

**Бреслав Г.М. Психология эмоций.
М.: Смысл; Академия, 2004. С. 32-36**

Лазарус одним из первых отметил опосредующую роль психологических процессов в возникновении стресса и, прежде всего, процессов оценки как стрессового стимула (или стрессора), так и ситуации в целом, а также процессов психологической защиты, предполагающих защитную переработку угрожающей информации (*Лазарус, 1970*).

Угроза по Лазарусу представляет предвосхищение человеком некоторого будущего столкновения с какой-то опасной для него ситуацией, то есть определяется на основе процесса оценки. Лазарус был не первым в указании на роль процессов оценки в порождении эмоциональных явлений, однако он впервые попытался подвергнуть эти процессы эмпирическому изучению.

В эксперименте Лазаруса в качестве стрессора использовался документальный фильм о серии грубых ритуальных хирургических операций на мужских половых органах во время обряда инициации у одного из племен аборигенов Австралии. Во время сцен, изображающих сами ритуальные операции, наблюдалось выраженное повышение активности автономной нервной системы, измеряемой на основе электропроводимости кожи (КГР), а также признаки поведенческого стресса.

Исходя из посылки о том, что стрессовая реакция зависит от оценки воздействующей ситуации как угрожающей, Лазарус предположил, что при изменении основания при оценке степени приносимого вреда можно устранить или уменьшить стрессовые реакции. Для проверки этого предположения использовалось три различных звуковых сопровождения к одному и тому же документальному фильму, каждое из которых представляло свой способ интерпретации событий, заснятых на пленку.

Первое звуковое сопровождение носило травмирующий характер, так как оно подчеркивало вредные аспекты событий, второе носило отрицающий характер (где отрицался какой-либо вред изображаемого события — «отрицание»), третье — носило характер беспристрастного повествования («интеллектуализация»). Затем сравнивались степень угрозы и физиологические индикаторы стресса, порождаемого этим фильмом при немом варианте и при трех различных звуковых сопровождениях. Было обнаружено, что травмирующее звуковое сопровождение значительно увеличивало проявление стрессовых реакций по сравнению с демонстрацией немого фильма, в то время как остальные два сопровождения — «отрицание» и «интеллектуализация» — значительно снижали интенсивность стрессовых реакций по сравнению с демонстрацией немого фильма.

В качестве контрольного использовался фильм, показывающий серию несчастных случаев на лесопилке: пальцы одного из операторов калечатся пилой; пальцы другого отрезаются циркулярной пилой; стоящего рядом с циркулярной пилой человека убивает куском дерева, отлетающим от пилы в результате небрежности оператора, причем кусок дерева проходит через грудь жертвы. Это был фильм по технике безопасности, и два последних несчастных случая были представлены зрителю с помощью специальной комбинированной съемки.

Во время сцен, изображающих сами несчастные случаи, у большинства зрителей наблюдались три ясно выраженных момента повышения активности автономной нервной системы. Для фильма были созданы два сопровождающих текста, построенных на принципах «отрицания» и «интеллектуализации». При отрицающем сопровождении подчеркивалась нереальность показанных событий, а во второй версии зрителя просили заметить, например, насколько ясно и убедительно мастер излагает рабочим правила техники безопасности. В контрольных условиях кратко сообщалось, что в фильме будут показаны некоторые несчастные случаи на лесопилке.

Точно так же, как и в предшествующем фильме, было обнаружено, что тексты, способствующие защитной интерпретации, резко уменьшают стрессовые реакции на фильм, судя по частоте пульса и электропроводимости кожи. Все это позволяет Лазарусу

делать вывод о том, что интеллектуальные процессы оценки лежат в основе возникновения стресса (Лазарус, 1970).

В своих последующих работах Лазарус усложняет свою модель, говоря о переоценках и двух принципиально разных видах или этапах оценки. *Первичная оценка*, по Лазарусу, относится к тому, в какой степени стимул «задевает» (в положительном или отрицательном смысле) благополучие индивида, включая «картину мира» и систему отношений индивида. Основными критериями или компонентами *первичной оценки* являются: 1) *релевантность цели*, 2) *конгруэнтность или неконгруэнтность цели*, 3) *тип Я-включенности*. *Вторичная оценка*, по Лазарусу, относится к возможности индивида совершать необходимые для него реальные или воображаемые действия по отношению к стимулу, то есть к тому, в какой степени индивид способен снизить опасность и вред угрожающего стимула или усилить контакт с привлекательным стимулом. Основными критериями или компонентами *вторичной оценки* являются: 1) *доверие или недоверие*, 2) *потенциал преодоления*, 3) *ожидания на будущее* (Lazarus, 1991, 1998).

Релевантность цели относится к тому, насколько оцениваемый стимул или ситуация затрагивает цели индивида и его образ жизни. Если ее нет — нет и эмоции. *Конгруэнтность или неконгруэнтность цели* относится к тому, насколько оцениваемый стимул или ситуация соответствует или не соответствует желаниям, то есть облегчает или затрудняет достижение целей индивида и поддержание его образа жизни. Если облегчает, то можно говорить о конгруэнтности, а если мешает, то о неконгруэнтности. *Тип Я-включенности* относится к различным аспектам личной и социальной идентичности (ценности, идеалы, самооценка, представление о других людях и их благополучии и т.п.). Так, гнев возникает тогда, когда под угрозой оказывается наша самооценка или то, как нас оценивают другие, а чувство гордости — в противоположном случае. Чувство вины возникает при пренебрежительном отношении к моральным ценностям, а ощущение счастья — при всеохватывающем чувстве безопасности и благополучия.

Доверие или недоверие (может быть как внутренним, то есть направленным на себя, так и внешним) появляется при знании того, кто вызвал эту фрустрацию (или более позитивную стимуляцию), то есть является ли произошедшее актом произвола данного лица. *Потенциал преодоления* относится к тому, насколько и как индивид способен регулировать свое взаимодействие со стимульной ситуацией (Folkman et al., 1986). Речь идет не о реальной регуляции и преодолении, а лишь об оценке индивидом своих перспектив в такой регуляции. Знаменитая басня Эзопа—Лафонтена—Крылова «Лиса и виноград» является прекрасной иллюстрацией этого компонента. После того, как лиса убеждается в невозможности достать гроздь винограда, она производит переоценку винограда как еще незрелого. *Ожидания на будущее* по отношению к стимульной ситуации относятся к тому, насколько такого рода явления могут улучшить или ухудшить нашу жизнь. Охотник может долго выслеживать медведя и быть готовым к длительным усилиям, потому как «овчинка стоит выделки». То же самое можно сказать о человеке, не жалеющем усилий для подготовки к профессиональному интервью.

В своих более поздних работах Лазарус называет свою модель когнитивно-мотивационной теорией отношений (Lazarus, 1991; Lazarus, Folkman, 1986). По его мнению, теория эмоций должна определять не только стратегию изучения и определения эмоциональных явлений и их классификацию, но и интегрировать биологические универсалии и социокультурные факторы, объясняя одновременно множество взаимозависимых причинно-следственных процессов и переменных (Lazarus, 1991). В то же время теория эмоций должна давать специфическое описание отдельных эмоций, соответствующее общим закономерностям.

В названии «когнитивно-мотивационная теория отношений» последнее слово для Лазаруса означает, что эмоции всегда представляют взаимодействия индивида и его окружения, включая восприятие и оценку вредности (для негативных эмоций) или пользы (для положительных эмоций), а не просто воздействие внешнего стрессора или

проявление интрапсихических процессов. Так каждая эмоция представляет свой «ядерный» тип отношения. «Мотивационная» — означает, что эмоции представляют реакции на возможность достижения - не достижения жизненных целей и выражают некоторую черту индивида или диспозиционную переменную в виде иерархии целей, но в то же время вызываются требованиями и возможностями окружающей индивида среды, что делает и эту сторону эмоций «интерактивной».

В то же время попытки Лазаруса найти физиологические критерии отделения эмоциональных явлений от неэмоциональных оказались не очень успешными, также как и попытки отделить рефлекторно обусловленные ощущения боли и удовольствия от собственно эмоций (*Lazarus, 1991*).