

УДК 1:159.9

**Ефремова Галина Ивановна, Тимошенко Галина Валентиновна,
Леоненко Елена Анатольевна, Бочковская Ирина Александровна,
Булгакова Наина Сергеевна**

ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, СПЕЦИФИЧНЫЕ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО РИСКА

В статье представлена классификация эмоциональных переживаний, которая позволяет в исследовании эмоциональной сферы человека выявить физиологические корреляты и когнитивную составляющую. Авторы приходят к выводу, что основные эмоции отражают отношения между актуальными потребностями и существующими возможностями их удовлетворения. В результате такого исследования становится возможным выделить эмоционального типа человека как основного фактора формирования психосоматических рисков.

Ключевые слова: виды эмоциональных переживаний, эмоциональный стресс, страх, злость, психосоматические риски.

**Efremova Galina I., Timoshenko Galina V., Leonenko Elena A.,
Bochkovskaya Irina A., Bulgakova Naina S.**

EMOTIONAL EXPERIENCES SPECIFIC OF PSYCHOSOMATIC RISK

The article presents a classification for emotional experiences, which allows studying physiological correlates and cognitive field in human emotions. The authors conclude that the major emotions reflect the relationships between the relevant needs and the available opportunities for meeting those. Such a study offers an opportunity of determining the emotional type of a human being as the major factor affecting the development of psychosomatic risks.

Key words: emotional experiences, emotional stress, fear, anger, psychosomatic risks.

В современной психологической литературе тема психосоматического риска рассматривается в неразрывной связи с темой эмоциональных переживаний (Кассиль Г. Н., Лазарус Р., Русалова М. Н., Китаев-Смык Л. А., Александровский Ю. Л. и др.). По мнению Д. А. Каменецкого, стрессовый фактор является самостоятельным фактором риска развития всех заболеваний, имеющих психосоматическую природу (7). С точки зрения Ю. Н. Корыстова, «эмоциональный стресс является главной причиной сердечно-сосудистых поражений, неврозов, некоторых болезней желудка и кишечника, увеличивает вероятность инфекционных заболеваний и осложняет их течение» (12). В работе А. И. Новиковой психоэмоциональный стресс рассматривается в качестве основного фактора риска развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, язвенной болезни 12-перстной кишки, сахарного диабета II типа (10).

При этом на первый взгляд кажется очевидным, что не любое эмоциональное переживание способно вызвать длительный некомпенсируемый стресс и соответственно привести к формированию психосоматического риска. Например, трудно представить себе, что психосоматизирующий стресс способен возникнуть как реакция на переживание человеком безразличия, уважения, любопытства и т. д. Это означает, что требуется выделить конкретные эмоциональные переживания, способные привести к формированию психосоматического риска. Однако для решения этой задачи необходима классификация эмоциональных переживаний по критерию их качественной специфики.

Существующие на данный момент в литературе классификации нельзя считать основанием для описания конкретных эмоциональных переживаний, которые могли бы быть психосоматизирующими. Так, классификация В. Вилюнаса (2) не дает оснований для систематизации эмоциональных переживаний по их предметному содержанию. Классификация К. Изарда (6), по мнению самого автора, не является строгой с точки зрения выделенных им оснований. Другие классификации основа-

ны на выделении каких-либо определенных признаков и не являются исчерпывающими. Например, В. Вундт выделял три характеристики эмоций: гедонический тон, или знак эмоции (положительный или отрицательный), готовность к действию (расслабление – напряжение) и уровень активации (спокойствие – возбуждение) (3). Г. Шлосберг делил эмоции по признаку принятия-отталкивания (6). В работе Roseman семнадцать эмоций определяются различными сочетаниями семи признаков: ожидаемый – неожиданный, последовательный – непоследовательный, нерасположенный – желающий, высокая вероятность – низкая вероятность, высокий – низкий контроль, характерный – нехарактерный источник проблемы, связь проблемы с окружением или с личностью (11).

Ранее нами была предложена классификация типов эмоциональных переживаний (13). Были выделены следующие типы эмоциональных переживаний:

- эмоциональные состояния, т. е. скалярные переживания, воспринимаемые человеком как субъективно неконтролируемые (скалярность здесь понимается как отсутствие направленности переживания на кого-либо или на что-либо);
- чувства, т. е. векторные переживания, изменяющиеся вслед за единичным изменением предмета, их вызвавшего (векторность – направленность переживания на кого-либо или на что-либо);
- эмоциональные отношения, т. е. векторные переживания, устойчивые к единичным изменениям предмета, на который они направлены.

Кроме того, в рамках этой классификации были выделены шесть основных эмоций, в равной степени характерных как для животных, так и для человека. Этот вывод был сделан на основе сходства и контекстов внешних проявлений этих эмоций у человека и у животных. К основным эмоциям, таким образом, относятся безразличие, любопытство, радость, злость, страх и тоска. Следует отметить, что все эти эмоции точно соотносены с витальными потребностями животных и человека:

- безразличие характерно для ситуаций, когда ни один из воспринимаемых стимулов не воспринимается ни как положительно значимый, ни как отрицательно значимый, и потому энергетические затраты представляются индивиду нецелесообразными;
- любопытство возникает в ситуациях, когда возникает некий непонятный стимул, запускающий ориентировочный рефлекс;
- радость переживается в ситуациях, когда возникает возможность удовлетворить некую актуальную потребность;
- злость испытывается в ситуациях, когда удовлетворению актуальной потребности нечто или некто мешает;
- страх переживается в ситуациях, в которых возникает угроза жизни или физической целостности;
- тоска возникает в ситуациях, в которых не существует никаких возможностей для удовлетворения актуальных потребностей.

Данные многочисленных физиологических исследований показывают, что переживание и животными, и человеком различных эмоций сопровождается различными совокупностями биохимических процессов. Вначале было экспериментально доказано, что при эмоциях возбуждается симпатико-адреналиновая система: в крови повышается содержание сахара, а затем и выделение его с мочой. При возникновении эмоций возбуждаются как симпатическая нервная система (агрессия, ярость при активно-оборонительных реакциях), так и парасимпатическая (страх, депрессия при пассивно-оборонительных реакциях). Впоследствии оказалось, что при разных эмоциях наблюдаются совершенно различные соотношения в выделении адреналина или норадреналина. В результате этого начали говорить о специфической закреплённости за каждой эмоцией эндокринного «компонента» (1, 4, 8, 9). Другие исследования показали, что эмоциональные переживания (гнев, страх, радость) связаны с лимбической системой и корой головного мозга (5).

Основываясь на этих исследованиях, можно сделать предположение о том, что эмоции выполняют приспособительную функцию, а точнее – различными способами обеспечивают реализацию человеком его природных инстинктов (самосохранения и продолжения рода). Так, реализация

высшими млекопитающими и человеком инстинктивного стремления к продолжению рода сопровождается мощным переживанием удовольствия. Это означает, что реализация инстинктов изначально биологически была подкреплена собственной мотивацией человека. Тогда логично допустить, что переживание человеком различных эмоций призвано обеспечивать организацию его жизнедеятельности в соответствии с инстинктом самосохранения.

Суть самосохранения биологического организма состоит в постоянном обеспечении двух задач:

- получение всего необходимого для продолжения функционирования организма;
- защита организма от всего вредного или опасного для него.

Тогда эмоции, имеющие свои специфические биохимические корреляты, можно считать предназначенными именно для обеспечения решения человеком этих задач. С этой точки зрения можно представить себе следующие функции эмоций (табл.1):

Таблица 1

Основные эмоции как пусковой стимул адаптивных реакций

	Эмоции	Функции	Реакция организма
Нужный для организма фрагмент реальности соответствующей системы	Радость	Использование фрагмента	Активация
Фрагмент реальности, мешающий организму удовлетворить ту или иную потребность	Злость	Устранение мешающего фрагмента	Оборонительный рефлекс, заставляющий сражаться с помехой
Опасный для организма фрагмент реальности	Страх	Избегание взаимодействия	Оборонительный рефлекс, заставляющий замирать или убежать
Непонятный фрагмент реальности	Любознательство	Исследование	Ориентировочный рефлекс
Отсутствие нужного для организма фрагмента реальности	Тоска	Ожидание	Предельное ограничение активности ради экономии ресурсов
Ненужный организму фрагмент реальности	Безразличие	Игнорирование	Отсутствие реакции

Возникает вопрос, каким образом и зачем появляются вербальные обозначения прочих чувств, количество которых в каждом развитом языке существенно больше шести.

Следует отметить, что количество слов, обозначающих различные эмоциональные переживания, в разных языках значительно различается. На наш взгляд, этот факт является косвенным свидетельством объективного отсутствия зафиксированного в языках разнообразия эмоциональных переживаний. Объективно существующими можно считать только описанные выше шесть базовых эмоций, имеющих различные физиологические корреляты.

При этом жизнь человека по своему устройству принципиально сложнее и разнообразнее жизни животного. Более того, человеческая жизнь устроена качественно иначе: в нее включены не только фрагменты объективно существующей реальности, но и фрагменты воображаемые, ожидаемые, предполагаемые и т. п. В результате человек испытывает основные эмоции в принципиально различных ситуациях. Каждая из этих ситуаций воспринимается человеком не только эмоционально, но и когнитивно – во всем разнообразии отражаемых им характеристик и оценок этих ситуаций. При этом оценки в рамках одной социально-культурной общности оказываются относительно типовыми. Соответственно одна и та же эмоция, испытываемая в принципиально различных ситуациях, приобретает различные когнитивные окраски, которые в результате их обсуждения и последующего закрепления в языке приобретают статус различных самостоятельных чувств. Мы предлагаем обозначить подобные производные эмоциональные переживания как когнитивные производные эмоций.

С этой точки зрения факт различия в разных языках числа слов, обозначающих эмоциональные переживания, оказывается легко объяснимым. Различные социально-культурные контексты обуславливают устойчивые различия в оценке ситуаций и соответственно различные эмоциональные и когнитивные оттенки отношения к ним. Примером может служить, в частности, различие существующего в христианском и мусульманском обществах отношения к ситуации, когда мужчина находится в интимной связи с двумя женщинами одновременно.

При этом в любом языке каждое слово, обозначающее эмоциональное переживание, является по своей сути синонимом одной из перечисленных выше шести от природы заданных эмоций (табл.2).

Таблица 2

Примеры соотнесения основных эмоций и вербальных обозначений различных эмоциональных переживаний

Основные эмоции	Состояния	Чувства	Отношения
Безразличие	Безмятежность, скука, спокойствие		
Любопытство	Азарт	Изумление, удивление	
Радость	Благодарность, восторг, влюбленность, нежность, воодушевление	Восхищение, гордость, умиление	Доверие, любовь, уважение
Злость	Ожесточенность, ярость, раздражение	Возмущение, гнев, обида	Зависть, недоверие, ненависть, презрение
Страх	Вина, испуг, отвращение, смятение, тревога	Беспокойство, ужас, растерянность	Брезгливость
Тоска	Горе, обреченность, опустошенность	Огорчение, отчаяние, раскаяние, смущение, стыд	Грусть, досада, сожаление

Вместе с тем в любом языке существуют слова, эмоциональный статус которых можно считать условным: например, слово «надежда» в русском традиционно относится к категории чувств. При этом надежда предполагает ожидание человеком наиболее благоприятного развития событий в будущем. Само по себе ожидание означает наличие у человека воображаемого представления о чем-либо, что возможно в будущем. В свою очередь, процесс формирования такого представления является процессом когнитивным, то есть фактически надежда представляет собой когнитивный феномен, основанный на присутствии в сознании человека некоего конкретного представления. Аналогичные доводы могут быть приведены по отношению ко многим подобным словам, например: «благодарность», «озабоченность», «жалость», «обреченность» и т. п.

Таким образом, мы предлагаем ограничить поле исследований именно эмоциональной сферы шестью основными эмоциями, имеющими специфические объективные корреляты. Такое ограничение позволяет на порядок шире, нежели в настоящее время, использовать инструментарий физиологического эксперимента для изучения эмоциональной сферы.

При этом все остальное многообразие вербальных обозначений эмоциональных переживаний начинает относиться к полю исследований когнитивной сферы человека. Когнитивную сферу изначально можно считать более доступной для эмпирического исследования в силу ее несравнимо большей осознанности. Значимым является и то, что когнитивные производные шести основных эмоций оказываются связанными с обстоятельствами их возникновения. Это означает, что исследование таких производных перестает полностью зависеть от интроспекции испытуемых. Исследователь получает возможность изучать специфику «оттеночных» эмоциональных переживаний на основе изучения ситуаций, в которых они возникают.

В контексте исследования эмоциональных переживаний как фактора формирования конкретных психосоматических рисков на основе предложенной классификации становится возможным:

- объективное инструментальное исследование эмоциональных переживаний человека в объективно стрессовой ситуации;
- инструментальное исследование эмоциональных переживаний человека, пребывающего в состоянии эмоционального стресса;
- создание диагностических методик, выявляющих склонность человека к переживанию того или иного типа основных эмоций (к определенному эмоциональному типу);
- исследование связи между эмоциональным типом человека и диагностированными у него психосоматическими заболеваниями;
- прогнозирование конкретных психосоматических рисков на основе эмоционального типа человека.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- основные эмоции отражают отношения между актуальными потребностями и существующими возможностями их удовлетворения;
- к основным эмоциям, составляющим эмоциональную сферу, относятся радость, страх, злость, безразличие, любопытство и тоска;
- все вербальные обозначения эмоциональных переживаний в различных языках являются синонимами основных эмоций, т. е. их когнитивными производными;
- подобное разделение позволяет строго выделить в исследовании эмоциональной сферы человека два принципиально различных поля (изучение физиологических коррелятов и изучение когнитивной составляющей);
- на основе такого исследования становится возможным выделение эмоционального типа человека как основного фактора формирования конкретных психосоматических рисков.

Литература

1. Бахур В. Т. Эмоции: плюсы и минусы. М.: Знание, 1975. С. 42.
2. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во МГУ, 1990. 288 с.
3. Вундт В. Основы физиологической психологии. Чувства и аффекты. Л., 1980. Вып. 55. Т. 3. 216 с.
4. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологическое исследование. М.: Мир, 1966. С. 66–73.
5. Голушко Л. Ф., Гилев А. П. О характере центральных серотонино-реактивных структурах, обуславливающих детерминирующее влияние 5-ОТФ на реакции страха у кошек // Биохимия. М.: МИТХТ. 1969. № 11. Т. 68. С. 33–35.
6. Изард К. Е. Эмоции человека. М., 1980. С. 40.
7. Каменецкий Д. А. Неврология и психотерапия. М.: Гелиос АРВ, 2001. С. 76–79.
8. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Л., 1927. С. 17–21.
9. Колберт Д. Смертельные эмоции. М.: Триада, 2009. С. 112–116.
10. Новикова А. И., Сидоров П. И., Соловьев А. Г. Психосоматическая медицина. М.: МЕДпресс-информ, 2006. С. 41–47.
11. Roseman I. J. Appraisal Determinants of Emotions: Constructing a More Accurate and Comprehensive Theory // Cognition & Emotion. 1996. V. 10. № 3. P. 24–27.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. С. 89
13. Эмоциональные переживания человека как фактор психосоматического риска / Г. И. Ефремова, Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко, И. А. Бочковская // Вестник МГОУ. 2014. № 6. С. 39–53.