



ЭМОЦИИ

Авторы: Д. А. Леонтьев

ЭМОЦИИ (от лат. *emoveo* – волновать, возбуждать), класс психич. процессов и состояний, отражающих непосредственную субъективную оценку и переживание отношения к разл. объектам, явлениям и ситуациям (предметные Э.) или к жизнедеятельности в целом (беспредметные Э.). Э. тесно связаны с телесными процессами, в т. ч. двигательными, секреторными реакциями, биохимич. и нейродинамич. процессами в теле, мозге и нервной системе. На переживание Э. человеком влияют также познават. процессы, в частности интерпретация и языковое обозначение эмоциональных состояний (Э. как «когнитивно-аффективно-соматические гибриды», Р. Харре, Великобритания). Э. различаются по своей интенсивности, длительности и общей динамике протекания, по направленности на оценку случившихся или лишь предвосхищаемых событий.

Э. получают выражение в мимике, пантомимике, жестикуляции и характеристиках речи. Ч. [Дарвин](#), отмечая общность выражения эмоциональных состояний у человека и животных, подчёркивал их приспособительное значение для организма («Выражение эмоций у человека и животных», 1872). Влияние Дарвина проявилось, в частности, в т. н. периферич. теории эмоций У. [Джеймса](#) и Г. Ланге (Дания), согласно которой человек реагирует на значимые ситуации прежде всего висцеральными реакциями – в двигательной сфере (торможение, дискоординация, двигательное перевозбуждение) и особенно в сфере произвольных движений (в сердечной деятельности, вазомоторных реакциях, внешней и внутр. секреции), а собственно Э. представляют собой отражение этих телесных реакций: «Мы плачем не потому, что мы печальны, наоборот, мы печальны потому, что мы плачем». Эта теория получила опровержение в результате проведённых в сер. 20 в. экспериментов (Ч. С. [Шеррингтон](#), У. Б. [Кеннон](#), Ф. Бард, США, и др.), установивших, что одинаковые висцеральные изменения соответствуют разным эмоциональным и неэмоциональным состояниям и что висцеральные изменения наступают уже после того, как возникла Э., а искусств. вызывание у людей висцеральных изменений путём введения адреналина не вызывает соответствующей эмоции.

Исследования мозговых процессов, лежащих в основе Э., связывали их с лимбич. системой, таламусом, ретикулярной формацией, гиппокампом и др. Совр. исследования позволяют говорить об определяющей роли миндалины (миндалевидного тела), гипоталамуса, а также префронтальной и сингулярной коры. Биохимич. основой Э. выступают [медиаторы](#) (нейротрансмиттеры) – вещества, передающие нервные импульсы от одного нейрона к другому химич. путём (в их числе серотонин, выработка которого связана с подъёмом настроения, [дофамин](#), участвующий в регуляции эмоционального состояния, и [эндорфины](#)).

В 20 в. сформировались взгляды на Э. как сигналы обратной связи, играющие важную роль в саморегуляции жизнедеятельности. Согласно биологич. теории эмоций П. К. [Анохина](#), напряжение потребности вызывает отрицательные Э., а их удовлетворение – положительные Э. Отрицательные Э. возникают в результате несовпадения сигналов, которые несёт обратная афферентация, с параметрами акцептора действия (ожидания), что делает необходимым коррекцию поведения; положительные Э. возникают, наоборот, в случае их совпадения и подкрепляют данное действие. П. В. [Симонов](#) отмечал важную роль соотношения необходимой и наличной

информации в возникновении разных эмоций.

В сер. 20 в. сложилось представление о т. н. базовых Э. человека – универсальных независимых от культуры эмоциональных модальностях, за каждой из которых может стоять отд. система регуляции (напр., радость, печаль, страх, гнев, удивление, отвращение, ожидание – в перечне, предложенном Р. Плачеком, США, и др.). Проводимые при этом многочисл. исследования внешнего выражения и опознания Э. показывают, что даже т. н. низшие Э. являются у человека продуктом культурно-историч. развития.

К числу выраженных Э., нарушающих нормальное течение деятельности, относятся прежде всего аффекты (иногда этот термин используют как синоним Э. вообще). Дезорганизующее влияние аффективных комплексов одновременно на физиологич. реакции, моторную координацию и ассоциативные поля лежит в основе совр. методов диагностики скрываемых обстоятельств (т. н. детекция лжи). В сер. 20 в. оформилось понятие стресса, или общего адаптационного синдрома (Г. Селье), изучение которого и психологич. способов совладания с ним сейчас занимает центр. место в исследованиях эмоциональных состояний. В позитивной психологии усилилось внимание к положительным Э. (радость, переживание «потока» и т. п.) как предпосылкам успеха и благополучия.

Прижизненное развитие Э. человека заключается в их дифференциации, усложнении, отделении от телесных реакций и соединении с познават. процессами («единство аффекта и интеллекта» – Л. С. Выготский).

Способность человека контролировать свои Э. выражается понятиями эмоциональной компетентности и эмоционального интеллекта (Дж. Майер, Д. Карузо, П. Саловей, все – США), включающего в себя опознание, использование, понимание Э. и управление эмоциями.

Литература

Лит.: Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 2006; Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. М. [и др.], 2007; Психология мотивации и эмоций: Хрестоматия / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. М., 2009; Бреслав Г. М. Психология эмоций. М., 2016. См. также лит. при ст. Стресс.