

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Абросимов

Самарский государственный технический университет
443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244
E-mail: abrosimov_a_a@list.ru

Анализируется механизм эмоциональных реакций человека с позиций теории деятельности. Дается определение эмоций как структуры, формирующей в процессе деятельности управляющие воздействия, которые позволяют организму наилучшим образом использовать свои ограниченные природные ресурсы.

Ключевые слова: теория деятельности, эмоции.

Известно, что эмоциональные состояния имеют большое значение для человека, поэтому все, что относится к эмоциональной жизни, издавна представляет интерес. Одной из форм этого интереса является научное изучение эмоций. К числу научных направлений в области эмоций относится эволюционная теория эмоций, заложенная Ч. Дарвином [1]. Согласно этой теории эмоции представляют собой жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям жизни.

П.В. Симонов разработал потребностно-информационную теорию эмоций, согласно которой характер и интенсивность эмоций определяются действием двух факторов, первым из которых является величина актуальной потребности, вторым – информация, объективно необходимая для удовлетворения потребности, соотношенная с информацией, которой располагает субъект [2]. По П.В. Симонову, информация об удовлетворении потребности, которой располагает субъект, сравнивается с информацией, объективно необходимой для удовлетворения этой потребности, и эта ошибка формирует эмоциональное состояние организма на уровне положительных или отрицательных эмоций.

Потребностно-информационная теория эмоций П.В. Симонова дает эффективное направление в научном изучении эмоций, информационная составляющая теории характеризует не только эмоции, но и процессы управления по отклонению (ошибке) в замкнутых структурах.

На основе теории П.В. Симонова обоснован и экспериментально подтвержден тип математической зависимости силы эмоционального переживания от действия указанных факторов [3], что является несомненным достижением в области научного изучения эмоций.

Научное изучение любого вопроса требует определения терминов, используемых в исследованиях, поэтому представляется необходимым иметь определение термина «эмоции». Определение эмоций, приведенное выше и вытекающее из эволюционной теории Ч. Дарвина, является достаточно общим. Большинство более поздних определений отражает отдельные важные черты, характерные для эмоциональных состояний, и отвечают скорее эмпирическим наблюдениям, чем научным представлениям. «Эмоции – это процессы, отражающие в форме переживаний личную зна-

чимости оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека» [4]. «Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности» [5]. «Эмоция – это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия» [6].

Введем следующее определение эмоций.

Эмоции – совокупность психофизиологических процессов для эффективного использования ограниченного набора ограниченных по величине природных ресурсов человека путем управления состояниями и режимами работы организма на всех этапах деятельности по удовлетворению потребностей.

Под ресурсом понимается совокупность психофизиологических систем, обеспечивающая выполнение определенных функций жизнедеятельности. Например, физические ресурсы обеспечивают физическую целостность организма, перемещение тела в пространстве и физическое воздействие на внешнюю окружающую среду. Исполнительной физиологической системой физических ресурсов является костно-мышечная система, управляющей частью служит мышление, реализуемое структурами высшей нервной деятельности.

Другим типом ресурсов являются интеллектуальные или рациональные ресурсы, к которым относятся познавательные процессы. Они обеспечивают организацию деятельности по взаимодействию с внешней средой с целью удовлетворения актуальных потребностей в части решения двух задач: «Что делать?» и «Как делать?». Введение понятия «ресурсы» объединяет известные в психологии категории познавательных процессов и характеристик личности позиций деятельностного подхода.

Человек от природы обладает ограниченным набором ресурсов, каждый из которых в свою очередь ограничен по интенсивности и длительности непрерывного применения.

Минимальный расход энергии организма в процессе деятельности соответствует адекватности состояния организма и воздействия внешней среды. Такая адекватность наилучшим образом достигается в повторяющихся процессах, когда организм вырабатывает привычку, автоматизм в ответной реакции на внешнюю среду, экономно расходуя свою энергию и сокращая время ответной реакции.

Для повышения эффективности использования своих возможностей организму необходимо затрачивать минимальное количество энергии, достаточное для решения выполняемой задачи в процессе деятельности. Наряду с повторяющимися воздействиями внешней среды существуют новые воздействия, которые прежде организмом не регистрировались. Неконтролируемые изменения внешней среды требуют порой быстрого увеличения текущих затрат ресурсов с целью исключения угрозы благополучию организма, на что организм отвечает изменением режима работы в пределах одного состояния. Под режимом работы понимается количественный набор показателей в пределах одного состояния, при изменении режима работы изменяется количественная оценка.

В условиях существенной угрозы благополучию организма или самой жизни организм отвечает изменением состояния. Состояние организма – жизнедеятельность, характеризующаяся определенной совокупностью представительных показателей, при изменении состояния изменяется набор показателей.

Изменения режима работы и состояния – это те управляющие воздействия, с помощью которых организм реагирует на воздействия внешней и внутренней среды,

обеспечивая достижение целей деятельности и эффективно используя имеющиеся природные ресурсы.

В широком смысле деятельность является процессом, в котором можно выделить два основных режима жизнедеятельности организма:

- рабочий режим, характеризующийся затратами энергии организма,
- режим восстановления затраченной энергии.

Этим двум основным режимам соответствуют два общепринятых вида эмоций, классифицируемых по субъективному ощущению «комфорта – дискомфорта»:

- отрицательные;
- положительные.

Отрицательные эмоции используются организмом для дополнительного включения в работу тех ресурсов, которые обеспечивают успешность деятельности в изменившихся условиях. Например, реакция гнева позволяет организму включить в работу дополнительные физические или интеллектуальные ресурсы и благодаря этому преодолеть возникшие трудности, источником которых служит внешняя среда.

Потребностно-информационная теория П.В. Симонова позволяет определить вид и интенсивность эмоции; далее, используя механизм эмоциональных реакций, организм вырабатывает корректирующие воздействия одновременно двух типов, первый из которых направлен на внутренние изменения, а второй – на изменения взаимодействия с внешней окружающей средой.

Достоинство отрицательных эмоций – быстрое изменение состояния или режима работы организма. Недостаток отрицательных эмоций – избыточность затрат энергии, за счет которой организм снимает угрозу своему благополучию или самой жизни.

Положительные эмоции организмом используются для восстановления энергии, затраченной в процессе деятельности, в этом проявляется их главный эффект. Достоинство положительных эмоций – высокая эффективность восстановительных процессов. Широко известно, например, что «у победителей раны заживают быстрее», и это может служить косвенным подтверждением эффективности восстановительных процессов в условиях положительных эмоций.

Существует и другой эффект от положительных эмоций. Он состоит в том, что в рабочем режиме организм тратит меньше сил, эффективность деятельности оказывается более высокой, если сам процесс работы сопровождается положительными эмоциями.

Недостаток положительных эмоций – сложность создания таких внешних условий, в которых они формируются и поддерживаются, а также необходимость внутренней готовности самого человека к сохранению возникших положительных эмоциональных состояний. Именно поэтому положительные эмоции наблюдаются существенно реже, чем отрицательные.

Разделение эмоций на «положительные – отрицательные» иногда [6] считается неправильным на том основании, что отрицательные эмоции создают положительные эффекты. Такой подход заслуживает внимания, однако речь идет об уточнении критерия классификации; факт положительного результата, достигаемого действием отрицательных эмоций, сомнению не подлежит. Особенностью механизма эмоциональных состояний является то, что наряду с объективными изменениями, регистрируемыми в организме при включении этого механизма в работу, возникают субъективные ощущения, соответствующие определенному виду эмоциональных состояний. Механизм эмоций является одновременно и регулятором, и индикатором эмоциональных состояний. Поэтому разделение эмоций на «положительные – отрицательные» правомерно только для критерия классификации по субъективному ощущению «комфорта – дискомфорта».

В вопросе классификации эмоций существует точка зрения, согласно которой многообразные проявления эмоциональных состояний представляют собой комбинации набора более простых эмоций, названных базовыми [6]. К базовым относят эмоции интереса, радости, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения, страха, смущения, стыда, застенчивости и некоторые другие.

Известно, что деятельность человека носит самый разнообразный характер. Однако в общем виде она может быть представлена небольшим набором основных этапов, таких как прием информации, оценка информации, принятие решения, исполнение решения, оценка результата деятельности [7]. Каждый этап может сопровождаться эмоциональными реакциями. Например, на этапах приема и оценки информации естественно возникает эмоция интереса, благодаря которой сами процессы приема и оценки информации приобретают дополнительную устойчивость, информация оценивается по большему числу показателей и с большей глубиной проработки, следовательно, этот этап деятельности проходит более эффективно.

Эмоция интереса может возникнуть не только на этапе приема и оценки информации, но и на других этапах деятельности. Кроме того, на этапе приема и оценки информации могут возникать и другие эмоции, например эмоция гнева. Связь между общепринятыми этапами деятельности и эмоциональными состояниями не однозначна, а многозначна, однако сами эмоциональные состояния возникают лишь в процессе деятельности по удовлетворению потребностей. Можно утверждать, что наряду с физическими и интеллектуальными ресурсами организм обладает и эмоциональными ресурсами, которые вместе с первыми подлежат развитию, в том числе и целенаправленному. Сегодня в процессе обучения главное внимание уделяется развитию интеллектуальных ресурсов, в процесс обучения включено также развитие и физических ресурсов, задача развития эмоциональных ресурсов не только не обсуждается, но и не формулируется.

Сочетания многообразия потребностей человека и их актуальности, многообразие внешних условий, в которых протекает деятельность, неповторимость индивидуальных свойств конкретной личности, осуществляющей деятельность, особенности различных этапов деятельности и условий ее протекания создают всю палитру эмоциональных реакций – от базовых эмоций до их сложнейших сочетаний.

Поэтому положение о том, что механизм эмоций тесно связан с удовлетворением потребностей в определенных информационных условиях, следует дополнить уточнением об эффективности этого механизма в использовании ограниченного набора ограниченных по величине природных ресурсов организма путем изменения состояния и режима работы в процессе деятельности.

Необходимость повышения эффективности использования эмоциональных ресурсов в настоящее время очевидна. В результате действия факторов внешней среды общий эмоциональный фон, сопровождающий многие аспекты рабочего процесса, содержит значительную долю отрицательных эмоций, в результате организм работающего человека затрачивает избыточное количество сил, испытывает повышенное утомление.

В учебном процессе наряду с общепринятой методической составляющей решение задачи снижения избыточных затрат организмом своих сил, поддержания высокого уровня работоспособности преподавателей и студентов существенно повысит эффективность усвоения знаний студентами во всех формах учебной работы.

Положительный эмоциональный фон на лекционных занятиях снижает или полностью исключает психологический барьер, который испытывают многие студенты при приеме информации по новой незнакомой тематике, активизирует процесс восприятия нового материала и его усвоения. Положительный эмоциональный фон на

практических занятиях позволяет облегчить переход от основных определений к их применению, преобразованию из вербальных форм в различные типы схем, широко применяемые в инженерной практике. Положительный эмоциональный фон на лабораторных работах позволяет с более высокой эффективностью проводить экспериментальное исследование различных процессов и функциональных элементов, предусмотренное работой.

Положительный эмоциональный фон является хорошей защитой и от экзаменационного стресса, вызывающего психическое напряжение у студентов [8].

Введенное определение эмоций, во-первых, охватывает наиболее существенные объективные черты, характеризующие цели и механизмы формирования эмоциональных состояний; во-вторых, позволяет наметить пути и методы повышения эффективности в использовании природных ресурсов организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. – СПб.: Питер, 2013. – 320 с.
2. Симонов П.В. Избранные труды. Т.1: Мозг: эмоции, потребности, поведение. – Наука, 2004.
3. Сидорова О.А., Куликов М.А., Милованова Г.Б., Фролов М.В. Математическое моделирование зависимости между основными компонентами отрицательных эмоциональных состояний // Биомедицинская радиоэлектроника. – 2008. – № 12. – С. 57-62.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 2-е изд. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1988. – С. 190.
5. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн 1. Общие основы психологии. 2-е изд. – М.: Просвещение: Владос, 1995. – С. 367.
6. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2006. – 464 с.
7. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Основы инженерной психологии: Учебник для студентов вузов. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 576 с.
8. Щербатых Ю.В., Есауленко И.З. Прогнозирование и коррекция уровня эмоционального стресса у студентов высшей школы // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – Т. 1. – № 3. – 2002. – С. 319-322.

Поступила в редакцию 09.10.2013;
вокончательном варианте 27.10.2013

UDC 159.9

ACTIVITY AND EMOTIONS OF A HUMAN

A.A. Abrosimov

Samara State Technical University
244, Molodogvardeiskaya st., Samara, 443100
E-mail: abrosimov_a_a@list.ru

The mechanism of human emotional reactions from the standpoint of activity theory is analyzed. The definition of emotions as a structure that forms control actions which allow the body to make best use of its limited natural resources is given.

Keywords: activity theory, emotions.

Original article submitted 09.10.2013;
revision submitted 27.10.2013

Albert A. Abrosimov (PhD), Associate professor, Chair of Automatics and Control in Technical Systems.