогнозирования вероятности опасности или степени риска. Это интеллектуальная эмоция, «разумный страх», связанный с предугадыванием опасности.

Отсутствие четкого разделения этих двух видов отношения к опасности в описании **Черниковой** очевидно. Разве боязнь как ожидание опасности не связана с прогнозом, с предугадыванием опасности, когда человек представляет неприятные для него последствия? И разве не может быть опасение «неразумным» из-за неведения человека? Ведь и сама Черникова пишет, что опасение может возникать без достаточного основания, т. е. бывает не всегда разумным. Да и высказывания «я боюсь, что у меня ничего не получится» и «я опасуюсь, что у меня ничего не выйдет» по смыслу одинаковы.

Надо сказать, что и в быденной речи существует большая неопределенность в использовании этих слов. Так, в «Словаре русского языка» **С. Ожегова** написано, что опасаться - значит бояться, т. е. испытывать беспокойство, страх. Опасение - это беспокойство, чувство тревоги, предчувствие опасности. Наконец, опасливый - это человек осторожный, действующий с опаской («как бы чего не вышло»). Отсюда опасение и боязнь - это скорее синонимы, отражающие чаще тревогу, чем страх.

Скорее всего, боязнь, опасение - это обобщающие термины, характеризующие отношение человека к опасным ситуациям, но не обязательно связанные с переживаниями той или иной эмоции. Эти ситуации могут вызвать у него тревогу, которая может перерасти в страх различной степени выраженности (от робости до ужаса и паники), т. е. сопровождаться переживаниями, но могут быть восприняты и без переживаний, когда человек ограничивается лишь констатацией ее опасности (например, когда он говорит, что боится змей, это не значит, что он переживает в данный момент эмоцию страха; в данный момент никакой угрозы для него нет). Последнее означает, что у человека возникла эмоциональная установка на отношение к тому или иному объекту. **Это знаемый страх, зафиксированный в эмоциональной памяти вместе с вызвавшим его объектом, но не обязательно переживаемый.** Такая же установка может возникать и в отношении возникновения у человека тех или иных эмоций. И именно с этих позиций можно понять выражения **К. Изарда**, приведенные выше: бояться страха - это значит иметь негативную установку (отрицательное отношение) к его возникновению и переживанию.

Знаемые страхи существенно отличаются от так называемых аффективных страхов, т. е. страхов реальных, переживаемых и проявляемых человеком в экспрессии. **К аффективным страхам** относятся **робость, ужас, паническое состояние, испуг.**

**Робость**, по **О. А. Черниковой**, - это слабо выраженная эмоция страха перед новым, неизвестным, неиспытанным, непривычным, которая иногда может носить ситуативный характер, но чаще всего - обобщенный.

Характеризуется тормозными влияниями на поведение и действия человека, что приводит к скованности движений и сужению объема внимания (оно приковано к собственному внутреннему состоянию и в меньшей степени направлено на внешнюю ситуацию, отчего действия становятся нецеленаправленными и беспомощными).

**Ужас** и **паническое состояние** характеризуются **О. А. Черниковой** как наиболее интенсивные формы выражения страха, и здесь с ней трудно спорить, хотя с их физиологической интерпретацией (только как сильным корковым торможением) согласиться трудно, особенно в отношении паники. Человек в панике убегает от опасности не потому, что в результате торможения коры головного мозга растормаживается подкорка, а потому, что заражается эмоцией страха от других людей, подчас не понимая даже самую опасность. Об этом пишет и Черникова: «В панике человек бежит от опасности, стремясь только к одному - спастись. Властное стремление уйти от опасности гонит его слепо и неудержимо, умножая физические силы. Но в этом бегстве нет разумного контроля и здоровой оценки создавшихся условий. Доводы морали и разума тускнеют перед властью панического страха - самого сильного деморализующего чувства, которому может быть подвержен человек».

Таким образом, по мнению **Ильина**, рассмотренные выше формы страха, о которых говорит Черникова, по сути не являются формами, а характеризуют лишь различную степень (силу) выраженности страха - от боязни и робости до ужаса и паники. Качественные различия между этими переживаниями опасности в описании их Черниковой не обнаруживаются.

Выделенные ею другие формы страха - тревожность, неуверенность, растерянность тем более не могут считаться формами страха, так как прямо не относятся к нему.

**Неуверенность (сомнение)** - это оценка вероятности совершения того или иного события, когда отсутствует достаточная информация, необходимая для прогнозирования. Чувство неуверенности - это бытовой штамп, характеризующий лишь многозначность и неадекватность использования этого понятия.

Неуверенность в своих силах может вызвать и опасение за успех осуществляемой деятельности, но сама опасением и тем более страхом не является.

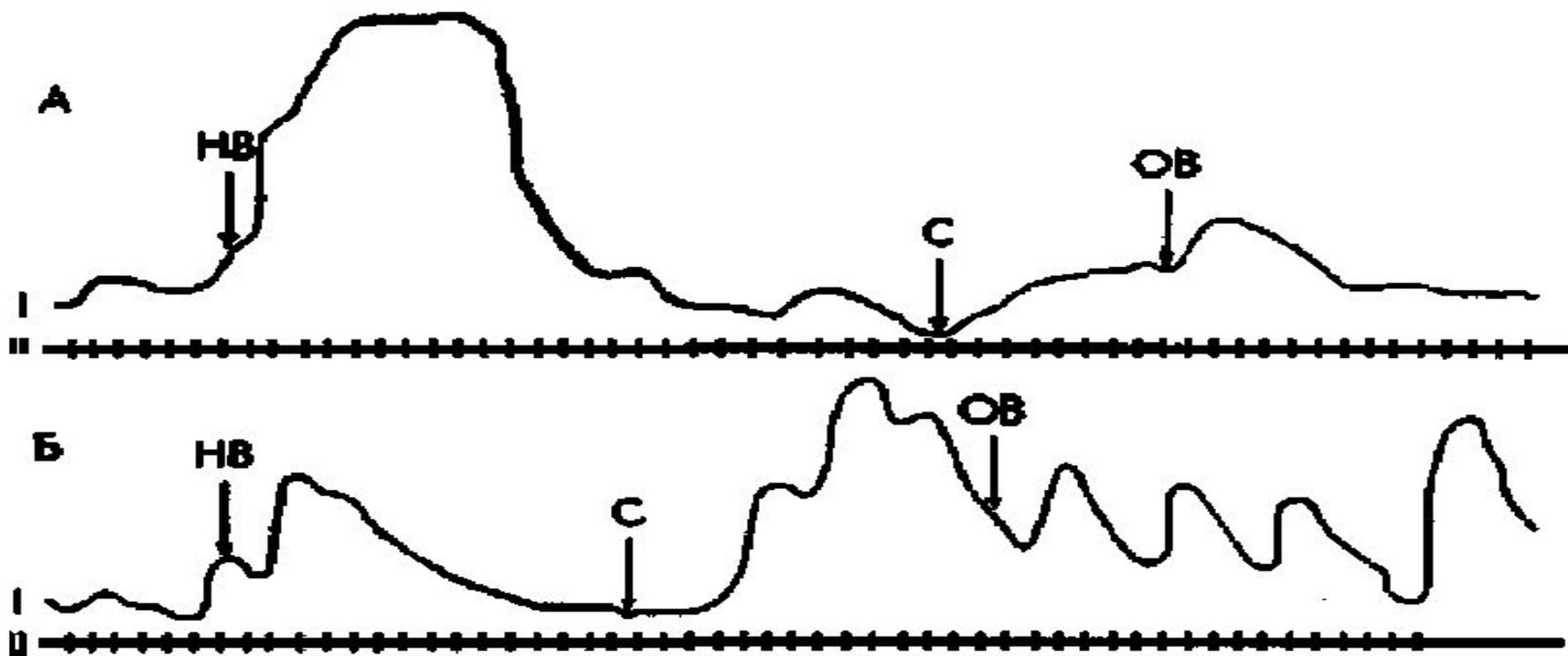
**Растерянность** - это интеллектуальное состояние, характеризующееся потерей логической связи между осуществляемыми или планируемыми действиями. Нарушается восприятие ситуации, ее анализ и оценка, вследствие чего затрудняется принятие разумных решений. Поэтому растерянность характеризуется нецелесообразными действиями или полным бездействием. Она может сопровождать панику, но сама по себе не является переживанием опасности, хотя может являться ее следствием.

## Испуг.

Особой, фило- и онтогенетически первой формой страха является испуг или «неожиданный страх». Испуг, как отмечал **И. И. Сеченов**, - явление инстинктивное (поэтому **К. Д. Ушинский** называл его инстинктивным, или органическим, страхом), а возникающие в результате его защитные действия - произвольные. Он возникает в ответ на неожиданно появляющийся сильный звук, какой-либо объект и проявляется в трех формах: **оцепенении, паническом бегстве и беспорядочном мышечном возбуждении**. Для него характерна **кратковременность** протекания: оцепенение быстро проходит и может смениться двигательным возбуждением.

Изучение вегетативных сдвигов и тремора при испуге, осуществленное Н. Д. Скрябиным (1974а), показало, что реакция испуга протекает у лиц с различным уровнем смелости по-разному. У лиц с низкой степенью смелости выражено учащение пульса, причем сразу после выстрела нередко бывают «паузы» в сокращении сердца. У лиц с высокой степенью смелости таких «пауз» нет. У боязливых тремор возрастает значительно больше, чем у смелых. Зато кожно-гальваническая реакция (КГР) у последних может быть более выраженной (рис. ).

При ожидании сильного звука («выстрела») боязливые обнаруживают большую кожно-гальваническую реакцию (как по высоте пика, так и по общей площади), чем смелые. Кроме того, реакция ожидания у боязливых выражена сильнее, чем при неожиданном «выстреле» (это соответствует поговорке, что пуганая ворона больше боится), в то время как у смелых ожидаемая реакция меньше, чем при неожиданном «выстреле».



**Рис.** Индивидуальные показатели КГР у лиц с различной степенью смелости. Условные обозначения: А - испытуемый с высокой степенью смелости, Б - испытуемый с низкой степенью смелости. I - КГР, II - отметка времени в сек. НВ - момент неожиданного «выстрела», С - сигнал о повторном «выстреле», ОВ – ожидаемый выстрел

## Внешнее и внутреннее выражение страха

Внешние проявления сильного страха описаны еще **Ч. Дарвином** и весьма характерны. У человека дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми. Внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины на лбу.

По данным **П. Экмана и В. Фрайзена** (1975), если из всех этих проявлений присутствует только положение бровей, то это свидетельствует либо о предчувствии страха, беспокойстве, либо о контролируемом страхе. Рот открыт, губы напряжены и слегка растянуты. Это придает рту форму, близкую к овальной.

При страхе затормаживаются процессы восприятия, оно становится более узким, сфокусированном на каком-то одном объекте. Мышление замедляется, становится более ригидным. Ухудшается память, сужается объем внимания, нарушается координация движений. Наблюдается общая скованность. Все это свидетельствует об ослаблении у человека самоконтроля, он с трудом владеет собой. Иногда сильный страх сопровождается потерей сознания.

**К. Д. Ушинский** дал яркое психологическое описание сильного страха: «Действие страха именно потому и ужасно, что он, останавливая деятельность души, в то же время приковывает ее внимание к предмету страха. В эти минуты, по меткому выражению народной психологии, мы "ни живы, ни мертвы": *мы не живем* потому, что деятельность нашей души остановлена, а деятельность есть жизнь нашей души; *мы не умерли* еще потому, что чувствуем во всей силе эту страшно мучительную остановку жизни».

Вегетативные изменения при сильном страхе тоже ярко выражены. Обычно это учащение сокращений сердца, подъем артериального давления, нарушение ритма дыхания, расширенные зрачки. Поверхность кожи холодна, поэтому часто выступающий на лбу и ладонях пот называют «холодным». Однако могут наблюдаться и противоположные сдвиги, например урежение сокращений сердца, резкое побледнение лица. При сильном страхе может наблюдаться рвота, непроизвольное опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

**Описание различной степени страха у впервые прыгающих парашютистов** дано в ряде работ (Горовой-Шалтан, 1934; Хлебников, Лебедев, 1964, и др.). Уже сама перспектива предстоящего прыжка вызывает у многих изменение состояния. Накануне дня, на который назначен прыжок, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. При посадке в самолет частота сердечных сокращений увеличивается до 120-140 уд./ мин, появляется резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, из-за чего голос становится сиплым, глухим, наблюдается расширение зрачков. Изменяется и поведение. У одних появляется оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность, в отдельных случаях с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживается двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения.

Когда страх возрастает до **аффекта (ужаса)**, картина несколько меняется. **Ч. Дарвин** описывает ее следующим образом: «Сердце бьется совершенно беспорядочно, останавливается, и наступает обморок; лицо покрыто мертвенной бледностью; дыхание затруднено, крылья ноздрей широко раздвинуты, губы конвульсивно двигаются, как у человека, который задыхается, впалые щеки дрожат, в горле происходит глотание и вдыхание, выпученные, почти не покрытые веками глаза устремлены на объект страха или безостановочно вращаются из стороны в сторону... Зрачки при этом бывают непомерно расширены. Все мышцы коченеют или приходят в конвульсивные движения: кулаки попеременно то сжимаются, то разжимаются, нередко эти движения бывают судорожными. Руки бывают или простерты вперед или могут беспорядочно охватывать голову. В других случаях появляется неудержимое стремление обратиться в бегство, это стремление бывает столь сильно, что самые храбрые солдаты могут быть охвачены внезапной паникой».

Субъективно страх может переживаться как предчувствие, неуверенность, как полная незащищенность, ненадежность своего положения, как чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза (физическая и психологическая) своему существованию.

По данным **С. А. Зобова** (1983), на эффективность действий в ситуациях угрозы оказывает влияние **эмоциональная реактивность (эмоциональность)**: чем она выше, тем в большей мере снижается эффективность. При обучении плаванию негативное влияние высокой эмоциональной реактивности резко проявилось при освоении субъектами глубокой части бассейна. Негативное влияние высокой эмоциональной реактивности усугубляется факторами новизны, неожиданности и внезапности воздействия опасного раздражителя.

## Формы проявления страха.

Страх, как отмечает **К. К. Платонов** (1984), проявляется в двух основных формах - ***астенической и стенической***.

Первая проявляется в *пассивно-оборонительных реакциях* (например, в оцепенении, ступоре с общим мышечным напряжением, дрожи - «рефлекс мнимой смерти») и в *активно-оборонительных реакциях* - в мобилизации своих возможностей для предупреждения опасного исхода (бегство). Пассивно-оборонительные реакции **И. П. Павлов** связывал с торможением корковых центров. «То, что психологически называется страхом, трусостью, боязливостью, имеет своим физиологическим субстратом тормозное состояние больших полушарий» (1951).

Примером такого ярко выраженного страха является упоминаемый **В. С. Дерябиным** (1974) случай, когда после знаменитого землетрясения в Мессине одна женщина оставалась трое суток в своей постели с ребенком на третьем этаже, онемев и без движения, хотя без труда могла спастись; ребенок за это время умер.

**И. П. Павлов**, однако, слишком узко трактовал механизмы страха, не учитывая, что он может быть связан и с состоянием возбуждения корковых клеток, с «двигательной бурей», т. е. с бессистемной двигательной активностью человека.

Стеническое проявление страха выражается в *состоянии «боевого возбуждения»*, по терминологии **Б. М. Теплова**. Оно связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности и положительно окрашено, т. е. человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение психической активности. Это «упоение страхом», о котором писал А. С. Пушкин: «Все, все что гибелью грозит, для сердца смертного таит неизъяснимы наслажденья» («Пир во время чумы»).

## Возрастные особенности проявления страха.

В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития детей (Lewis, Rosenblum, 1974).

Первичная эмоция страха на сильный раздражитель (испуг) наблюдается уже **у новорожденного**.

Страх перед незнакомыми людьми возникает на первом году жизни **между шестью и девятью месяцами** (Bronson, 1974; Sroufe et al., 1974). Раньше этот страх не может возникать по той причине, что младенец не умеет еще отличать знакомые лица от незнакомых.

Боязнь животных и темноты обычно появляется у детей после **трех лет, достигая пика в четыре года**. Дети боятся спать одни при выключенном свете. Обсуждая природу этого страха, **К. Д. Ушинский** писал: «Некоторые, как напр., Рид и отчасти Руссо, думают, что дети уже по природе боятся темноты, но мы скорее согласны с Бэном, отвергающим эту боязнь. Темнота, скрывая от нас окружающее, может сильно способствовать развитию в нас всякого рода страхов, которые зависят уже от других причин, но сама по себе темнота едва ли может быть причиной страха.

- Вообще трудно решить, есть ли в природе предметы, внушающие страх человеку и животному даже и тогда, когда они видят эти предметы в первый раз. Кажется, что такие предметы есть для животных: голубь, никогда не видевший змеи, выказывает все признаки сильного страха, когда она наведет на него глаза свои. Но есть ли такие предметы для человека - мы не знаем. Кажется, мы можем принять за истину, что **человек не боится ничего**, пока собственные опыты или рассказы других не покажут ему, что у него не всегда станет сил для преодоления препятствий, и не познакомят его с душевным страхом, с чувством силы, отступающей от препятствий, вместо того чтобы кинуться на них...».

По поводу неразумного воспитания детей, приводящих к появлению детских страхов, писал и **В. М. Бехтерев**: «Вряд ли нужно говорить, что эмоция страха особенно вредна для здоровья ребенка, и потому надо избегать всего, что приводит ребенка в испуг и вгоняет в страх. Сколько тяжелых нервных страданий, иногда даже неизлечимых, развивается под влиянием испуга в детском возрасте, а между тем все еще распространены забавы с детьми, основанные на испуге ребенка каким-либо внезапным появлением с угрожающими звуками или переодеванием... Вместе с тем следует старательно оберегать ребенка от всех страшных рассказов, например о бабе-яге, о страшных великанах, о злой и доброй дочке, о медведе с поломанной ногой и т. п. Благодаря таким рассказам, уже рано ребенок начинает страшиться многого, начинает беспокойно спать, тревожимый страшными сонными грезами. Сколько вреда принесли уже разные детские книжки с страшными рассказами, а между тем до сих пор еще не могут их изгнать из употребления в детских».

В настоящее время выявлено, что и у маленьких детей незнакомые объекты, в частности люди, могут вызывать страх. Феномен реакции страха на незнакомца привлек внимание ряда западных психологов.

**А. Джерсилд и Ф. Холмс** (Jersild, Holms, 1935) показали, что в возрасте от одного года до шести лет постепенно уменьшается боязнь звуков и незнакомых предметов, а страх перед воображаемыми ситуациями в возрасте пяти-шести лет заметно усиливается (рис.). Через полвека было показано, что страх темноты, боязнь одиночества, чужих людей и незнакомых предметов стали появляться в более раннем возрасте (Draper, James, 1985).

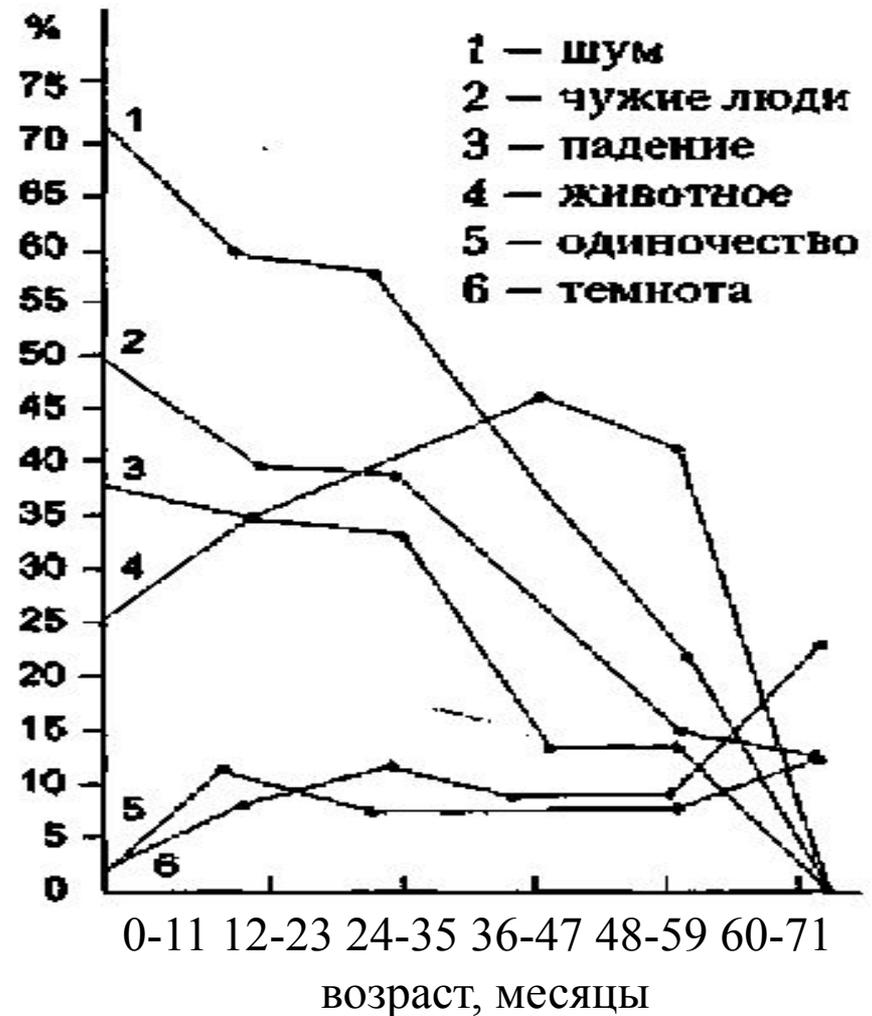


Рис. Стимулы, вызывающие страх у детей до шести лет

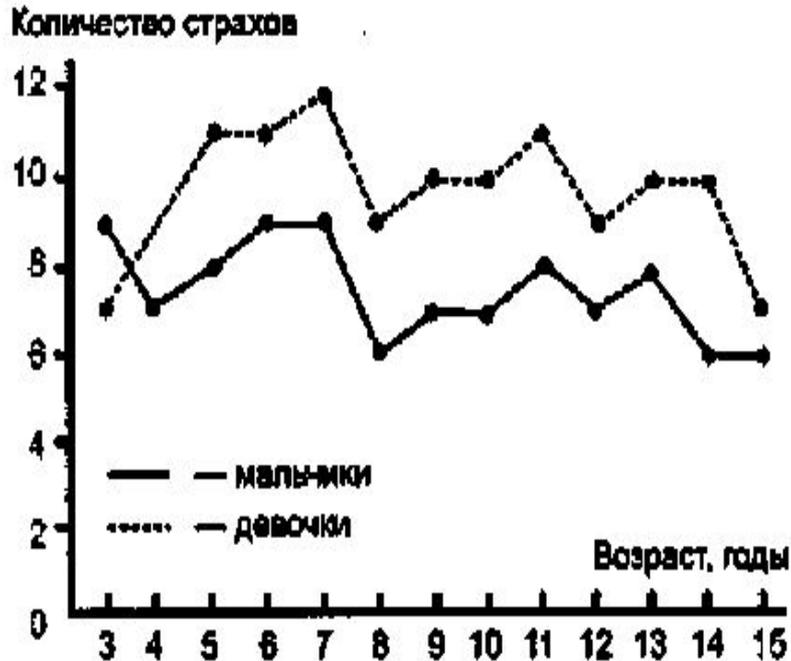
По данным **П. С. Зобова** (1983), в **дошкольном возрасте** преобладают мнимые (выдуманые, фантастические) страхи над реальными, в содержании которых фигурируют фантастические образы из прочитанных сказок, фильмов ужасов и т. п.; в последующие годы значимость мнимых опасностей снижается, а реальных - возрастает.

Среди реальных страхов в дошкольные годы первое место занимает боязнь воды. Второе место занимает страх, вызванный угрозой нападения животных, третье - боязнь падения с большой высоты и боязнь дорожно-транспортных происшествий.

**Школьники младших и средних классов** чаще всего отмечают реальные опасности, затем - мнимые. Имеют место и престижные опасности. Из реальных страхов преобладает боязнь воды и высоты, боязнь животных, опасения за здоровье родных и близких. Среди мнимых страхов выделяются боязнь темноты и недовольства взрослых. Из престижных страхов называются боязнь получения плохой отметки, выступления перед большой аудиторией и др. Это подтверждается и данными **Н. К. Суругиной** (1998): у школьников семи-девяти лет в 72 % случаев присутствуют страхи, связанные со школой и обучением, в 53 % - с неуверенностью в отношениях с учителем. Это свидетельствует о наличии дистанции между учителем и учениками, отсутствии между ними полноценного контакта, о недостатке или отсутствии у преподавателей интереса к детям.

***В старшем школьном и студенческом возрасте*** на первое место выходят престижные опасности, затем реальные и только потом - мнимые. Из престижных опасностей больше всего боятся неудачи на экзаменах и контрольных, одиночества, безразличия со стороны товарищей, выступления перед большой аудиторией. Из реальных страхов преобладают тревога за здоровье или потерю родных и близких, страх перед хулиганами, бандитами, страх перед большой высотой, страх войны и др. Мнимые опасности связаны с насекомыми, мышами, крысами, медицинскими процедурами. Отмечается боязнь покойников, вида крови, новой обстановки, темноты. Девушки отмечают мнимые опасности в шесть раз чаще, чем юноши.

# Половозрастные различия страхов



**А. И. Захаров** (1995), выделив 29 страхов детей, путем опроса последних выявил существенное увеличение их количества в преддошкольном возрасте (рис. ). Кроме того, обнаружилось, что, кроме трехлеток, у девочек количество страхов больше, чем у мальчиков.

У взрослых, по данным Захарова, из детских страхов остаются страхи высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). У женщин в значительно большей степени выражены также страх войны, сделать что-либо неправильно или не успеть (в отношении последнего случая следовало бы говорить о тревоге, а не о страхе).

Что касается лицевой экспрессии страха и ее различии от других негативных эмоций, то у младенцев одни и те же индикаторы могут свидетельствовать как о страхе, так и о страдании. Отчетливые различия в мимике этих состояний появляются у более старших детей.

# Преодоление страха.

Игнорирование этого эмоционального состояния, равно как и высмеивание, скорее всего, даст отрицательный результат. Разумнее признать наличие у человека страха и помочь ему преодолеть его, показывая, что нет никаких реальных причин для его возникновения.

Для снятия страха может использоваться психотерапевтический метод, называемый **десенсибилизацией**, основанный на классическом обусловливании; он осуществляется поэтапно с постепенным нарастанием интенсивности стимульного воздействия.

Страх у детей чаще всего проявляется при катании на коньках, спуске с горок на лыжах, при освоении езды на велосипеде и т. п. Поэтому разработан ряд приемов, помогающих преодолеть страх при выполнении двигательных действий спортивного характера. По **В. Г. Темпераментовой** (1982), такими приемами являются:

- постепенное повышение сложности препятствий, которые нужно преодолеть;
- расчленив сложных действий на части и выполнение их в облегченных условиях (на полу, на невысокой опоре);
- разучивание специальных и подготовительных действий, создающих уверенность в выполнении и основного действия;
- обеспечение страховки на первом этапе разучивания действия;
- приведение в пример других детей, легко выполнивших данное действие;
- исключение нетактичных замечаний с подчеркиванием боязни ребенка;
- ободрение ребенка, внушение ему уверенности в том, что он сумеет выполнить данное действие.

Для преодоления страха используют также психорегулирующую тренировку, внушенный сон, медикаментозные средства.

Однако все эти приемы, помогая адаптироваться к данной опасной ситуации, не делают человека смелым. Попадая в новую незнакомую для него ситуацию, человек снова становится дезадаптированным к опасности (**Скрябин**, 1975).

# Отчаяние

Отчаяние, по мнению **К. Д. Ушинского**, - это отсутствие **чаяния**, или надежды. Отчаяние - это состояние крайней безнадежности (**Ожегов**, 1975). Конкретные причины, которые могут привести человека в отчаяние, разнообразны, но все они должны создать у человека **впечатление о непреодолимости грозящей ему опасности** (непоступления в институт, невыздоровления и т. п.).

**К. Д. Ушинский**, например, писал, что привести человека в отчаяние может ужас в своей крайней степени. Он же показал и внешнее отличие этих двух «самых страшных тиранов человеческого сердца» друг от друга. Ужас леденит кровь, отчаяние волнует ее; ужас выражается оцепенением тела и полным бессилием, отчаяние характеризуется страшными порывами; ужас отнимает голос, отчаяние вырывается воплями.

В то же время Ушинский не видит психологического различия между ужасом и отчаянием: и то и другое характеризуют полную безнадежность. Будет ли эта безнадежность приводить к ужасу или отчаянию, зависит от того, как человек смотрит на предстоящее ему несчастье: если он измеряет его величину, то испытывает отчаяние, если же он измеряет его приближение, то им овладевает ужас. В обоих случаях он страдает, но от разных причин: в отчаянии - от самого несчастья, в ужасе - от его неизбежности и его приближения, перед которыми силы человека слабеют.

**Ильин** не согласен с великим педагогом. По его мнению, отчаяние возникает тем сильнее, чем больше слабеют силы человека, сопротивляющегося какому-то несчастью, и чем неизбежнее оно становится. Ужас же как раз определяется величиной предстоящей опасности.

## 2. Удовлетворение и радость

### Удовлетворение

В «Словаре русского языка» **С. И. Ожегова** удовлетворение определяется как чувство (переживание) удовольствия, которое испытывает тот, чьи стремления, желания, потребности удовлетворены, исполнены. Важно подчеркнуть, что удовлетворение не является физическим удовольствием, которое отражает положительный эмоциональный тон ощущений. Это психическое удовольствие, которое сродни положительному эмоциональному тону впечатлений. Главное в генезисе этого удовольствия - достижение цели.

Высшее удовлетворение называется **восхищением, восторгом**. Трогательно-восторженное состояние, обычно проявляемое сентиментальными людьми в отношении маленьких детей, называется **умилением**. В психологии оно остается практически не изученным феноменом.

Если обычное удовлетворение может ничем внешне не проявляться, то восхищение, восторг выражаются в различных психомоторных реакциях (мимике, позе, криках, аплодисментах и т. п.).

Вот как описано восхищение пением Якова-Турка в рассказе **И. С. Тургенева** «Певцы»:

«Все вдруг заговорили шумно, радостно. Обалдуй подпрыгнул кверху, залепетал, замахал руками, как мельница крыльями; Моргач, ковыляя, подошел к Якову и стал с ним целоваться; Николай Иванович приподнялся и торжественно объявил, что прибавляет от себя еще осьмуху пива; Дикий Барин посмеивался каким-то добрым смехом, которого я никак не ожидал встретить на его лице; серый мужичок то и дело твердил в своем уголку, утирая обеими руками глаза, щеки, нос и бороду: "А хорошо, ей-Богу хорошо, ну вот будь я собачий сын, хорошо!", а жена Николая Ивановича, вся покрасневшая, быстро встала и удалилась»<sup>1</sup>.

*Тургенев И. С. Записки охотника. – М.: Гослитиздат, 1958. - С. 217.*

# Радость

Пытаясь определить сущность радости, психологи испытывают значительные затруднения. Поэтому некоторые из них идут в ее понимании от противного - чем она не является. В. С. Дерябин (1974), Е. Шахтель (Schachtel, 1959), С. Томкинс (Tomkins, 1962), К. Изард (2000) не сводят ее к чувству сенсорного удовольствия (эмоциональному тону ощущений). Последний, как отмечает **В. С. Дерябин**, локализован по органам чувств, в то время как радость не имеет локализации, она захватывает весь организм. Кроме того, радостно настроенный человек испытывает неудовольствие от вкуса хинина и удовольствие от запаха цветов. Как пишет **К. Изард**, «...вряд ли вы отправитесь на поиски радости в ближайшее кафе-мороженное» (2000). Радость и эмоциональный тон возникают на разных уровнях эмоциональной сферы.

**В. Квин** (2000) определяет радость как активную положительную эмоцию, выражающуюся в хорошем настроении и ощущении удовольствия. То, что при радости у человека хорошее настроение, спорить не приходится. Однако достаточно ли этого, чтобы определить радость? Разве всякое хорошее настроение - обязательно радость?

**В. С. Дерябин** (1974) и **К. Изард** отделяют радость от веселья, хотя и признают, что различие между ними трудно поддается определению. Например, Дерябин пишет, что нерезко выраженное переживание радости может быть без веселья («тихая радость»). Можно добавить, что и веселье может быть без наличия радости, хотя очень часто радость является поводом для веселья. Изард отмечает, что радость сопровождается переживанием удовлетворенности самим собой и окружающим миром. Очевидно, это и является ее главной отличительной чертой. **Ильин** определяет радость как *сильное удовлетворение*. Очень сильная радость (удовлетворение) принимает форму поведения, называемого *буйством*.

Радость может быть следствием творческого успеха, но вовсе не обязательно ему сопутствует. Она возникает не только по поводу удовлетворения желания, достижения цели, но и по поводу предвидения удовлетворения желания (предвкушения). Впрочем, разница между этими двумя случаями небольшая. В последнем случае радость возникает как следствие *уже свершившегося в мыслях желаемого* события. Именно поэтому человек может испытывать радость и при мечтаниях, грезах (**Singer**, 1966).

Характерным для радости является ее очень быстрое возникновение, чем она приближается к аффекту. Не случайно **В. С. Дерябин** определяет радость как реакцию на неожиданное получение чего-то приятного, желанного. Чем неожиданнее успех и чем дольше он ожидаем, тем больше радость по его поводу.

Как показала **М. С. Неймарк** (1961), бурная радость при успехе свойственна лицам с заниженной самооценкой.

Радость легко распознаваема, о ее наличии свидетельствуют улыбка и смех.

**К. Г. Ланге** (1896), один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости. Она сопровождается возбуждением двигательных центров, приводящим к разряду моторного возбуждения (жестикация, подпрыгивания, хлопанье в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее.

Сильную и кратковременную радость переживающие ее часто принимают за *счастье*. Отсюда выражения: «счастливей миг», «птица счастья» и т. п.

**В. Квин** называет счастьем длительное переживание радости. Правда, она тут же добавляет, что счастье - это нечто большее, чем просто интенсивные удовольствие или радость. Очевидно, это ее замечание можно отнести не к испытываемой сильной эмоции радости по поводу свершившегося события, а к философской категории счастья, которая скорее отражает удовлетворенность человека своей жизнью, т. е. к тому психологическому явлению, которое называется чувством.

Радость (торжество) по поводу неудачи соперника, конкурента, к которому человек испытывает неприязнь, называется **злорадством** (злой радостью).

## Проявление радости в онтогенезе

Признаки радости (*улыбка*), отмечает **К. Изард** (2000), наблюдаются уже *у трехнедельного младенца*. С четвертой-пятой недели до четвертого-пятого месяца жизни ребенок улыбается любому человеческому лицу, если оно близко от него и если человек кивает ему. Это имеет большое значение в установлении психологического контакта между ребенком и матерью. Мать, наклоняясь к ребенку, вызывает у него улыбку; в свою очередь улыбка ребенка вызывает улыбку у матери, заставляет ее ласково разговаривать с малышом. Это является для ребенка подкрепляющей стимуляцией, которая имеет важное значение для его здоровья и благополучия.

В последующие годы круг обстоятельств, по поводу которых ребенок радуется, расширяется: ребенок испытывает радость от игры, от учения, от общения со сверстниками и т. д.

### 3. Фрустрационные эмоции

Понятие «фрустрация» (от *лат. frustratio* - расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) используется в двух значениях:

- 1) акт блокирования или прерывания поведения, направленного на достижение значимой цели (т. е. фрустрационная ситуация);
- 2) эмоциональное состояние человека, возникающее после неудачи, неудовлетворения какой-либо сильной потребности, упреков со стороны. Последнее сопровождается возникновением сильных эмоций: враждебности, гнева, вины, досады, тревоги.

Фрустратором выступает непреодолимое для человека препятствие, блокирующее достижение поставленной им цели. Фрустрацию вызывают и внутренние конфликты. **Курт Левин** (Levin, 1935) выделил три их типа:

- 1) **конфликт равнозначных положительных возможностей, или ситуация «буриданова осла»:** у человека имеются две или больше привлекательные цели, но их невозможно достичь одновременно; особенность этого типа конфликтов состоит в том, что при любом выборе человек все же останется в выигрыше, поэтому этот конфликт вызывает слабую фрустрацию;
- 2) **конфликт равнозначных отрицательных возможностей, или ситуация «из двух зол...»:** человеку приходится выбирать из двух непривлекательных перспектив; при любом выборе он окажется в проигрыше, поэтому фрустрация при этом типе конфликта бывает самой сильной, и частой реакцией на нее является попытка бегства от нее, а если это невозможно, то возникает гнев;
- 3) **конфликт положительно-отрицательных возможностей или «проблема выбора»:** у цели есть как положительная, так и отрицательная сторона (хочется съесть булочку или пирожное, но не хочется толстеть, и т. п.); этот тип конфликта встречается в жизни чаще всего. При разрешении этих конфликтов сначала преобладает положительная тенденция - человек уступает желанию, но затем появляется опасение в связи с возможными неприятностями, и по мере приближения к цели эта негативная тенденция усиливается и может привести к отказу от достижения цели. При этом типе конфликтов фрустрация бывает средней силы.

С точки зрения **С. Розенцвейга** (Rosenzweig, 1960), всякая реакция на фрустратор направлена на поддержание равновесия внутри *организма*. Отечественные же психологи справедливо считают, что состояние фрустрации - это реакция *личности*.

Состояние фрустрации возникает не сразу. Для его появления требуется преодолеть так называемый **фрустрационный порог**. Он определяется рядом моментов:

- повторением неудовлетворения: при повторном неудовлетворении (неудаче) происходит его суммация с эмоциональным следом от прежней неудачи;
- глубиной неудовлетворения: чем сильнее была " потребность, тем ниже порог фрустрации;
- эмоциональной возбудимостью: чем она выше, тем ниже фрустрационный порог;
- уровнем притязаний человека, его привычкой к успеху: чем дольше человек не терпел неудачу, тем ниже порог;
- этапом деятельности: если препятствие возникает в начале деятельности, агрессия выражена слабее, чем когда неудача постигла человека в самом конце.

Фрустрация может оказать различное **влияние на деятельность человека**. В одних случаях она **мобилизует** его для достижения отдаленной по времени цели, повышает силу мотива. Однако при этом формы поведения могут носить импульсивный и иррациональный характер. В других случаях фрустрация **демобилизует** человека, который либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично или решается похожая задача), либо вообще отказывается от деятельности.

Частые фрустрации у детей невротизируют их, развивают у них агрессивность как личностное свойство, чувство вины, неуверенность, приводят к изоляции и эгоцентризму, озлобленности.

**К фрустрационным эмоциям**, по **Е.П. Ильину** относится: обида, разочарование, досада, гнев, исступление, печаль, уныние, тоска и ностальгия, горе.

## Обида

*Обида* как эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе появляется тогда, когда задевается чувство собственного достоинства человека, когда человек сознает, что его незаслуженно унижают. Это бывает в случае оскорбления, обмана человека, неоправданных обвинений и упреков в его адрес. **М. С. Неймарк** (1961) показала, что обида как реакция на неуспех легко возникает у детей с завышенными самооценкой и уровнем притязаний. Они обижаются на задания, на экспериментатора.

**Цицерон** сказал, что оскорбление причиняет боль, которую с трудом выносят мудрейшие и лучшие люди. Обида действительно является сильной душевной болью, огорчением. Она может оставаться затаенной и либо постепенно проходит, либо приводит к разработке плана мести обидчику. Нередко обида переживается остро, в виде гнева, и ведет к агрессивным действиям.

Обида появляется у человека в онтогенезе очень рано. Ее проявления обнаруживаются уже у детей 5-11 месяцев (**Блейлер**, 1929).

## **Разочарование**

Если ожидавшееся или обещанное событие не сбываются, то появляется неудовлетворенность, неудовольствие, которое называют разочарованием. Чем больше было обещано или чем важнее было ожидавшееся событие, тем большее разочарование испытывает человек, если его ожидания не оправдались. Особенно легко возникает разочарование, когда ожидают от кого-то или чего-то сверхъестественного, какого-то чуда.

## **Досада**

Досада - это раздражение, недовольство вследствие собственной неудачи или неудачи близкого человека, любимой спортивной команды и т. п. Это сожаление часто с примесью злости на обстоятельства, человека, помешавших достижению задуманного. Злость при досаде часто выражается («разряжается») с помощью «крепких» выражений, в том числе и мата.

# Гнев

Понятие «гнев» синонимично понятиям «негодование», «возмущение», «злость». По **Э. Шострому**, негодование - это заблокированная или неполная, а также лживая эмоция. Он считает, что негодование ненатурально и сдвинуто выражает страх. Многие из нас (так называемые «манипуляторы») выражают гнев, хотя на самом деле чувствуют обиду и боль. Это происходит потому, что гнев - более предсказуемая эмоция. Легко предположить, что может случиться после гневного выступления одного человека: другая сторона тоже рассердится. Когда же один человек признается другому, что он обижен, случиться может все что угодно и реакция другой стороны непредсказуема. Другой человек может рассердиться, расплакаться, холодно удивиться. Подход Шострома к пониманию гнева излишне односторонен в связи с тем, что он рассматривает только случай замены истинной эмоции ложной.

Однако гнев и сам может быть истинной эмоцией, например при нанесенном человеку оскорблении; **Х. Коут** (1975) называет этот вид гнева «нарцисстическим». Говорят и о «бессильном гневе» при фрустрации, когда нет никакой возможности снять барьер, стоящий на пути к цели.

Сильный гнев обозначают как **ярость**, при которой появляется ничем не сдерживаемое агрессивное поведение. Ярость бывает «благородная», «праведная» («Пусть ярость благородная вскипает, как волна. Идет война народная, священная война»), конструктивная (когда яростно, со злостью отстаивают в горячем споре свою точку зрения) и деструктивная (находящая выражение в насилии, жестокости).

## Причины гнева.

Гнев может быть вызван личным оскорблением, обманом и другими моральными причинами, особенно если они неожиданны для субъекта. Но чаще всего причиной гнева является фрустрация, непреодоленное препятствие к достижению какой-либо цели. Поэтому у ребенка уже в первые дни жизни можно вызвать рефлекторный приступ гнева стеснением движений (**Watson**, 1926).

По **Д. Паттерсону** (1982), гнев возникает постепенно из цепочек негативного поведения, когда двое людей становятся на тропу взаимных обвинений (т. е. когда **возникает ситуация «слово за слово»**). Чаще всего такие цепочки возникают между людьми, имеющими равные права: между мужем и женой, между родителем и ребенком, между сослуживцами.

Зарождаются эти негативные цепочки чаще всего в связи с достаточно безобидными событиями и до какого-то определенного момента себя не проявляют. Поначалу обмен раздраженными репликами выглядит вполне банально, поэтому общающиеся не придают значения зарождению негативной цепочки. Но если цепочка включает в себя больше трех-четырех реплик, то конфликт начинает сопровождаться криками, угрозами, физической агрессией. Последнее звено в цепочке, после которого прорывается гневная вспышка, называется «запускающим».

Паттерсон приводит список **вербальных «звеньев»**, которые чаще всего способствуют зарождению опасной негативной цепочки.

1. Настойчивые советы.
2. Резкая критика.
3. Повторяющиеся незаслуженные и унижительные упреки («Ты никогда мне не помогаешь...»; «И это ты называешь едой?»).
4. Решительное установление границ разговора («Все, хватит. Забудь об этом» или: «Сейчас же прекрати!»).
5. Угрозы.
6. Чрезмерное обобщение, навешивание ярлыков («Все вы, женщины (мужчины), одинаковы...»).
7. Бранные слова.
8. Обструктивное поведение («Я вообще отказываюсь это обсуждать!»).

9. Необъективная интерпретация намерений собеседника («Я знаю, чего ты добиваешься; ты хочешь...»).
10. Ирония, постоянные поддразнивания, «уколы».
11. Уничижительные заявления («Я не могу показаться с тобой в приличном обществе»).
12. Высказывания, имеющие целью «выпустить пар» («Убирайся из моей жизни!»; «Мне осточертела твоя физиономия!»).
13. Проклятия.
14. Сарказм («Знаю, как ты починишь! Как в прошлый раз, когда пришлось вызывать водопроводчика»).
15. Обвинения.
16. Ультиматумы («Если ты не изменишься, я уйду»).

Гнев можно спровоцировать не только вербально (через слово, высказывание), но и невербально (через мимику, жест, телодвижение).

## Проявление гнева

Человек при гневe чувствует себя раздраженным («кровь кипит»). Это сопровождается резким покраснением («пылающий гневом») или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук (сжимание пальцев в кулак). Мышцы лба сдвигаются внутрь и вниз, придавая лицу нахмуренное и угрожающее выражение глаз, фиксированных на объекте гнева. Ноздри расширяются, крылья носа приподнимаются. Губы раздвигаются и оттягиваются назад, обнажая стиснутые или скрежещущие зубы. С возрастом люди научаются скрывать экспрессию гнева, поэтому его выражением могут быть и плотно сжатые губы. У одних глаза широко раскрыты, блестят («сверкают гневом»), иногда наливаются кровью и выпячиваются, зрачки расширены, у других прищурены. Дыхание учащенное и глубокое. В моче появляется сахар, прекращается секреция желудочного сока (**Кеннон**, 1927). Тело прямое, напряженное, иногда наклонено по направлению к объекту гнева. Жесты становятся совершенно бесцельными, движения нескоординированными, наблюдается дрожь, губы не повинуются человеку, голос обрывается. Если человек много говорит, то появляется пена у рта. Маленькие дети кричат, брыкаются, катаются по полу, царапаются и кусаются.

## Роль гнева.

Эволюционное значение гнева состоит в мобилизации энергии для активной самозащиты индивида. С развитием цивилизации эта роль гнева стала не столь важной. Поэтому гнев и различную степень его проявления (**злость** как слабый гнев и **ярость** как сильный гнев) можно отнести к отрицательным аффектам, хотя многие по-прежнему рассматривают его как средство самозащиты (Мак-Кей М. и др., 1997). Он сопровождается приливом сил, энергии (за счет выброса в кровь адреналина, способствующего мобилизации энергоисточников организма). Это повышает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности. При ярости мобилизация энергии и возбуждение столь велики, что человек чувствует, что он взорвется, если «не откроет клапан и не выпустит из себя пар». Человек становится склонным к импульсивным поступкам, готовым напасть на источник гнева или проявить агрессию в вербальной форме. Однако, как говорил **Л. Н. Толстой**, «то, что начато в гневе, кончается в стыде».

# Исступление

*Исступление* - это крайняя степень возбуждения с потерей самообладания, чаще всего возникающая при фрустрации и проявляемая в этом случае как состояние бессильного гнева. Это состояние описано **М. Ю. Лермонтовым** в поэме «Мцыри», когда ее герой бежал из монастыря и заблудился в лесу:

Моя кружилась голова;  
Я стал влезать на дерева,  
Но даже на краю небес  
Все тот же был зубчатый лес.  
Тогда на землю я упал; И в исступлении рыдал;  
И грыз сырую грудь земли,  
И слезы, слезы потекли  
В нее горючею рекой...  
(*Лермонтов М. Ю. Собрание соч. В 4-х т.  
-М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1958. - Т. 2 - С. 481*).

# Печаль

*Печаль* - эмоция (как написано в «Словаре русского языка» **С. И. Ожегова**, состояние душевной горечи), которая хорошо описана **С. Есениным**:

Грустно...

Душевные муки

Сердце терзают и рвут,

Времени скучные звуки

Мне и вздохнуть не дают.

Ляжешь, а горькая дума

Так и не сходит с ума...

Голову кружит от шума.

Как же мне быть... и сама

Моя изнывает душа.

Нет утешенья ни в ком.

Ходишь едва-то дыша.

Мрачно и дико кругом.

Доля, зачем ты дана!

Голову негде склонить,

Жизнь и горька и бедна,

Тяжко без счастья жить

- *Есенин С.* Собрание соч. В 2-х т. - М.: Советская Россия; Современник, 1991. - Т. 2 - С. 28.

Печаль вызывается разлукой, психологической изоляцией (так называемым чувством одиночества) и неудачей в достижении цели, разочарованием, т. е. несбывшейся надеждой. Последняя означает не что иное, как утрату мечты. Таким образом, **главной и универсальной причиной печали является утрата чего-то значимого для человека:** непосредственного психологического контакта с дорогим человеком или с другими людьми (ощущение одиночества), утрата перспективы в достижении желаемой цели.

**Роль печали** в духовной жизни человека, в формировании устойчивых связей с людьми, которыми мы дорожим, очевидна (например, проявление печали в виде скорби по поводу смерти любимого человека). Правда, хотя печаль относят к негативным эмоциям, она может сопровождать и положительные переживания и чувства человека. Недаром в одной песне поется, что «любовь никогда не бывает без грусти», потому что разлука с любимым человеком приводит к печали. Тихая печаль может быть приятна человеку.

Как отмечает **К. Изард**, «печаль, замедляя общий темп жизни человека, дает ему возможность "оглянуться назад". Замедление психических и соматических процессов, которыми сопровождается эмоция печали, позволяет по-новому взглянуть на мир, увидеть его иначе. Эта новая перспектива может усугубить печаль, но она же может освежить взгляд на вещи, позволит понять то, о чем человек прежде не задумывался. Так, в печали вы вдруг осознаете, сколько драгоценных возможностей, предоставленных вам жизнью, вы упустили. Подчас, только потеряв близкого человека, мы начинаем понимать, что значат в нашей жизни родственные и семейные узы. Печаль может напомнить вам, как важно оказывать знаки внимания дорогим людям, позволит остро оценить ценность жизни» (2000).

Важна и сигнальная роль эмоции печали: выражая печаль, человек показывает другим людям, что ему плохо, что он нуждается в помощи, поддержке. И действительно, выражение печали вызывает сочувствие со стороны других людей, даже если печаль выражается на лице преступника (**Savitsky, Sim**, 1974).

При печали происходят сдвиги, обратные тем, которые наблюдаются при радости: торможение моторики, сужение кровеносных сосудов. Это вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди. Стараясь облегчить это состояние, он начинает делать продолжительные и глубокие вздохи.

Внешний вид тоже выдает печального человека. Его движения медленные, руки и голова опущены. Его голос слабый, а речь замедленная, растянутая. Печаль может сопровождаться плачем или рыданиями. У опечаленного человека внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, глаза слегка сужены, уголки рта опущены. Характерно при этом, что отчетливо мимика печали может выражаться всего несколько секунд, а ее переживание может длиться очень долго. Правда, при этом кое-какие мимические признаки все же остаются: лицо выглядит поблекшим, лишенным мышечного тонуса, глаза кажутся тусклыми.

Характерным для переживания печали является ощущение тяжести во всем теле. Воспринимая окружающий мир, человек видит вокруг себя только мрак и пустоту, жизнь кажется ему серой и унылой. При сильной печали у человека появляются болезненные ощущения в груди.

Печаль замедляет не только физическую, но и умственную активность человека. Эмоция печали лежит в основе такого психического расстройства, как депрессия.

По С. И. Ожегову, безнадежная печаль - это **уныние**, а легкая печаль - **грусть**

## Уныние

Это эмоциональное состояние **С. И. Ожеговым** (1985) понимается двояко: как гнетущая скука и как безнадежная печаль. **Ильину** представляется это понимание уныния с психологической точки зрения не совсем точным. Понимание уныния как скуки скорее бытовое, так как в разговорном и литературном языке говорят: «унылый пейзаж», что значит однообразный, наводящий скуку. Вспомним А. С. Пушкина, писавшего про осень: «Унылая пора! Очей очарованье!». Другое дело - уныние как эмоциональное состояние человека. Конечно, в какой-то степени в нем может присутствовать и скука как потеря интереса к происходящему, но главной когнитивной составляющей этой эмоции представляется оценка **безысходности ситуации**, связанной с удовлетворением потребности, влечения, с достижением задуманного и желаемого. Уныние охватывает болельщиков после проигрыша их любимой командой матча, который являлся важным для завоевания призового места. Уныние испытывает абитуриент, получивший на первом вступительном экзамене в институт низкую оценку, оставляющую ему мало шансов на общий успех. Таким образом, уныние связано с неблагоприятным прогнозом на исход еще не закончившегося процесса, когда еще остаются какие-то шансы на успех, достижение цели. Когда же человеком завладевает ощущение безнадежности или итог становится ясным окончательно, возникают другие эмоции - разочарование, отчаяние, печаль, горе.

# Тоска и ностальгия

Тоска в «Словаре русского языка» **С. И. Ожегова** определяется как душевная тревога, соединенная с грустью, как уныние.

Особым видом тоски является **ностальгия**. Это тоска по родине, по прошлому, особенно сильно проявляющаяся у эмигрантов после некоторого срока проживания за границей. По мнению **Н. С. Хрусталева** (1997), ностальгию следует рассматривать как устойчивое психическое состояние, отражающее эмоциональное и социальное неблагополучие человека в чужом обществе. Она подчеркивает различие между эмигрантами и проживающими за границей, но имеющими возможность вернуться на родину. Последние испытывают качественно иное состояние: они могут скучать по дому, но не «ностальгировать».

Как отмечает Хрусталева, у ностальгии могут быть различные **причины**:

1. Разлука с привычными чувственными переживаниями: дефицит в новом обществе привычных для человека зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных и вкусовых образов.
2. Утрата чувства собственной значимости, нарушение представления о самом себе. Изменение социальных ролей и статуса, социального окружения и образа жизни приводят к растерянности и стремлению вновь оказаться там, где человек был спокоен и защищен. Это заставляет его постоянно вспоминать и рассказывать о прошлой жизни. Уход в иллюзорный мир прежней жизни свойственен почти всем эмигрантам, переживающим шок от столкновения с другой культурой, языком, общественным укладом.
3. Потеря корней. Отмечается путаница в самоидентификации: кто мы теперь, где наша история, история нашей семьи?

Легкость или трудность возникновения ностальгии зависит от **личностных особенностей эмигрантов.**

Так называемые **«космополиты»** с достаточно высоким уровнем профессиональных и социальных притязаний, которым безразлично, в какой стране эти притязания будут реализованы, почти не переживают ностальгию.

Так называемые **«практичные»**, для которых ценностями являются материально-бытовые условия, возможность «посмотреть мир», ощущение физической безопасности, переживают ностальгию, но она не носит у них болезненного характера.

**«Рефлексивные»** (это, как правило, представители интеллигенции, которые не могут найти работу по специальности) испытывают острое чувство социального дискомфорта, потерю самоуважения. Ностальгические переживания у них выражены сильно.

**«Творческие»** личности - поэты, писатели, журналисты, музыканты и т. п. если не находят работы, переживают ностальгию сильнее всего, что ведет к полному разрушению их личности.

# Горе

*Горе* - это глубокая печаль по поводу утраты кого-либо или чего-либо ценного, необходимого.

Причинами горя могут быть:

- 1) длительная разлука или утрата (смерть, разрыв любовных отношений) человека, к которому имеется привязанность; при смерти близкого человека утрачивается роль отца, матери, сына, друга и т. д., т. е. происходит разрушение ставших привычными функциональных связей (Averill, 1968);
- 2) серьезная болезнь или увечье самого себя или близкого человека;
- 3) утрата ценного имущества, потеря источника средств к существованию; это означает потерю источника удовольствия, радости, благополучия.

Все это свидетельствует о том, что горе может рассматриваться как фрустрирующее переживание. Например, потеря любимого человека означает, что не могут быть осуществлены намеченные с ним планы, удовлетворены желания, связанные с этим человеком.

**Н. Д. Левитов** (1964) пишет, что в аффективном переживании горя можно выделить ряд компонентов: жалость к тому, с кем случилось несчастье, и отчасти к себе, ощущение беспомощности, невозможности вернуть все назад, в редких случаях - отчаяние.

**К. Изард** рассматривает горе как взаимодействие печали, страдания с другими базовыми эмоциями: страхом, гневом и чувством вины. **Дж. Эйврил** полагает, что горе имеет биологическую основу и генетические механизмы возникновения. Вследствие этого оно проявляется и у высокоразвитых животных (обезьян, собак) и, являясь биологической реакцией, служит для обеспечения групповой сплоченности. Отлучение от группы или от определенных членов группы вызывает крайнее физиологическое и психологическое напряжение. По К. Изарду, горе сводится главным образом к страданию, печали, унынию (для него эти эмоциональные переживания синонимичны).

Однако уныние, как уже говорилось, понимается и как безнадежная печаль, и как гнетущая скука (Ожегов, 1985), поэтому к горю может относиться только первое понимание уныния. Кроме того, уныние отражает не всякое горе, точнее - не всякой интенсивности. Аффективно проявляемое горе при потере близкого человека никак не сводится к унынию. Лишь когда аффективные проявления горя утихнут, оно может перейти в безнадежную печаль. Не случайно **П. Экман и В. Фрайзен** (1975), рассматривающие уныние как форму страдания, все же отмечают и различия между ними: страдание побуждает активные действия, а уныние пассивно.

**Дж. Боулби** (1960) отмечает приспособительное значение горя для человека. Оно позволяет ему «превозмочь себя» и приспособиться к потере, показать людям, какой он любящий и заботливый человек, вызвать со стороны других сострадание и помощь. По мнению Дж. Уордена (1982), переживание горя помогает направить в другое русло ту эмоциональную энергию, которую они раньше вкладывали в отношения с потерянным человеком.

## Стадии переживания горя

Авторы, изучавшие переживание горя (**Василюк**, 1991; **Дж. Боулби**, 1973), выделяют в нем ряд стадий.

**Первоначальной** реакцией при переживании горя может быть **шок**, оцепенение, отрицание случившегося, неверие, ощущение нереальности происходящего. На лице отражается страдание и печаль. В некоторых случаях возможны гнев и обвинение.

Вот как эту острую стадию переживания горя описал **Л. Н. Толстой** в романе «Война и мир» в той сцене, где графиня Ростова узнает о гибели ее младшего сына Пети:

«Графиня лежала на кресле, странно-неловко вытягиваясь, и билась об стену. -Наташу! Наташу!.. - кричала графиня. - Неправда, неправда, неправда... Он лжет... Наташу! - кричала она, отталкивая от себя окружающих. - Подите прочь все, неправда! Убили!.., ха-ха-ха!.., неправда!».

*Толстой Л. Н. Война и мир. Собр. соч. В 14 т. – М.: Гослитиздат, 1952. - Т. 7. - С. 182.*

**Фаза шока** продолжается несколько дней, поэтому при погребении близкого человека люди могут быть в оглушенном состоянии и производить впечатление отрешенного от происходящего.

**Во второй фазе** (на 5- 12-й день) они ведут себя более активно: плачут, причитают, испытывают тоску по умершему и живут как бы двойной жизнью. Наряду с обычной жизнью у них есть другая, в которой они как бы ждут встречи с умершим (при звонке в дверь возникает мысль - это он, рассказывают об умершем, как о живом), надеются на чудо.

**В третьей фазе**, длящейся до 6-7 недель с момента трагического события, появляется отчаяние, депрессия. У некоторых людей в состоянии горя появляется бессоница, пропадает аппетит, они чувствуют слабость, разбитость, опустошенность. У них пропадает интерес к своим обычным занятиям, увлечениям. Часто возникает чувство собственной вины перед умершим из-за того, что с ним не было лучших отношений, что для него не было сделано всего того, что было, как кажется, возможным (Block, 1957). На этой фазе происходит преобразование психологического времени: погибший в сознании скорбящего человека переходит из настоящего времени в прошедшее.

**В четвертой фазе** (остаточных толчков), длящейся в течение года, происходит постепенный отход от угнетенного и депрессивного состояния. Люди возвращаются к повседневной деятельности и заботам.

**Интенсивность переживания** горя обусловлена рядом обстоятельств. В частности, если смерть близкого человека происходит после его длительной болезни, то близкие ему люди имеют возможность подготовить себя психологически к его смерти. У них возникает так называемое **антиципаторное горе**, меньшее по интенсивности, чем горе при внезапной смерти близкого человека. С другой стороны, если болезнь длится больше 18 месяцев, близкие могут внушить себе, что смертельно больной человек на самом деле не умрет. И тогда его смерть может вызвать большее потрясение, чем внезапная смерть (**Rando**, 1986).

Серьезной угрозой для здоровья, особенно для мужчин, является развитие депрессии и злоупотребление алкоголем после смерти близкого человека. Выходу из этого состояния помогает социальная поддержка, особенно тех, кто сам пережил подобную утрату. Поэтому поддержка молодой вдовы сверстницами, тоже пережившими утрату мужа, более эффективна, чем поддержка семьи (**Bankoff**, 1986). Родители, потерявшие ребенка, также часто находят утешение в общении с людьми, пережившими сходную утрату (**Edelstein**, 1984).

Горе сплачивает людей, перенесших одинаковую потерю. **Дж. Эйврил** отмечает, что горе имеет своим следствием особый тип поведения - скорбь (горевание), о котором речь пойдет дальше.

## 4. Коммуникативные эмоции

Эмоции как выражение субъективного отношения к ситуации общения, как реакция на поведение партнера по общению. К ним относятся:

- Веселье
- Смущение
- Смятение
- Стыд
- Вина
- Презрение

# Веселье

В «Словаре русского языка» **С. И. Ожегова** веселье определяется как беззаботно-радостное настроение, выражающееся в склонности к забавам, смеху. Однако не всякая забава вызывает эмоцию веселья. Забавой может быть и серьезная игра (например, в шахматы) и вообще любое интересное времяпрепровождение. Когда же говорят о веселье, то имеют в виду особый вид забавы, связанный с шутками, дурачеством, т. е. со странными, озорными, глупыми выходками, несерьезным поведением. Такое поведение связано с юмором, т. е. беззлобно-насмешливым отношением к кому- или чему-нибудь.

Часто веселье и смех возникают по пустяковым поводам, например когда ребенку показывают «козу» и он ожидает щекотку. Веселье и смех могут доходить до величины аффекта, проявляясь в гомерическом хохоте, получившим название от имени творца «Одиссеи» и «Иллиады», и означающим нечто необычайной силы, подобно героям Гомера. Реакция веселья может появиться у человека в состоянии алкогольного опьянения и в начальной стадии наркоза.

Веселое настроение выражается, кроме упоминавшегося смеха, в общем возбуждении, приводящем к восклицаниям, хлопанью в ладоши, бесцельным движениям.

# Смущение

Смущение (состояние застенчивости) определяют как замешательство, ощущение неловкости. У маленьких детей смущение возникает без видимой причины, при обращении к ним незнакомых людей. Дети отворачиваются, прячутся в юбке матери. При этом некоторые из них украдкой посматривают на смутившего их человека. Характерным для смущения считается наличие легкой улыбки, пробегающей по лицу человека. В обыденной речи говорят «человек сконфузился». У взрослых смущение может вызываться как неудачей в каком-нибудь деле, так и удачей.

Смущение стало предметом систематических исследований сравнительно недавно. Например, показано, что самая большая степень смущения наблюдается в том случае, если человек терпит неудачу в группе. При неуспехе в одиночной ситуации смущение бывает выражено слабо вследствие предполагаемого отсутствия других (Modigliani, 1971). Хотя смущение является эмоцией общения, связи между застенчивостью и общительностью либо не существует, либо она очень слабая (Crozier, 1986). Правда, В. Крозьер отмечает, что у таких людей есть проблемы в общении с незнакомыми людьми, что делает вышеприведенный вывод этого автора сомнительным.

Переживание смущения часто протекает на фоне, с одной стороны, интереса к людям, а с другой стороны, страха перед социальным взаимодействием. Поэтому Э. Шостром называет стеснительность странной эмоцией, которая обозначает одновременно тенденцию к созданию контакта и избеганию его. В результате она мешает человеку, ограничивая его свободу.

**Причины смущения.** П. Пилконис и П. Зимбардо (1979) опросили молодых людей о причинах, вызывающих застенчивость, неловкость. Полученные ими результаты представлены в таблице.

**Типы смущения.** Из того факта, что исследователи смущения выявили разные его проявления, К. Изард выделяет два типа смущения - *социальное* и *личностное*. Первое связано с обеспокоенностью человека тем, какое впечатление он производит на людей, насколько он сможет соответствовать их ожиданиям. При втором типе основной проблемой является субъективное чувство дискомфорта, само переживание смущения. **Ильину** представляется такое деление несколько искусственным: ведь первое не исключает второе.

Легкость возникновения смущения характеризует эмоциональное свойство личности, называемое *застенчивостью*.

Причины	Количество студентов, отметивших данную причину (в %)
<i><b>Ситуации</b></i>	
Когда я в центре внимания большой группы (например, при публичном выступлении)	72,6
Большая компания	67,6
Более низкий статус	56,2
Ситуация общения вообще	55,3
Новая ситуация вообще	55,0
Ситуация, требующая твердости	54,1
Когда меня хвалят	53,2
Когда я в центре внимания малой группы	52,1
Небольшая группа	48,5
Наедине с человеком другого пола	48,5
Ситуация уязвимости (необходима помощь)	48,2
Небольшая группа, ориентированная на выполнение определенного задания	8,2
Наедине с человеком того же пола	13,8
<i><b>Другие люди</b></i>	
Незнакомые	69,7
Группа противоположного пола	62,9
Люди, превосходящие меня по знаниям	55,3
Люди, превосходящие меня по своему положению	39,7
Группа того же пола "	33,5
Родственники	19,7
Люди старшего возраста	12,4
Друзья	10,9
Дети	10,0
Родители	8,5

## Смятение

Тревога может выражаться в *смятении*, в панической растерянности. Вспомним, в каком смятении оказалась Татьяна при появлении Онегина на балу в ее доме:

И утренней луны бледней  
И трепетней гонимой лани,  
Она темнеющих очей  
Не подымает: пышет бурно  
В ней страстный жар; ей душно, дурно;  
Она-приветствий двух друзей  
Не слышит, слезы из очей  
Хотят уж капать; уж готова  
Бедняжка в обморок упасть;  
Но воля и рассудка власть  
Превозмогли. Она два слова  
Сквозь зубы молвила тишком  
И усидела за столом.

*Пушкин А. С. Евгений Онегин. Строфа XXX*

# Стыд

Одним из проявлений смущения является стыд. О нем писал еще **Аристотель** в «Риторике» (гл. VI, параграф 1): стыд - это такое неприятное чувство, которое ведет к дурной славе. Он отметил важный момент в понимании природы стыда: никто не стыдится младенцев и животных, и что стыд, ощущаемый нами в присутствии других людей, соразмеряется с тем уважением, которое мы имеем к их мнению. Известно, что римляне и римлянки не стыдились своих рабов. **Спиноза** понимал стыд как печаль, сопровождаемую представлением о своем действии, которое подлежит осуждению со стороны других. Но и Аристотель, и Спиноза, как отмечает **К. Д. Ушинский** (1974), не отличали стыд от раскаяния, а между тем, считает он, различия между ними весьма существенные. По этому поводу он пишет: «Раскаиваться мы можем и тогда, когда уверены, что никто не узнает о нашем поступке, и не имея в виду мнения других людей; стыд же при таком условии невозможен. Еще яснее выражается различие между раскаянием и стыдом в той борьбе между этими двумя душевными состояниями, которую мы нередко можем заметить и в себе, и в других. Весьма обыкновенно то явление, что чувство стыда побуждает человека скрывать свой поступок, а чувство раскаяния побуждает открыть его».

**К. Изард** (2000) пишет, что стыд - это осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания, сопровождаемое негативным переживанием - огорчением, беспокойством или тревогой. Это определение стыда мне представляется неправильным. Осознание собственной неумелости - это лишь повод для возникновения эмоции стыда, а не сам стыд, а основное негативное переживание при стыде - не огорчение и не беспокойство, а смущение. Не забив гол из трудного положения, футболист не испытывает стыда, но огорчается. Стыд у него может появиться в том случае, если он не попадет в пустые ворота с близкого расстояния, что сумел бы сделать и новичок в футболе. Точно так же, вопреки утверждению Изарда, не всякий проигрыш ведет к неловкости, к стыду.

*Стыд - это сильное смущение от сознания совершения предосудительного поступка или попадания в унижительную ситуацию, в результате чего человек чувствует себя опозоренным, обесчещенным. Стыд - это унижительное переживание или, как пишет **С. Томкинс** (Tomkins, 1963), внутреннее мучение, болезнь души.*

## Феноменология стыда.

При стыде все сознание человека сфокусировано на этом чувстве или положении (ситуации), в котором он оказался. Ему кажется, что все то, что он скрывал от посторонних глаз, неожиданно оказалось выставленным на всеобщее обозрение, и он оказался нагим, беззащитным, беспомощным. Человеку кажется, что он стал объектом презрения и насмешек. От этого человек, как писал **Ч. Дарвин**, теряет присутствие духа, говорит нелепые вещи, заикается, страшно гримасничает, становится неуклюжим. Неожиданную потерю самоконтроля при стыде отмечает и **Э. Эриксон** (Erikson, 1950). Поэтому стыд может вызывать отчаяние или гнев, которые иногда сопровождаются слезами.

Внешним выражением стыда может быть опускание головы и век (иногда глаза совсем закрыты, а иногда «бегают из стороны в сторону» или часто мигают; поэтому **Аристотель** приводит греческую поговорку «стыд живет в глазах»), отведение взгляда (а если человек этого не делает, то в народе говорят «бесстыжие глаза»), отворачивание лица в сторону. Человек испытывает стремление сжаться, сделаться маленьким, незаметным, «провалиться сквозь землю».

Типичным выражением стыда **Ч. Дарвин** считал покраснение лица, однако многие люди, испытывая стыд, не краснеют. Очевидно, имеет значение индивидуальная вегетативная реакция, преобладание симпатического или парасимпатического реагирования. Кроме того, показано, что у детей и подростков покраснение наблюдается чаще, чем у взрослых. Очевидно, это связано с тем, что с возрастом человек научается контролировать экспрессию своих эмоций.

Помимо покраснения лица переживание стыда сопровождается и другими вегетативными изменениями. Люди, пережившие его, отмечают, что у них наблюдались учащение пульса («колотящееся сердце»), перебои дыхания, специфические ощущения в животе (**Zimbardo et al.**, 1974).

***Порог эмоции стыда*** обусловлен тем, насколько чувствителен человек к отношению к себе и к мнению о нем со стороны окружающих его людей.

***Стыд может иметь следующие причины.***

1. ***Осознание допущенной ошибки*** при встрече с незнакомым человеком: многим приходилось переживать ситуацию, когда увидев на улице человека, мы признаем в нем знакомого и здороваемся с ним, но потом неожиданно понимаем, что обознались.
2. ***Критика, презрение, насмешка со стороны других или себя самого;***

Вспомним, через какое самоунижение прошла  
*пушкинская Татьяна в «Евгении Онегине»:*

Я к вам пишу - чего же боле?

Что я могу еще сказать?

Теперь, я знаю, в вашей воле

Меня презреньем наказать.

Но вы, к моей несчастной доле

Хоть каплю жалости храня,

Вы не оставите меня.

Сначала я молчать хотела;

Поверьте: моего стыда

Вы не узнали б никогда,

Когда б надежду я имела

Хоть редко, хоть в неделю раз

В деревне нашей видеть вас...

3. ***Осознание того, что высказанное или совершенное неуместны, неправильны или неприличны в данной ситуации.***

- «Учитель истории, прежде чем выставить нарушителя дисциплины из класса, имел обыкновение делать замысловатый жест рукой, указующий на дверь. Этот жест очень нравился одному ученику, сидевшему напротив учителя на первой парте. Однажды, когда учитель назвал фамилию очередного нарушителя с намерением выставить его за дверь, ученик повернулся к этому нарушителю и, опередив учителя, проделал его знаменитый жест. Возникла долгая пауза, после которой ученик сообразил, что он передразнил учителя и готов был сгореть от стыда».

4. **Чрезмерная или неуместная похвала**, о чем писал еще Ч. Дарвин. Правда, здесь нужно учитывать, что стыд вызовет лишь та похвала, **которая воспринимается самим субъектом как незаслуженная**. В противном случае похвала вызовет лишь смущение, сочетающееся с радостью, но не стыд.

«Один школьник, поленившись прочитать литературное произведение, по которому нужно было написать домашнее сочинение, решил отделаться «малой кровью» и своими словами изложил то, что было написано по поводу этой книги в учебнике по литературе. Учительнице его сочинение почему-то понравилось, и на следующем уроке она стала хвалить его, сказав при этом: «Сразу видно, что ты, пожалуй, единственный в классе, который до конца прочитал это произведение». Эта реплика очень смутила ученика, которому стало стыдно перед товарищами, знавшими, как он писал сочинение, и он стал доказывать учительнице, что не читал книгу, а сочинение писал на основе учебника. К сожалению, его выступление было не столь убедительным, как написанное им сочинение, и учительница осталась при своем мнении».

5. *Раскрытый обман.*
  6. *Грязные, аморальные мысли.*
  7. *Переживание за дорогого и любимого человека, попавшего в неловкую для него ситуацию или совершившего проступок.* Родители, например, могут испытывать стыд за поступок своего ребенка.
- Однажды, принимая гостей, родители выставили к чаю коробку шоколадных конфет. Одна из гостей открыла коробку и взяла конфету. Поднеся ее ко рту, она вдруг заметила, что конфета надкушена. Тогда она положила эту конфету обратно и взяла другую. Та тоже оказалась надкушенной, как и третья и все последующие. Гостья с обидой в голосе спросила родителей - зачем же они угощают надкусанными конфетами. Родители, ничего не подозревавшие о том, что их сын уже попробовал все конфеты, но так, чтобы этого не заметили, естественно, были очень смущены. Им было стыдно не только за свою оплошность, но и за поведение своего сына.

8. *Несостоятельность человека в той или иной ситуации, невыполненные обещания и обязательства.*
  9. *Негативное представление о какой-то своей особенности* (полноте, длинном носе, оттопыренных ушах), *привлекшей внимание других; при этом негативное представление об одной черте легко генерализуется до представления о своей личности в целом.*
- С точки зрения **Х. Льюис** (1971), **универсальной предпосылкой стыда является невозможность соответствовать своему идеальному «Я»**. Переживание стыда, отмечает она, возможно лишь на фоне эмоциональной связи с другим человеком, причем с таким, чье мнение и чьи чувства имеют особую ценность.

## Природа стыда.

Является ли стыд самостоятельной эмоциональной единицей или же он представляет модификацию другой базовой эмоции или эмоционального состояния - страха, тревоги, печали?

Если рассматривать его как социальную эмоцию, то более правомочна вторая точка зрения, если же признать стыд биологической эмоцией, то верной должна быть первая точка зрения. Но тогда стыд должен быть и у животных, чему нет никаких прямых доказательств, хотя **Ч. Дарвин** полагал, что животные способны к проявлению смущения и стыда и приводил примеры стыдливого и смущенного поведения собак.

**К. Д. Ушинский** настаивал на *врожденной природе стыда* и по этому поводу писал: «Отличив чувство стыда от чувства раскаяния и чувства совести... мы уже легко пойдем, в чем состоит ошибка тех мыслителей, которые, замечая, как различны предметы стыда у различных людей и различных народов, считают самый стыд за какое-то искусственное произведение человеческой жизни: не признают его за самостоятельное, прирожденное человеку чувство, полагая, что чувство стыда образуется оттого, что человека стыдят тем, что признано постыдным в том или другом кругу людей, а не потому, что человеку врождено стыдиться. Это мнение, повторяющееся очень часто, ссылается обыкновенно на те несомненные явления, что то же самое, чего стыдятся одни, нисколько не кажется постыдным для других, и даже одни часто хвалятся тем, чего другие стыдятся. Это явление действительно не подлежит сомнению. Иной стыдится бездеятельности, другой стыдится труда и хвалится тем, что он ничего не делает. Один стыдится разврата, другой хвастает им, один стыдится женственности в характере, другой самодовольно выставляет ее напоказ. Это явление разнообразия и часто противоположности предметов стыда выразится еще яснее, когда мы будем изучать различие и часто противоположность представлений, вызывающих это чувство у различных народов, и особенно у народов, стоящих на различной степени образования. Трудно себе представить, что можно, например, стыдиться надеть платье, а между тем есть именно дикари, которые, не стыдясь своей наготы, стыдятся платья, и есть другие, которые почитают за величайший стыд открыть свое лицо и оставляют открытым все тело или, считая за позор невиннейшие действия в глазах европейца, считают в то же время невинными действиями такие, от которых краснеет самый беззастенчивый европеец...

Все эти факты, - продолжает Ушинский, - доказывая, что люди стыдятся не одного и того же, доказывают в то же время, что все люди чего-нибудь да стыдятся: всякий же стыдится того, что признается постыдным в кругу людей, мнение которых он уважает. Следовательно, предметы стыда даются человеку историей и воспитанием, но самое чувство стыда дано ему природою.

Словом, от чувства стыда так же нельзя отделаться, как нельзя отделаться от чувства страха. Самые понятия о предмете стыда могут быть страшно извращены, но стыд останется. И представления, возбуждающие гнев и страх, также часто бывают различны и даже противоположны, но от этого и гнев, и страх не перестают считаться чувствами, общими всем людям и даже животным».

Однако **биологическая роль стыда в этом случае не вполне понятна**. Легче обосновать, что стыд является трансформированной в результате социализации биологической эмоцией страха (тревоги) за свое «Я». С этой точки зрения **стыд можно рассматривать как боязнь потерять самоуважение и уважение других** (К. Д. Ушинский писал о «чувстве какой-то тревоги в нервах»). Не случайно клиническое понятие тревожности часто включает в себя застенчивость, а презрение со стороны другого или самого себя так легко вызывает переживание стыда (как указывает К. Изард, последнее особенно характерно для японцев по сравнению с другими нациями - американцами, немцами, французами, шведами и др., что еще раз демонстрирует роль социальных факторов в проявлении этой эмоции). В соответствии с такой трактовкой можно понять определение стыда **А. Модильяни: стыд - это утрата ситуационного самоуважения**.

## Появление стыда в онтогенезе.

**С. Томкинс** считает, что стыд может переживаться уже младенцами в возрасте четырех-пяти месяцев, т. е. с того момента, когда они научаются отличать чужие лица от материнского. Вначале ребенок радуется любому появляющемуся перед ним лицу. Когда же он начинает распознавать незнакомые лица, эта радость прерывается, так как он узнает, что вместо матери он видит чужое лицо и что, следовательно, он напрасно стал радоваться. По Томкинсу, это и является поводом для возникновения стыда. Если ребенок часто переживал такие неприятные ощущения, он постепенно понимает, что встреча с незнакомцем всегда вызывает стыд.

Гипотеза довольно смелая, но мало правдоподобная. Вряд ли в таком раннем возрасте ребенок может переживать стыд. Да и позже ребенок может бояться незнакомого лица или смущаться при обращении к нему незнакомого человека (маленький ребенок прячется за юбку матери), но с какой стати ему стыдиться? Он еще недостаточно социализирован и не знает «что такое хорошо, а что такое плохо». Это он еще должен узнать, усвоить установки, даваемые ему взрослыми. Взять хотя бы такой факт в познании друг друга мальчиками и девочками как исследование половых органов у представителей противоположного пола: четырех-пятилетние дети охотно демонстрируют их друг другу, не испытывая при этом никакого стыда. Да и поведение взрослых нудистов тоже свидетельствует, что порог стыда устанавливается конкретным сообществом людей, т. е. социальными нормами поведения. По Томкинсу же, получается, что стыд чуть ли не генетически обусловлен.

- Очевидно, переживание стыда не может появиться раньше, чем начнет формироваться образ «я». Этой точки зрения придерживается **Хелен Льюис**. В одном из исследований (1989) было установлено, что признаки появления образа «я» наблюдаются у детей лишь в возрасте 15-18 месяцев. Приблизительно этому же возрасту (22 месяца) соответствует и появление первых признаков поведенческого паттерна неловкости и стыда, и то не у всех наблюдавшихся детей, а только у четверти из них. Отсюда Х. Льюис и др. делают вывод, что ***переживание стыда базируется на чем-то вроде знания о самом себе.*** Вообще же вопрос об онтогенезе стыда остается белым пятном.

## Роль стыда.

**К. Изард** отмечает, что приспособительная роль стыда не так очевидна, как в отношении некоторых других эмоций. На первый взгляд эта эмоция имеет для человека только отрицательное значение. Однако такая оценка, по мнению автора, не совсем точна. Он предполагает, что стыд может выполнять некоторые жизненно важные функции. Стыд делает человека восприимчивым к эмоциям и оценкам окружающих. Он убеждает членов коллектива, что данный человек восприимчив к критике. Стыд способствует развитию и поддержанию конформности по отношению к групповым нормам. Он также способствует общительности, действуя как ограничитель эгоцентризма и эгоизма и, таким образом, поощряет стремление к созданию положительных отношений с другими людьми.

Изард предполагает, что стыд играет важную роль в половой жизни. Не сильно выраженная застенчивость женщин вызывает сексуальное возбуждение мужчин и, возможно, уменьшает их агрессию в отношении женщин. Эмоция стыда заставляет искать уединения для сексуальных отношений, что способствует укреплению социального порядка и гармонии.

Фиксация внимания на себе во время стыда усиливает самокритику, заставляет осознавать свои внутренние противоречия, что способствует формированию более адекватного образа «я». Человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других.

**Ильин Е.П.** считает, что **стыд** также **играет роль «внутреннего» наказания** и именно поэтому так велико его значение в мотивационном процессе. Избегание стыда может быть мощным мотиватором поведения. Угроза стыда, позора заставляла в прежние времена идти на дуэль, а в настоящее время дает людям силы во время войны пренебрегать болью и идти на смерть. Во избежание стыда от своей никчемности человек начинает развивать свои физические и нравственные качества, приобретать знания, овладевать умениями и профессией. Наконец, во избежание стыда человек культурно развивается, соблюдает правила приличия и гигиены и т. д.

В то же время не следует злоупотреблять стыдом в процессе воспитания ребенка. Если ребенка часто стыдят или наказывают за проявление стыда, у него развивается недоверие и боязнь людей. Чрезмерные усилия ребенка, направленные на избегание стыда, могут привести к отгораживанию его от всех эмоций, что сделает его жестким и ограниченным. Последующие переживания стыда будут у него исключительно интенсивными и психотравмирующими.

# Преодоление стыда.

Для борьбы со стыдом используются **защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения** (Льюис, 1971).

**Отрицание** выступает в роли оборонительного сооружения на пути стыда: человек отрицает существование или значимость источника стыда. Человек может отрицать и само наличие у него стыда. Однако при этом он должен убедить себя в этом.

**Подавление** как механизм защиты состоит в том, что люди стараются не думать о смущающих ситуациях, о ситуациях, связанных с переживанием стыда.

**Самоутверждение** заключается в том, что человек путем развития каких-то сторон своего «Я» пытается сделать себя более привлекательным, чтобы отвлечь внимание других от своих недостатков (например, маленького или слишком высокого роста), развивая интеллект, достигая высот в спорте и т. д.

# Вина как отражение совести

Вина является сложным психологическим феноменом, тесно связанным с таким моральным качеством, как совесть.

Совести посвятили многие страницы философы, поскольку она является категорией этики. В ней она характеризуется как способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнение и производить оценку совершаемых поступков. Таким образом, **совесть в этике выступает как выражение нравственного самосознания личности, как внутренний судья**, о котором **А. С. Пушкин** писал:

...Когтистый зверь, скребущий сердце, совесть,  
Незванный гость, докучный собеседник,  
Заимодавец грубый, эта ведьма,  
От коей меркнет месяц и могилы  
Смущаются и мертвых высылают?<sup>1</sup>

*Пушкин А. С. Поли. собр. соч.  
В 10 т. - М.; Л., 1949. - Т. 5. - С. 345.*

**Джонсон** и др. (Johnson et al., 1968) определяют совесть как устойчивость к искушению.

По **О. Мауреру** (Mowrer, 1961), совесть представляет собой, с одной стороны, способность устоять перед искушением, а с другой - способность к раскаянию.

С точки зрения **Б. Маэра** (Maher, 1966), совесть представляет комплекс способностей, в числе которых - устойчивость к искушению, способность к повиновению и способность испытывать вину.

**Ильин Е.П.** считает, что эмоциональная сторона совести у Б. Маэра представлена недостаточно. Наличие у человека совести в случае, когда он не поддается искушению, должно вызвать у него и другие эмоциональные переживания - удовлетворение от поступка, радость, гордость за себя.

**А. Г. Ковалев** (1970) рассматривает **совесть** как **эмоционально-оценочное отношение личности к собственным поступкам**. «Это отношение, - пишет он, - возникает вследствие глубокого усвоения и принятия норм нравственности, как результат превращения объективных требований общества к поведению личности в личную потребность субъекта в определенном образе жизни. ... Переживание совести вначале связано с конкретной ситуацией проступка, ассоциируются с представлением о наказании; отсюда оно выступает в форме страха и стыда перед близкими... Такой уровень развития совести свойствен, например, младшему школьнику. Зрелым проявлением совести является такое переживание, которое побуждает к нравственно-справедливому поведению. В случае отклонения от принятых принципов поведения имеет место переживание стыда прежде всего перед самим собой, толкающее к самоосуждению и самоисправлению. На высшем уровне развития совесть позволяет предупредить возможность отклонения от нравственных норм в будущем».

**К. К. Платонов** (1984) по поводу совести пишет, что это «понятие морального сознания, убежденность в том, что есть добро и зло, сознание и *чувство ответственности* человека за свое поведение». Думается, что смысл данного высказывания не изменился бы и даже, наоборот, стал бы более точным, если бы К. К. Платонов не использовал слово «чувство», а написал бы «сознание ответственности». Отсюда совесть - это ответственное отношение к своему поведению, к полученному и выполняемому поручению. Если это отношение есть, то, как говорят, «совесть спокойна», если нет, то человек испытывает угрызения совести. Таким образом, *совесть - моральный цензор, нравственное качество*, являющееся основой для возникновения эмоциональных переживаний вины или гордости за свое поведение.

О наличии у человека совести судят по вине и поэтому воспитание совестливости состоит не только в разъяснении нравственных принципов и их интериоризации ребенком, но и в пробуждении эмоции вины. Однако излишняя совестливость способствует формированию ригидной, мучимой эмоцией вины личности.

**Д. Ангер** (Unger, 1962) рассматривает вину как двухкомпонентную эмоцию.

**Первый компонент - вербально-оценочная реакция** человека («Я не должен был делать этого!»), или *раскаяние*. В ее основе лежит негативное отношение к себе, самообвинение, связанное с осознанием либо совершенного проступка, либо нарушения собственных моральных принципов. Признание своей провинности («неправильного» поступка), неправоты или предательства своих убеждений порождает

**второй компонент - вегетативно-висцеральную реакцию** с целой гаммой мучительных и довольно стойких переживаний, преследующих человека: угрызения совести, сожаление о совершенном, неловкость (стыд) перед тем, кого обидел, страх потерять дорогого человека и печаль по этому поводу. Правда, возможно и раскаяние без эмоциональной реакции, чисто формальное, внешнее, неискреннее, вошедшее в привычку или как рассудочный вывод. Так, дети часто раскаиваются, но не исправляются.

3. **Фрейд** (Freud, 1959) рассматривал **вину как нравственную разновидность тревоги, как «тревогу совести»**. Этой же точки зрения придерживается и другой психоаналитик - **Г. Мандлер** (Mandler, 1975), утверждающий, что **вина и тревога - это разные названия одного и того же явления**. Вина, по этому автору, - это тревога относительно реального или воображаемого промаха. Переживание этой разновидности тревоги запускает особый защитный механизм, с помощью которого человек пытается загладить или нейтрализовать ущерб, нанесенный его ошибочными действиями.

Некоторые западные психологи отмечают тесную связь вины со страхом (**Switzer**, 1968; **Sarason**, 1966), а **О. Маурер** (Mowrer, 1961) вообще **отождествляет вину со страхом перед наказанием**. Такая позиция авторов объясняется тем, что они придерживаются представлений о генезисе вины с позиции теории научения, где наказание (порицание) является основным фактором.

**Ильин Е.П.** указывает, что авторы, придающие большое значение внешнему наказанию и отождествляющие вину и страх, допускают ошибку. Страх перед наказанием имеется и у преступников, но все ли они испытывают вину за содеянное? Дело не во внешнем наказании и не в страхе, а в том, что *переживание вины, угрызение совести само по себе является наказанием для человека*. Поэтому более правильным он считает мнение тех ученых, которые рассматривают вину как самостоятельный феномен, помогающий снижать тревогу и избегать серьезных психических расстройств (**Rosenhan**, London, 1970).

В пользу последней точки зрения говорит и то, что многие авторы (**McKenna**, 1938; **Miller, Swanson**, 1956, и др.) показали, что для эффективного научения вине более подходят не методы физического, наказания, а психологические, ориентированные на «любовь» (при использовании их родителями, находящимися в психологическом контакте с ребенком). Именно боязнь потерять любовь родителей чаще всего приводит к раскаянию, угрызению совести, тревоге, т. е. к переживанию вины (**McKenna**, 1938). Переживание вины повышает готовность человека идти на уступки (**Freedman, Wellington, Bless**, 1967). Однако этого не наблюдается в том случае, если уступка предполагает непосредственное взаимодействие с обиженным человеком.

С другой стороны, как отмечает **Б. Маэр** (**Maier**, 1966), переживание вины может заставить человека желать наказания. Действительно, в некоторых религиях осознание вины перед богом приводит к физическому самоистязанию.

# Различия между виной и стыдом.

**К. Изард** отмечает, что неверный поступок может вызвать и стыд, но в том случае, когда поступок осознается неверным не вообще, а только в связи с осознанием своего поражения, своей несостоятельности, неуместности этого поступка. Человек чаще всего испытывает стыд, потому что ему не удалось скрыть свой проступок.

Причиной для переживания стыда могут стать поступки, не вступающие в противоречие с моральными, этическими и религиозными нормами. **Д. Осьюбел** (1955) такую разновидность стыда назвал «неморальным стыдом». «Моральный стыд», по этому автору, возникает при осуждении проступка другими людьми с позиции нравственности. При этом вовсе не обязательно самому придерживаться такого же мнения о своем поступке. Осьюбел считает, **что в основе стыда лежит осуждение, идущее извне**, причем оно может быть как реальным, так и воображаемым.

В противоположность стыду, вина не зависит от реального или предполагаемого отношения окружающих к проступку. **Переживание вины вызывается самоосуждением, сопровождается раскаянием и снижением самооценки.** По мнению Осьюбела, вина является разновидностью «морального стыда». Таким образом, получается, что стыд является родовым феноменом, и вина - видовым, т. е. ниже рангом в классификации.

**Г. Льюс** (Lewis, 1971) видит следующее различие между стыдом и виной: эмоция стыда играет существенную роль в развитии депрессивных заболеваний, а эмоция вины вызывает обсессивно-компульсивный невроз и паранойю. Однако некоторые авторы не согласны с этой точкой зрения.

Разделяя переживание стыда и вины, **К. Изард** пишет, что стыд временно затуманивает рассудок, а вина, напротив, стимулирует мыслительные процессы, связанные, как правило, с осознанием провинности и с перебором возможностей для исправления ситуации. Получается, что сначала возникает вина (неизвестно почему), а потом осознается причина вины - проступок. И это не единственная неясность в описании Изардом данного чувства. Так, он называет вину то эмоцией, то чувством, говорит о *ситуации вины*, хотя логичнее было бы говорить о ситуации проступка.

## Детерминация вины.

Очевидно, что переживание вины связано с формированием у человека нравственных норм поведения (совести), с развитием его как личности, хотя некоторые авторы считают, что это формирование имеет под собой биологическую (генетическую) основу (Eibl-Eibesfeldt, 1971, Mowrer, 1960).

**Д. Осьюбел** выдвинул три предпосылки развития эмоции вины:

- 1) принятие общих моральных ценностей;
- 2) их интернализация;
- 3) способность к самокритике, развитая настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением.

Он предполагает существование общекультурных механизмов усвоения вины, что связано с одинаковыми взаимоотношениями между родителями и ребенком, необходимостью лишь минимума навыков социализации ребенка, имеющих в каждой культуре, и определенной последовательностью этапов когнитивного и социального развития. Предпосылкой воспитания совести и чувства вины является желание родителей и всего общества воспитать у подрастающего поколения **чувство ответственности**.

Причиной для переживания вины могут служить как совершенные, так и несовершенные действия (бездействие), когда в данной ситуации они были бы уместны и необходимы.

**Е. Фейрес** (Phares, 1976) выявил, что интерналы в своих неудачах винят себя и испытывают более сильный стыд и вину, чем экстерналы. Это связано с тем, что, по **Дж. Роттеру** (Rotter, 1966), интерналами, т. е. с людьми внутренним локусом контроля, являются те, которые полагают, что сами управляют своей судьбой, а экстерналами, т. е. людьми с внешним локусом контроля, являются те, которые полагают, что все происходящее с ними от них почти не зависит.

Иногда чувство вины бывает необоснованным и преувеличенным, нанося человеку вред: вызывает хроническую усталость, фригидность, может даже привести к самоубийству. **М. Льюс** (Lewis, 1992) считает, что ***самый простой способ избавиться от чувства вины - смириться с ним и дать ему постепенно угаснуть.***

# Презрение

Эмоцию презрения рассматривают как **одно из проявлений чувства враждебности**. Однако даваемые этой эмоции определения и понимание ее сущности не совсем адекватно.

По **С. И. Ожегову** (1985), презрение - это **глубоко пренебрежительное отношение к кому- или чему-нибудь**. Но пренебрежение тем же автором определяется как высокомерное, лишенное всякого уважения и внимания отношение к кому- или чему-нибудь. Здесь нет и намек на проявление высокомерным человеком враждебности к другому человеку, а есть только **сознание своего превосходства над ним в нравственном, культурном или физическом отношении**.

Такой же подход к презрению имеется и у **К. Изарда**. Основным понятием у него является «победа», понимаемая как физические, вербальные и воображаемые преимущества одного человека перед другим. При этом он пишет, что «победа» предполагает наличие победителя и проигравшего и что первый начинает относиться ко второму с презрением. Исходя из этого, автор считает, что презрение возникает не только в межличностном общении, но и между соревнующимися командами и их болельщиками.

Однако победа или поражение вовсе не приводят к презрению. Следствием явного превосходства над соперником может возникнуть **пренебрежительное** (высокомерное) отношение к нему, но отнюдь не презрение. Для последнего необходимо наличие чувства вражды, и это нельзя упускать из виду. **Презрение является специфическим проявлением враждебности, когда один человек испытывает не просто отвращение к другому, но выражает ее в действиях, полных сарказма (злой иронии) или ненависти.**

Презирать можно и себя за недостойное в своих глазах поведение.

Презрение также может характеризовать отношение одной этнической группы или расы к другой.

По мнению **Ильина**, презрение - *это социальное отвращение к человеку, совершившему недостойный поступок.*

Спецификой этой эмоции является то, что, возникнув ситуативно, она не исчезает бесследно по окончании ситуации, ее спровоцировавшей, а переходит в стойкое отрицательное отношение к данному человеку, т. е. в чувство.

Поскольку презрение является сложным по гамме переживанием, его мимика не сводится ни к экспрессии отвращения, ни к экспрессии гнева. Это комплексное пантомимическое выражение. Выражая презрение, человек выпрямляется, слегка откидывает голову назад и смотрит на объект презрения как будто сверху вниз. Брови и верхняя губа несколько приподняты (или уголки губ сжаты, что, по мнению **П. Экмана** и **В. Фризена**, 1986, является самым узнаваемым признаком презрения, независимо от этнокультурных различий). Презрение может выражаться также «презрительной» усмешкой. Эмоция презрения, по сравнению с гневом и отвращением, характеризуется самым низким уровнем физиологического возбуждения. Это **«холодная» эмоция**, сопровождающаяся крайне незначительными изменениями вегетатики. Процесс общения с презираемым человеком приобретает черты надменности, а не просто снисходительности.

**Причины возникновения эмоции презрения** в эволюции объяснить трудно. Создается впечатление, что эта чисто человеческая эмоция появилась как **механизм уменьшения опасностей**, грозивших человеку (презрение опасности), что делало его более решительным и смелым. Эта функция презрения не потеряла своего значения и в наше время. Кроме того, презрительное отношение к врагу делало его в глазах воинов «недочеловеком», уменьшало риск проявления к нему человечности, жалости, что тоже повышало решительность в уничтожении врага.

Возможно, что презрение явилось способом укрепления социальных норм общежития через выражение своего крайне пренебрежительного отношения к членам коллектива, нарушавшим эти нормы, что делало их моральными изгоями общества. Презрение может служить **средством группового давления на отдельных людей.**

## 5. Интеллектуальные «эмоции», или аффективно-когнитивные комплексы

*Под интеллектуальными эмоциями (чувствами) понимают специфические переживания, возникающие у человека в процессе мыслительной деятельности.*

Термин «интеллектуальное чувство» возник в первой половине XIX века в школе **И. Гербарта** (Herbart, 1834). Однако эти чувства рассматривались представителями данной школы или как особенности ощущений, или как проявление динамики представлений. По существу, интеллектуальное чувство в их представлении есть не что иное, как сознательная оценка отношений между представлениями и ничем не отличается от познавательных процессов. Поэтому в качестве интеллектуальных чувств они выделяли **чувство новизны, контраста, перемены, удивления.**

Вообще у разных ученых состав интеллектуальных эмоций (чувств) значительно расходится.

У **Р. Декарта** (1950) и **Б. Спинозы** (1957) к интеллектуальным чувствам относятся **удивление, уверенность и сомнение.**

**А. Бэн** (1906) относил к интеллектуальным эмоциям **изумление, удивление, новизну, истину и ложность, а также чувство внутренней согласованности и несогласованности.**

**К. Д. Ушинский** (1950, т. 9) ведущим умственным чувством считал *«чувство» сродства и различия или «чувство» сравнения*. К интеллектуальным чувствам он относил также *ожидание, неожиданность, обман, непримиримый контраст, умственное напряжение, умственный успех или неуспех, удивление, сомнение, уверенность*.

Об интеллектуальных эмоциях (чувствах) писали **Т. Рибо** (1898), **Э. Титченер** (1898), **У. Джемс** (1922). При этом если у первого из этих авторов говорится об *изумлении, удивлении, страсти*, которые можно отнести к аффективным реакциям, то у двух вторых за интеллектуальные чувства принимаются когнитивные процессы: либо суждения как результат логических операций, как у **Э. Титченера** - *согласие, противоречие, легкость или трудность, истинность или ложность, уверенность или неуверенность; либо элементы мышления, не являющиеся образными*, как у **У. Джемса** - *сходство, импликация, совпадение, отношения между объектами мышления* и т. д. Как видим, о переживаниях субъекта в этих случаях речь не идет. Поэтому можно считать, что перечисленные интеллектуальные феномены (познавательные процессы) отнесены К. Д. Ушинским, Э. Титченером, У. Джемсом и др. к интеллектуальным чувствам лишь только в силу недифференцированного использования термина *«чувство»*, означавшего, по сути, *осознание человеком мыслительных процессов*.

И до сих пор к интеллектуальным эмоциям относят удивление, чувство догадки, уверенность, сомнение. Так, **И. А. Васильев** (цикл работ по интеллектуальным эмоциям, 1976-1998) основанием для их выделения и отделения от «автономных» эмоций (страха, гордости, любви и т. д.) считает их особую функционально-генетическую связь с мыслительной деятельностью. «Они не только возникают в ходе мыслительной деятельности, - пишет Васильев, - но и направляются на нее, оценивают ее успешность и неуспешность с точки зрения мотивов мыслительной деятельности и на основании этой оценки активно воздействуют на ход мыслительного процесса для удовлетворения в конечном счете познавательных потребностей субъекта».

По мнению **Ильина**, несмотря на приписывание столь широких функциональных «обязанностей» интеллектуальным эмоциям, остается совершенно непонятным, чем отличаются эмоции, связанные с результатом мыслительной деятельности (радость, удовлетворение или, наоборот, разочарование, досада, злость), от тех же эмоций, связанных с результатом двигательной деятельности, добывания пищи и т. д. И почему оценка сделанного хода мыслительной деятельности (правильно - неправильно) непременно должна рассматриваться как эмоция или чувство.

Спецификой эмоций, относимых к интеллектуальным, является *отсутствие у них валентной (противоположной) окраски (приятно - неприятно)*, на что указывают **К. Изард** (2000) и **Р. Плутчик** (1980). В связи с этим имеются противники отнесения таких интеллектуальных эмоций, как удивление, интерес, сомнение к эмоциям вообще (**Ortony et al.**, 1988). Аргументируют они это тем, что к эмоциям могут относиться только те психические явления, которые имеют валентную окраску (т. е. переживаемые как приятные или неприятные).

Конечно, это не «чистые» эмоции. Это, используя термин **К. Изарда**, *аффективно-когнитивные комплексы* - результат взаимодействия эмоционального реагирования и процесса познания.

## Интеллектуальные эмоции или аффективно-когнитивные комплексы

- Удивление
- Интерес
- Любопытство
- Чувство юмора
- Эмоция догадки
- Чувство уверенности-неуверенности (сомнения)

# Удивление

Об удивлении как побудителе познания писал еще **Аристотель**. У него оно служит как бы переходом от познания простых вещей к все более сложным. При этом эмоция удивления развивается в ходе познания.

**Р. Декарт** развил мысль Аристотеля о том, что познание начинается с удивления. В ряду шести основных «чувств» на первое место он ставил «чувство» удивления. Им высказан ряд важных мыслей. Он, например, писал, что поскольку мы удивляемся до того, как мы определяем ценность предмета, то удивление есть первая из всех страстей. Удивление не имеет противоположной себе эмоции. Если объект не имеет в себе ничего необычного, он не затрагивает нас, и мы рассматриваем его без всякой страсти. Удивление выполняет в познании полезную роль, так как при его возникновении душа внимательно рассматривает предметы, кажущиеся ей редкими и необычными.

**И. Кант** определял удивление как чувство замешательства при встрече с чем-то неожиданным. При этом в развитии эмоции удивления он выделял две стадии: первоначально оно задерживает развитие мысли и вследствие этого бывает неприятным, а потом содействует приливу мыслей и неожиданных представлений и потому становится приятным.

**Т. Рибо** в понимании интеллектуальных чувств, и в частности удивления, исходил из представлений о любопытстве. Рассматривая становление интеллектуальных чувств в онтогенезе, он выделял три периода:

утилитарный,  
бескорыстие и  
страсть.

В первом периоде им выделялись три этапа: изумление, удивление и чисто утилитарное любопытство.

Глубокий анализ эмоции удивления дал **К. Д. Ушинский**. Он полагал, что **в удивлении к чувству неожиданности присоединяется сознание трудности примирить новое для нас явление с теми представлениями, которые уже имеются у человека**. Пока мы не обратим внимания на эту трудность, мы будем испытывать только чувство неожиданности или чувство обмана. По мнению Ушинского, дело не в самом явлении или образе, нас поражающем, а в его отношении к нашим убеждениям и рядам наших мыслей, обуславливающих наши ожидания. «Явление, поражающее химика или ботаника, может вовсе не поразить человека, незнакомого с этими науками, и наоборот, то, что поражает человека, не знающего химии и физики, вовсе не поразит специалиста в этих науках, и не поразит не потому, что химик или физик привыкли к данному явлению (они могли его прежде никогда и не видеть), но потому, что они знают, что ожидаемое явление должно произойти, и будут, напротив, удивлены, если оно не произойдет». Ушинский приводит для доказательства своей позиции мнение **Броуна**, который утверждал, что **удивление предполагает предварительные знания, которым новое явление противоречит**, и поэтому удивление невозможно при полном невежестве. Развивая эту мысль, Ушинский отмечает, что для младенца все явления новы, но он ничему не удивляется. «Мы удивляемся новому, неожиданному для нас явлению именно потому, что чувствуем всю трудность внести его как новое звено в вереницы наших представлений, и как только мы это сделаем, так и чувство удивления прекратится...» .

**К. Д. Ушинский** соглашается с мнением Р. Декарта, что одни люди способнее других к чувству удивления, но сетует на то, что тот смешал это чувство со страстью удивляться (в современной терминологии последнее, очевидно, относится к любознательности). Он полагает, что людей, не ищущих удивления (нелюбознательных), действительно можно встретить, как и вообще людей, равнодушных к приобретению знаний; но людей, не способных удивляться, нет.

Ушинский пишет о **трех видах людей, которые редко удивляются.**

Во-первых, это те, которые настолько увлечены своим делом, что мало интересуются всем остальным.

Во-вторых, те, у которых много разнообразных знаний и которых редко чем можно удивить.

В-третьих, это люди, которые знают все поверхностно, но которые, как им кажется, могут все объяснить (т. е. дилетанты).

Что же касается страсти к удивлению, то Ушинский выделяет два ее вида: «сильной, пытливой души» (**любознательность**) и «мелкой страсти души, которая, за неимением других занятий, любит щекотать себя чувством удивления» (**любопытство**).

**Ушинский** поднимает важный вопрос о том, что традиционное воспитание и обучение детей, когда ребенку на все даются готовые ответы, убивает способность удивляться, смотреть на природу зрелым умом и младенческим чувством. Он считает, что свежее детское (непосредственное) и в то же время мудрое удивление присуще глубоким мыслителям и великим поэтам, останавливающимся часто перед такими явлениями, на которые все давно перестали обращать внимание. Поэтому талантливый человек всегда кажется толпе несколько ребенком. Ушинский справедливо считает такое удивление одним из сильнейших двигателей науки: часто нужно только удивиться тому, чему еще не удивлялись другие, чтобы сделать великое открытие. «Правда, - пишет Ушинский, — ученый уже не удивляется тому, чему еще дивится невежда, но зато он удивляется тому, чему невежда не может удивиться».

Этот анализ эмоции удивления остается непревзойденным в отечественной литературе, хотя надо сказать, что психологи не очень стремились к изучению этой эмоции.

**К. Изард** (2000) полагает, что удивление нельзя назвать эмоцией в собственном смысле этого слова, так как оно не обладает тем набором характеристик, которые присущи таким базовым эмоциям, как радость или печаль.

**Выражение удивления.** Мимическое выражение удивления: брови высоко подняты, из-за чего на лбу появляются продольные морщины, а глаза расширяются и округляются. Приоткрытый рот принимает овальную форму.

Переживание, сопровождающее эмоцию удивления, носит позитивный характер. **К. Изард** пишет, что в ситуации удивления люди, как правило, испытывают примерно такое же удовольствие, как и при сильном интересе. Здесь можно вспомнить **Т. Рибо**, который тесно связывал удивление и изумление с любопытством. Не является ли в таком случае изумление и удивление ничем иным, как пробуждением этого любопытства, осуществляемого безусловнорефлекторно? Ведь по своим характеристикам (внезапное возникновение и быстрое исчезновение) удивление сродни испугу.

Однако приписывая удивлению переживание удовольствия, нельзя не учитывать, что **И. Кант** говорил и о недовольстве при удивлении, когда удивление задерживает развитие мысли. Да и **К. Изард** пишет: «...Если Ребекка чаще испытывала неприятное удивление...», - соглашаясь, по сути, с тем, что удивление может переживаться и как негативная эмоция. Поэтому в обыденной речи можно услышать: «Ты меня неприятно удивил!»

## Причины удивления.

Еще **Р. Декарт** писал, что удивление возникает при встрече человека с новым объектом. Но если это так, то эмоция удивления должна отождествляться или же быть хотя бы частью (переживанием) ориентировочной реакции или рефлекса «что такое?» по И. П. Павлову.

С точки зрения **К. Изарда**, удивление порождается резким изменением стимуляции. Внешней причиной удивления, как пишет он, служит внезапное, неожиданное событие. Это ближе к истине, но тоже не совсем точно. Внезапный звук может не удивить, а испугать человека. Следовательно, нужна еще какая-то характеристика стимула, которая только одна и может привести к удивлению как психической реакции, а не только физиологической.

Более точно сказано **С. И. Ожеговым** (1975): удивление - это впечатление от чего-нибудь *неожиданного, странного, непонятного*. Вот эта-то *необычность* стимула (от того он и становится неожиданным, не отвечающим нашим ожиданиям, представлениям), а не просто новизна и внезапность, и является, очевидно, главной причиной появления удивления.

В этой связи **В. Чарлзуорт** (Charlsworth, 1969) определяет удивление как *ошибку ожидания*.

Но такое понимание удивления, замечает **К. Изард**, исключает возможность его появления раньше пяти-семимесячного возраста, так как новорожденный ребенок из-за недостаточного развития когнитивных функций еще не способен к формированию ожиданий и предположений.

Другая точка зрения высказана **Т. Бауэром** (Bower, 1974), который приводит данные, что реакция испуга, или удивления (для него это одно и то же), наблюдается у младенцев уже по прошествии несколько часов после рождения. Однако для того чтобы согласиться с ним, нужно все-таки выяснить, что же наблюдалось у младенцев - испуг или удивление, так как очевидно, что это разные эмоциональные реакции.

## Стадии возникновения удивления.

**И. А. Васильев** (1974), связывающий удивление с формированием проблемы, выделяет три стадии возникновения и развития этой эмоции.

Первая стадия - **недоумение**. Оно возникает при относительно малой уверенности в правильности прошлого опыта, когда некоторое явление не согласуется с этим опытом. Противоречие еще осознанно слабо, смутно, а прошлый опыт еще недостаточно проанализирован. Направленность недоумения четко не выражена, а его интенсивность незначительна.

Вторая стадия связана **с аномальным» удивлением**. Она является следствием заострения противоречия, осознания несовместимости наблюдаемого явления с прошлым опытом.

Третья стадия - **изумление**. Оно возникает тогда, когда человек был абсолютно уверен в правильности предыдущих результатов мыслительного процесса и прогнозировал результаты, противоположные возникшим. Изумление часто протекает как аффект с соответствующими выразительными движениями и вегетативными реакциями.

## Значение удивления.

**К. Изард** утверждает, что основная функция удивления состоит в том, чтобы подготовить человека к эффективному взаимодействию с новым, внезапным событием и его последствиями. Удивление освобождает проводящие нервные пути, подготавливает их к новой активности, отличной от предыдущей. Изард приводит выражение **С. Томкинса** (Tomkins, 1962), что удивление - это «эмоция очищения каналов».

Другую позицию занимает **И. А. Васильев**, который полагает, что с помощью удивления эмоционально окрашивается и выделяется нечто «новое», имеющее ценность для человека. Эмоция удивления презентрует сознанию еще неосознанное противоречие между старым и новым и на этой основе дает возможность человеку осознать необычность ситуации, заставляет внимательно ее проанализировать и, следовательно, ориентирует его в познании внешней действительности. В то же время эта эмоция является и тем механизмом, который побуждает и направляет мотивы мыслительной деятельности, дает толчок к выбору средств для преодоления обнаруженного противоречия.

# Интерес

**Л.С.Выготский** отмечает, что в субъективистской психологии интересы отождествлялись то с умственной активностью и рассматривались как чисто интеллектуальное явление, то выводились из природы человеческой воли, то помещались в сферу эмоциональных переживаний и определялись как радость от происходящего без затруднений функционирования наших сил.

Испытываемые человеком в процессе выполнения интересующей его деятельности эмоции (процессуальные интересы) **Б. И. Додонов** называет *чувством интереса*. Это, как он пишет, чувство успешно удовлетворенной потребности в желанных переживаниях. Оно может быть разным и порой порождается обычными потребностями, еще не образовавшими особого механизма интереса-склонности. Деятельность, в которой выражают себя интересы через это чувство, может носить разный характер; иногда она может ограничиваться только познавательными процессами, и тогда отмечают, что люди нечто смотрят с интересом, нечто слушают с интересом или нечто изучают с интересом. Но человек может и работать с интересом, и играть с интересом и т. д. При этом, полагает Додонов, в зависимости от конкретного характера деятельности интерес будет выражаться через разные эмоции, иметь разную эмоциональную структуру. В то же время он пишет, что, для того чтобы понять природу человеческих интересов, их сущность надо искать не в специфике «чувства интереса», а в чем-то совсем ином. В чем именно - он не раскрыл. Это может быть **и потребность в новизне, и привлекательность неизвестного, загадочного, и желание испытывать удовлетворение от сделанного.**

Значительное внимание уделяет интересу **К. Изард** (2000). Он предполагает наличие некоей внутренней эмоции интереса, обеспечивающей селективную мотивацию процессов внимания и восприятия и стимулирующей и упорядочивающей познавательную активность человека. Интерес рассматривается Изардом как позитивная эмоция, которая переживается человеком чаще всех остальных эмоций. В то же время он говорит об интересе и как о мотивации.

По мнению **В. Чарлзуорта** (Charlsworth, 1968) и **К. Изарда**, интерес, как и удивление, имеет врожденную природу. Однако Изард не отождествляет интерес с ориентировочным рефлексом (непроизвольным вниманием), хотя и указывает, что последний может запускать эмоцию интереса и способствовать ей. Однако затем ориентировочная реакция исчезает, а интерес остается. Автор подчеркивает, что интерес нечто большее, чем внимание, и доказывает это тем, что на манекене с нарисованным лицом двухмесячный ребенок задерживает внимание дольше, чем на манекене без лица, а на живом человеческом лице дольше, чем на манекене с лицом. Эмоция интереса отличается от ориентировочного рефлекса тем, что она может активироваться процессами воображения и памяти, которые не зависят от внешней стимуляции. Он указывает и на отличие интереса от удивления и изумления, хотя и не останавливается на дифференцирующих их признаках.

**Ильин Е.П.** считает, что необходимо различать кратковременное и долговременное проявление интереса. Изард говорит о первом, который можно было бы назвать **реакцией заинтересованности**. Заинтересоваться - значит *почувствовать (осознать)* интерес к кому- или чему-нибудь (С. И. Ожегов). Долговременный интерес - это уже интеллектуальное чувство, положительная эмоциональная установка на познание какого-то объекта.

Мимическое выражение эмоции интереса, как показал Изард, чаще всего кратковременно и длится от 0,5 до 4-5 секунд, тогда как нейронная активность, вызванная интересом, и переживание его длятся дольше. Интерес может проявляться только одним мимическим движением в одной из областей лица или их совокупностью - приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытым ртом или поджатием губ.

Проявление эмоции интереса сопровождается сначала небольшой брадикардией (снижением частоты пульса), а затем некоторым повышением частоты сердечных сокращений. Эмоция интереса, **по Изарду**, проявляется в таких переживаниях, **как захваченность, зачарованность, любопытство.**

# Любопытство.

Рассматривая интерес, отечественные психологи, как правило, сознательно или непреднамеренно ничего не говорят о таком психологическом явлении, как любопытство. Между тем, по **С. И. Ожегову**, любопытство - это стремление узнать, увидеть что-то новое, проявление интереса к чему-нибудь («здесь и сейчас»). В частности, любопытный факт - это интересный, возбуждающий любопытство, интерес, содержащий какую-то интригу. Отсюда заинтриговать - возбудить интерес, любопытство чем-то загадочным, неясным. Любопытству сродни понятие «любопытный», т. е. склонный к приобретению новых знаний.

Следует отметить, что, как писал **Ларошфуко**, есть две разновидности любопытства: **своекорыстное** - внушенное надеждой приобрести полезные сведения, и **самолюбивое** - вызванное желанием узнать то, что неизвестно другим.

Все сказанное выше свидетельствует о том, что нет никаких оснований исключать любопытство из рассмотрения вопроса об интересе. Очевидно, что любопытство и любознательность являются проявлениями познавательного интереса, несмотря на то, что в ряде случаев любопытство может быть мелочным и пустым (т. е. интерес проявляется ко всяким случайным или несущественным обстоятельствам, фактам и т. п.), или, как пишет **П. А. Рудик**, любопытство является начальной стадией развития интереса при отсутствии четкого избирательного отношения к объектам познания.

**А. Г. Ковалев** (1970) пишет, что у маленьких детей интерес первоначально проявляется в форме любопытства. Но эта направленность на объект носит временный характер и может быть названа предынтересом. Собственно интерес (отношение) возникает в дошкольном возрасте.

Таким образом, **любопытство** можно, по **Ковалеву**, рассматривать как проявление **ситуативного интереса**. Но, с другой стороны, разве не может каждый сказать про себя, что в определенных ситуациях он тоже проявляет любопытство в отношении новых, поражающих воображение, удивляющих, интригующих фактов, объектов? И разве, читая художественное произведение (роман, детектив), мы не проявляем все то же любопытство: что будет дальше, чем закончится?

Поэтому **Н. Д. Левитов** прав, когда говорит о том, что любопытство имеет разные формы и было бы неправильно думать, что все они являются выражением поверхностной, несерьезной любознательности. Он выделяет **непосредственное и наивное любопытство**, которое может не содержать в себе ничего плохого. Такое любопытство свойственно маленьким детям. Новому для них человеку они могут задать самые разнообразные вопросы: «Почему вы такой большой?», «У вас есть маленькая дочка?» и т. д. Непосредственное и наивное любопытство, как отмечает Левитов, бывает и у взрослых, когда им приходится обращать внимание на что-то новое, непривычное. Таково любопытство человека, попавшего в новую обстановку.

Левитов говорит и **о серьезном любопытстве**, которое свидетельствует о любознательности человека. Это своего рода кратковременный концентрат любознательности. Не случайно слова «любопытство» и «пытливость» имеют общий корень; через любопытство формируется пытливость, пытливость выражается в любопытстве. Левитов рассматривает любопытство в качестве одного из показателей умственной активности, живости и широты интересов человека. Он подчеркивает роль любопытства в науке: оно часто является толчком к постановке исследования.

Когда же с пренебрежением говорят о любопытстве, то имеют в виду его особую форму - **праздное любопытство**. Это означает, что любопытство направлено на предмет, не стоящий внимания, и что источником его является желание проникнуть в область, в которую данному человеку проникать не следует. К праздно любопытствующим Левитов относит зевак, а также сплетников, желающих узнать что-то сенсационное.

Многими психологами **интерес** понимается **как отношение**, что следует и из перевода латинского слова «интерес» - «важно», «имеет значение». Правда, это отношение не всегда пристрастно, эмоционально.

Так, в «Словаре по этике» интерес определяется как целеустремленное отношение человека, общества в целом к какому-либо объекту его потребности; в «Психологическом словаре» интерес понимается как потребностное отношение человека к миру.

Чаще всего, однако, подчеркивается, что интерес как отношение имеет положительную эмоциональную окраску. У **С. Л. Рубинштейна** интерес - это избирательное, эмоционально окрашенное отношение человека к действительности, у **А. Г. Ковалева** - это эмоциональное и познавательное отношение и т. д. В то же время Ковалев отмечает, что не любое эмоциональное отношение составляет интерес. Радость может и не выражать интереса. Следовательно, как полагает автор, обязательным признаком интереса может быть только **устойчивое положительное эмоциональное отношение личности к объекту**. Но последнее можно рассматривать и как склонность (потребность в осуществлении интересной деятельности), и как чувство. Отсюда и многозначность в понимании интереса как психологического феномена.

Возникающее противоречие в понимании интереса, с одной стороны, как ситуативного психологического феномена (потребности), а с другой стороны, как устойчивого психологического феномена (эмоционального отношения) **Б. И. Додонов** попытался решить следующим образом. Ключ к пониманию сущности интересов он видит в рассмотрении динамики отношений между потребностями и эмоциями, которые приводят к возникновению интересов-отношений, интересов-свойств личности. Выступая в первую очередь как индикаторы потребностей человека, эмоции сами постепенно все более становятся «предметом» его особых психологических потребностей, приобретают известную самооценку, начинают заранее предвкушаться личностью. В «механизм» каждого интереса, по мнению Додонова, входят потребности, которые приобрели служебную функцию. Поэтому, с его точки зрения, ***интерес - это потребность в переживании отношений, жажда положительных эмоций***. По сути, он разделяет понимание интереса А. Г. Ковалевым как устойчивого положительного эмоционального отношения, показывая истоки возникновения этого отношения.

Очевидно, что понимание интереса то как эмоции, то как чувства неправильно, поскольку интерес - это и то и другое вместе, но не только это. Интерес - это прежде всего мотивационное образование, в котором наряду с эмоциональным компонентом (положительным эмоциональным тоном впечатления - удовольствием от процесса), присутствует и другой - потребность в знаниях, новизне. Следовательно, интерес - это аффективно-когнитивный комплекс. (**Ильин**)

# Чувство юмора

Изучением этого до конца не разгаданного феномена занимаются давно и серьезно (Спенсер, 1881; Bergson, 1910; Koestler, 1964; Лук, 1968, и др.).

**С. Л. Рубинштейн** писал, что суть юмора не в том, чтобы видеть и понимать комическое (смешное, забавное) там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным.

**А. И. Розов** (1979) полагает, что юмор и сопутствующий ему смех вызываются очень резким отклонением реальных событий от ожидавшихся в данной ситуации при наличии сознания превосходства, безопасности и защищенности от этой ситуации смеющихся (их, мол, данная ситуация не затрагивает, и, вообще, они в ней не могут оказаться).

**Е. П. Ильин** указывает, что Если с первой половиной данного утверждения можно согласиться, то со второй нет. О каком чувстве превосходства (о нем говорят и А. Н. Лук, и индийский теософ Бхагаван Дас - Das, 1921) может идти речь, когда мать смеется над упавшим ребенком, хотя ей его жалко, потому что он ушибся? И как можно испытывать защищенность от ситуации, если я в ней уже оказался и, совершив что-то нелепое, смеюсь сам над собой?

**А. И. Розов** правильно подчеркивает, что одно только резкое отклонение реальных событий от ожидавшихся не может вызвать комический эффект; на это могут последовать и такие эмоциональные реакции, как удивление, досада, возмущение, гнев. Но **вторым условием**, вызывающим комический эффект, будет, с точки зрения **Е.П.Ильина**, не чувство превосходства вследствие обесценивания норм и условностей, а **отношение** человека к происходящему. Именно здесь и скрывается тот механизм, вследствие которого одна и та же ситуация одним кажется комической, а другим - неприятной, неловкой. Поэтому незапланированное появление животного на сцене у зрителей будет вызывать смех, а у артистов - раздражение. Понимание нелепости происходящего, с точки зрения **Е.П. Ильина**, должно сочетаться с восприятием ситуации **как безопасной** (либо в физическом, либо в моральном плане) **для объекта смеха**, а не для того, кто смеется, как полагает Розов. Если же ситуация воспринимается как опасная, то вместо веселости, смеха у наблюдающего ее возникнет страх.

**Способность к пониманию смешного** зависит и от **интеллектуального развития личности**, ее культурного уровня. Культурному человеку не бывает смешно, когда кто-нибудь, идя зимой по улице, поскользнувшись, падает. У англичан, например, есть пословица: «Нельзя жениться на девушке, которая не смеется над тем, что вам смешно». Но эту пословицу можно было бы изложить и по-другому: «Нельзя выходить замуж за парня, который смеется над тем, что вам не смешно», т. е. имеет низкий уровень культурного развития.

**Способность к пониманию смешного** может быть **врожденной**, и тогда говорят о наличии или отсутствии у человека чувства юмора.

В словаре-справочнике «Человек - производство - управление» (1982) чувство юмора определяется как **способность** человека придавать воспринимаемому явлению комическую окраску, способность воспринимать чужой юмор и адекватно на него реагировать. Это особое ультрапарадоксальное видение (восприятие и осмысление) происходящего или воображаемого. По существу, речь идет об особом стиле восприятия происходящего и об эмоциональном типе человека (смешливым, хохотуне), которого легко рассмешить, склонного часто смеяться по самым малейшим поводам, а не о чувстве. Юмор ситуативен, смех кратковременен, чувство же - это устойчивое отношение личности к кому- или чему-нибудь.



Выражение юмора имеет много оттенков, что замечательно изобразил Илья Репин на картине «Запорожцы, сочиняющие письмо к турецкому султану».

- Но, как полагает **К. К. Платонов**, юмор за шуткой скрывает серьезное отношение к предмету, а ирония шутку скрывает за серьезной формулой. И шутка, и ирония носят обвиняющий, обличительный, но не злобный характер, в отличие от насмешки, и лишены горького смысла, присущего сарказму. Недаром **Н. В. Гоголь** характеризовал юмор как «видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы».

# Эмоция догадки

Догадка - это предварительный ответ на поставленный вопрос. В процессе нахождения догадки, как пишет **И. А. Васильев**, у человека возникает соответствующее переживание - эмоция догадки. Она представляет собой оценку некоторого нового, еще неосознанного результата решения задачи. Эмоция догадки специфическим образом окрашивает и выделяет новое ценное для человека знание, сигнализирует человеку о его появлении в ходе мыслительной деятельности, способствуя, таким образом, его осознанию, т. е. переходу в форму догадки первоначального предположения. По мнению этого автора, эмоция догадки переживается очень ярко, даже в форме аффекта. Очевидно, имеется в виду эмоциональная реакция на озарение, т. е. на внезапное прояснение чего-то в сознании, понимание.

По поводу выделения этой эмоции возникает ряд вопросов. Не есть ли она элементарной эмоцией радости или волнения по поводу разрешения проблемы (конфликта) или предчувствия такого разрешения? Не является ли эмоция догадки этим самым предчувствием, т. е. ожиданием приближающегося решения задачи?

## «Чувство» уверенности-неуверенности (сомнения)

- Определяя уверенность, **Б. Спиноза** писал: «Уверенность есть удовольствие, возникающее из идеи (представления) будущей или прошедшей вещи, причина сомнения в которой исчезла» (1957). Следовательно, в данном случае речь идет о том, что при разрешении внутреннего конфликта (неуверенности, сомнения) у человека возникает эффект облегчения имевшегося напряжения, переживаемого как удовольствие. Однако возникновение удовольствия при наличии у человека уверенности вовсе не обязательно.
- **Н. Д. Левитов** относил уверенность (неуверенность) к психическим состояниям, в которых выделял три компонента: **познавательный, эмоциональный и волевой**. Так, он пишет: «Уверенность... имеет эмоциональную окраску - она всегда сочетается с чувствами бодрыми и жизнерадостными, с эмоциональным подъемом» (1964). Таким образом, он не считает уверенность эмоцией, а говорит только о ее эмоциональной окраске. Правда, он, видимо, погорячился, когда написал, что уверенность **всегда** сочетается с положительным эмоциональным фоном. Как он сам далее пишет, человек может быть уверенным и в неуспехе. В этом случае вряд ли у него возникнут положительные переживания, скорее - отрицательные. Отсюда уверенность может иметь эмоциональную окраску разного знака. А раз так, то уверенность это лишь причина, вызывающая то или иное эмоциональное переживание в зависимости от того, с чем она связана - с положительным или отрицательным прогнозом удовлетворения потребности. При этом, как указывает **Е.П.Ильин**, эти переживания связаны не столько с эмоциями (хотя они и не исключаются), сколько с эмоциональным тоном впечатлений.

- Как считает **Ильин Е.П.** «Уверенность или неуверенность человека - это интеллектуальный процесс вероятностного прогнозирования того или иного события, достижения или недостижения цели, это вера в себя или потеря этой веры. Он может и не вызывать во мне никаких эмоциональных переживаний, если прогнозируется событие, к которому я равнодушен. Я могу совершенно бесстрастно прогнозировать удачу или неудачу на экзамене студента, поражение или выигрыш хоккейной команды, до которой мне нет дела, и т. д. Но и в случае значимой для меня ситуации сам по себе вероятностный прогноз не обязательно сопровождается эмоцией. Уверенность в выполнении хорошо освоенного и привычного для меня действия дает мне основание для спокойствия, или для безбоязненного поведения, т. е. **отсутствия** эмоционального реагирования, а неуверенность вызывает беспокойство, тревогу, т. е. приводит к эмоциональному реагированию. Таким образом, я «чувствую» (ощущаю, воспринимаю) возникающее в результате прогноза эмоциональное состояние, а не сам прогноз, т. е. уверенность или неуверенность в успехе.
- Можно привести и еще один аргумент в пользу того, что уверенность не является эмоцией. Уверенность в ряде случаев перерастает в самоуверенность. Но можно ли говорить о том, что существует еще и эмоция самоуверенности?»

- **Е.П.Ильин** подводя итог обсуждению вопроса об интеллектуальных эмоциях (чувствах), отмечает, что следует признать их существование (за исключением удивления) и выделение в отдельную группу как специфических, отличных от базовых, эмоций и их производных **недоказанным**. Тогда по аналогии следовало бы выделить и перцептивные, и психомоторные эмоции, которых, как известно, в природе не существует (если, конечно, не принимать за эмоции эмоциональный тон ощущений). И не случайно в современной западной психологии вопрос об интеллектуальных эмоциях по существу игнорируется. Так, в монографии **К. Изарда** эмоции удивления отведено лишь несколько страниц. Появление эмоционального реагирования при решении задач не означает, что это реагирование специфично только для интеллектуальной деятельности, ведь удивление может возникнуть по самым различным поводам. Я, например, могу удивиться приходу человека раньше ожидаемого срока (вспомним картину И. Е. Репина «Не ждали») или, встретив знакомого человека там, где меньше всего можно было ожидать его появления. Удивление как эмоциональная реакция возникает на **восприятие** этого человека, на появление его образа там, где обычно его не бывает. И лишь потом возникает вопрос «А почему он здесь?», т. е. начинается мыслительная деятельность. Но если это так, то почему эта эмоция интеллектуальная, а не перцептивная?



- Это же касается и выделения «интеллектуальных чувств», к которым **И. А. Васильев** относит любознательность и любовь к истине. Почему любознательность - чувство, а не эмоционально окрашенная потребность в знаниях или эмоционально-познавательная направленность (свойство) личности, автор не объясняет, да и не ставит такого вопроса. Что же касается «любви к истине», понять, что это за чувство, вообще невозможно. Может ли быть отвращение к истине? И почему отвращение - чувство, а не эмоция? Автор не дает объяснений всему этому. Правильно расставляя акценты во взаимоотношениях между чувствами как устойчивой оценкой некоторых объектов и эмоциями как ситуативными образованиями: чувства ведут к появлению эмоций (ситуативных оценок), - Васильев без достаточных оснований связывает интеллектуальные эмоции с отдельными мыслительными операциями, а чувства - с интеллектуальной деятельностью. Спрашивается, если эта деятельность закончилась успешно, что возникнет у человека - чувство радости? А почему не эмоция радости?
- Нелогичным кажется и то, что, говоря об интеллектуальных эмоциях и чувствах, отечественные психологи почему-то игнорируют интерес, имеющий самое непосредственное отношение к познавательным, а следовательно, и интеллектуальным процессам.

