

**РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКСНОЕ ПОЗНАНИЕ СОВРЕМЕННОГО
ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА**

**SECTION II. COMPLEX COGNITION OF THE MODERN
PERSON AND SOCIETY**

МЕТАЭМОЦИИ И ИХ РОЛЬ В РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

DOI: 10.25629/НС.2019.11.09

Березина Т.Н.

Московский Государственный Психолого-Педагогический Университет
Москва, Россия

Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда
проект № 19-18-00058

Аннотация. В статье рассматривается роль метаэмоций в регуляции когнитивных, целевых, мотивационных процессов, функциональных состояний и поведения. В соответствии с авторской концепцией выделяется 4 метаэмоции: метаэмоция новизны – интерес, метаэмоция приобретения восторг, метаэмоция потери – отчаяние, метаэмоция наступления – героизм. Метаэмоции рассматриваются как интегральные переживания, включающие в себя как эмоции, вызываемые инстинктами, так и сознательной деятельностью; они выполняют экзистенциальные задачи – гармонизацию бытия человека в пространстве тела и духа. Метаэмоциональные переживания позволяют активировать резервные возможности человека: интерес усиливает способности восприятия, восторг-памяти, героизм – процессы принятия решения и эффективные процессы функциональных систем, отчаяние – процессы забывания и косвенно – процессы мышления.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, эмоции, метаэмоции, психические процессы, функциональные состояния.

Актуальность

Разработка концепции метакогнитивного уровня эмоциональной сферы позволит предположить возможную роль каждой из метаэмоций в регуляции психических процессов, а на основе этого оценить их потенциальную возможность в управлении своим поведением и функциональными состояниями. Теоретическая значимость работы связана с тем, что метапсихология в настоящее время находится в состоянии разработки, поэтому теоретическая проработка одного из ее составляющих позволит получить более полное представление о метапсихическом и его роли в регулятивных процессах. Практическая значимость обусловлена тем, что на базе предлагаемой модели метаэмоций возможна разработка конкретных практических методик для управления психическими процессами и состояниями, которые можно будет использовать при оказании психологической помощи людям.

Целью данной работы является создание модели метакогнитивного уровня эмоций на базе авторской концепции структурно-уровневой концепции организации эмоциональной сферы и описание роли каждой метаэмоции в регуляции психических процессов, функциональных состояний и поведения. В качестве гипотезы выступает предположение, что метаэмоции связаны с активностью высших интеграционных образований (Самости (понимаемой по К. Юнгу), Суперэго, СверхЯ, Высшего Я и т.п).

Обзор литературы. Психические метапроцессы и метаспособности

Вообще любые метапроцессы часто рассматриваются исследователями в соединении с метаспособностями, которые дифференцируются на базе унитарного критерия- единого и общего [4]. Большинство авторов, говоря о метапроцессах, разделяют их на метакогнитивные и метарегуляционные, например, А. Браун разделял метапознание на две широкие категории: знание о познании – совокупность видов деятельности, включающих сознательную рефлексивную над когнитивными действиями и способностями; и регуляция познания – совокупность видов деятельности, требующих механизмов саморегуляции на протяжении обучения или решения проблем [12]. А вот А.А. Карпов и П.Г. Демидова к метапроцессам относят четыре группы явления: метакогнитивные и метарегулятивные способности, а также способности метамотивационной регуляции и метаэмоционального контроля [4]. Здесь в состав метауровня органично входят высшие эмоции, как составляющая и метамотивационной регуляции с метаэмоциональным контролем, и метарегулятивных способностей.

Метапроцессы в составе метапознания большинством авторов рассматриваются как производное сознания. В своей работе Д. Ригли, П. Шетц, Р. Гланц и С. Вайнштейн определяют метакогницию как процесс использования рефлексии для сознательной изучения своего мышления, а именно, для осознания своих собственных стратегий когнитивной деятельности. Они включают в себя мониторинг познавательной деятельности, планирование; выбор стратегий деятельности [17]. Отечественные психологи придерживаются идеи, что метапознание не ограничивается осознанным контролем. М. А. Холодная включает в состав метапознания метакогнитивный опыт, который связан с регуляцией, это – ментальные структуры, и они могут осуществлять произвольную и непроизвольную регуляцию интеллектуальной деятельности. Так же метакогнитивный опыт связан с непроизвольным интеллектуальным контролем; произвольным интеллектуальным контролем; метакогнитивной осведомленностью и открытой познавательной позицией [10].

Метапроцессы связаны с высшими личностными образованиями. По мнению ряда авторов, на базе метапроцессов формируются метаспособности, которые являются личностными свойствами и сохраняются в поведении индивида при решении им любой задачи [5]. Экспериментально это доказано для метакогнитивных процессов в работе Veenman и его коллег [18]. Как показали данные эксперимента на студентах, решающих разные классы задач, тот или иной уровень метакогнитивного мастерства испытуемых, определенный с помощью протоколов, фиксировавших размышления вслух, был свойственен студентам при решении всех экспериментальных заданий, т.е. метакогнитивные умения проявили себя как общее, а не узкоспециальное свойство. Кроме этого исследователи выделяют метакогнитивные качества личности – это результативная сторона метакогнитивных процессов, выступающая в виде определенной личностной характеристики, которая может быть выражена в той или иной степени [4], таким образом, в сферу метакогнитивного попадают мотивация, сила воли, смыслы жизни и т.п., – потому что они тоже играют регулируемую роль.

Специалисты в области личности к высшим интегральным структурам психики относят именно личностные образования. З. Фрейд под таковым понимал Суперэго, а К. Юнг считал Самость – центральный архетип личностного бессознательного, представляющее собой модель всей психики в ее полноте и единстве. Самость интегрирует в себе и сознательные и бессознательные процессы, она обобщает жизненный опыт человека, аккумулированный в структурах сознания и личностного бессознательного и связывает его с коллективным бессознательным. По мнению К. Юнга, постепенно именно Самость становится высшим центром управления психикой вместо сознательного Эго, при этом активность Самости полностью не осознается, т.е., решение, принятое на уровне Самости оказывается надсознательным, и в этом аспекте оно может влиять как на психические переживания, так и на работу организма [11].

Надсознательное в качестве интегральной характеристики психики было предложено М.Г. Ярошевским и А.В. Петровским, как объединение различных «уровней духовной жизни целостной человеческой личности» [6, с.83]. П.В. Симонов связывал активность высшего инте-

грального центра психики с интуицией и именовал его сверхсознанием, считая, что это деятельность мышления, которое не осознается, но, тем не менее, остается когнитивным процессом. «Неосознаваемость этих первоначальных этапов всякого творчества представляет защиту рождающихся гипотез и замыслов от консерватизма сознания, от чрезмерного давления очевидности непосредственных наблюдений, от догматизма прочно усвоенных норм. За сознанием остается функция формулировки проблемы, ее постановки перед познающим умом, а также вторичный отбор порождаемых сверхсознанием гипотез, сперва путем их логической оценки, а затем в горниле экспериментальной, производственной и общественной практики» [9, с.84]. В литературе также встречаются другие названия этого образования: Высшее Я, Сущность и т.п.

Психофизиологические механизмы метауровня. Мы предполагаем, что психофизиологическими механизмами метапроцессов является работа префронтальной коры больших полушарий головного мозга.

Префронтальная область коры включает следующие зоны лобной доли: вентромедиальную префронтальную зону, дорсолатеральную префронтальную зону, орбитофронтальную зону. Вентромедиальная зона отвечает за эмоции, мотивацию. Кроме этого, она принимает участие в регуляции процессов сна, в частности в генерации третьей и четвертой фазы медленноволнового сна (глубокий сон), влияющих на процессы консолидации информации в долговременной памяти [15]. Дорсолатеральная область связывается с отделами мозга, которые, прежде всего, отвечают за внимание, когнитивные способности, моторику.

Орбитофронтальная кора считается одной из наименее изученных частей мозговой структуры, однако анатомически она имеет почти полную идентичность с вентромедиальной корой. Ряд ученых предполагает, что орбитофронтальная кора играет ключевую роль в прогнозировании будущего поведения, например, ожидаемого поощрения или наказания, или в терминах информационно-потребностной теории эмоций она отвечает за оценку вероятности удовлетворения какой-либо потребности. Считается также, что данная кора ответственна за адаптивное обучение.

Базовой функцией префронтальной коры является комплексное управление мыслительной и моторной активностью в соответствии со внутренними целями и планами [16]. Она играет главную роль в создании сложных когнитивных схем и планов действий, принятии решений, контроле и регуляции как внутренней деятельности, так и социального поведения и взаимодействия [19]. Управляющие функции префронтальной коры проявляются в дифференциации противоречивых мыслей и мотивов и выборе между ними, дифференциации и интеграции объектов и понятий, прогнозировании последствий настоящей активности и её корректировке в соответствии с желаемым результатом, эмоциональной регуляции, волевым контроле, концентрации внимания на необходимых объектах [13].

Как видно из этих определений, авторы связывают работу префронтальной коры с метапроцессами, управляющими психикой в том числе и метаэмоциональными процессами.

Общая характеристика метаэмоций

Основные функции метаэмоций – экзистенциальные, а именно, гармонизация бытия человека в пространстве Духа и Тела.

Как писал П.В. Симонов, эмоции в процессе эволюции возникли для выполнения двух задач: положительные эмоции внутренне подкрепляют правильное поведение, отрицательные эмоции «наказывают» на неправильное [9]. Это верно для всех уровней организации эмоционального ответа. Как мы писали ранее, первый уровень (подкорковый) обеспечивал возникновение эмоций в основном инстинктивного и психофизиологического плана, эти эмоции подкрепляли правильное поведение для организма и вида. На среднем уровне (корковом) эмоции были сцеплены с активностью Эго, его собственными целями и желаниями, с его деятельностью, с его местом в социуме и т.п. Эмоции выражали, поддерживали чаяния самого человека, его сознания. Мы полагаем, что эмоции метауровня – интегральны. В этом мы опираемся на Юнговское определение Самости – как архетипа целостной психики в ее полноте и единстве.

В простейшем случае метаэмоции представляют собой суммирование всех переживаний предшествующих уровней, знак будет определяться итогом этой суммы. Как мы полагаем, так организуются эмоции Суперэго. Эмоции Самости сложнее, кроме непосредственных переживаний учитывается информация, поступающая из коллективного бессознательного. Наиболее сложно будет формироваться эмоциональный ответ в рамках теории Надсознательного, в нем, кроме переживаний нижележащих уровней, коллективного бессознательного, будет интегрироваться информация вершинного плана (в терминах Л.С. Выготского, введшего понятие вершинная психология), о котором в настоящее время мало что известно.

Стимулы метаэмоций. Исходя из интегрального характера метаэмоций, можно сказать, что сила, знак и направление эмоционального ответа будет определяться большим количеством стимулов разных уровней, а также будет зависеть от особенностей обработки информации префронтальной корой.

Участие в регуляции. Метаэмоции участвуют в нисходящей регуляции, а также выступают объектом восходящей регуляции.

Метаэмоции – как объект восходящей регуляции. Активность любого отдела нервной системы обеспечивается исходным уровнем его возбуждения. В состоянии сна активны только стволовые и частично подкорковые структуры мозга, блокируется двигательная активность и экстероцептивное восприятие. Состояние бодрствования, регулируемое ретикулярной формацией, обеспечивает достаточный уровень активации двигательной коры (и возможность осуществлять произвольные движения автоматически), а также слуховой, зрительной, соматосенсорной коры (и возможность осуществлять восприятие произвольно). Сознание обеспечивается дополнительными механизмами активации, например, подключением неспецифических ядер таламуса и дополнительным целенаправленным возбуждением отдельных полей коры, участвующих в обработке сознательной информации и принятии решения. В норме, как правило, не нужно прикладывать каких-то дополнительных усилий, чтобы оставаться в состоянии бодрствования и в состоянии активного сознания. Это достигается всегда и естественным образом. Более того, как правило понятие бодрствование и сознание для человека являются синонимами [8].

Для метауровня это не так. Активация, поступающая от ретикулярной формации и неспецифических ядер таламуса, обеспечивает только фоновое возбуждение префронтальной, а, тем более, орбитофронтальной коры. Это ведет к медленной и неполной обработке информации на метауровне и, соответственно дает или снижение удельного веса метаэмоций в общей эмоциональной сфере личности или проведения эмоциональных вычислений (в терминах Леду [14] по упрощенной формуле. Вообще это относится не только к метаэмоциям, но и ко всем метапроцессам: метакогнитивным, метарегуляционным и т.п., но сейчас речь пойдет только о метаэмоциях. Для того, чтобы вызвать метаэмоцию недостаточно только действия стимула или стимулов, необходимо с помощью каких-то дополнительных механизмов точно увеличить уровень возбуждения префронтальной коры.

Мы полагаем, что одним из таких точечных механизмов может быть активностью лобной коры, обеспечивающей сознательную деятельность. Ранее мы говорили, что с деятельностью связан второй уровень организации эмоционального ответа [1]. Это так. Эмоции второго уровня участвуют в регуляции деятельности. Но, кроме этого, они выступают неспецифическими стимулами, точно повышающими уровень возбуждения префронтальной коры. Конкретные механизмы этого можно предположить, например, связанные с высшей активирующей системой мозга (по П.В. Симонову, это лобная кора и гиппокамп – отделы мозга в которых больше всего обнаружено нейронов новизны [9]). Иначе говоря, человек не может сознательно вызывать у себя метаэмоции, он не может вызывать их и бессознательно, например, подбором специфических стимулов, но целенаправленная активность в направлении решения какой-либо теоретической или практической задачи (которой человек управлять может, поскольку заставить себя заниматься какой-либо деятельностью – ему по силам) будет возбуждать высшие отделы коры и подключать метауровень.

Соответственно нашим теоретическим воззрениям, подробно описанным ранее [1], на этом уровне также выделяется четыре группы эмоций: эмоции наступления, эмоции новизны, эмоции приобретения и эмоции потери.

Метаэмоция наступления

Эмоция наступления, относящиеся к этому уровню, мы обозначим словом **героизм**. Несмотря на то, что героизм считается поведенческим актом, мы сочли возможным использовать этот термин, потому что в русском языке отсутствуют слово, характеризующее ведущую эмоцию при этом поведении, поэтому мы оставили общий термин – героизм.

Экзистенциальная задача героизма – свершение подвига для достижения высшей цели.

Стимулы, вызывающие героизм.

Чтобы вызвать эмоцию героизма нужно в информационном поле сделать три вещи. Во-первых, усилить в социуме веру в бессмертие (души, психики, переселения душ, последующего воскрешения силами науки, да хотя бы в качестве вечной памяти). Во-вторых, повысить значимость искомой цели: повысить ее в абсолютном смысле (богоугодное дело), для будущих поколений (спасти мир) и даже для себя лично (вечная память). В-третьих, необходимо снизить ценность отдельной жизни вообще, и конкретного индивида, в частности.

Регуляция поведения. Эмоция героизма производная героического поведения, под влиянием человек способен совершить подвиг. Соответственно, если усилить эту эмоцию умело манипулируя выше названными стимулами, то мы можем вызвать героическое поведение.

Регуляция мотивационных процессов. Эмоция героизма усиливает героическую мотивацию.

Регуляция целеволевых процессов. Героизм – предельный регулятор целеволевых процессов. Героизм как эмоция позволяет организовать функционирование психики и организма так, чтобы извлечь из них все ресурсы и отдать их во имя цели, вплоть до самопожертвования. Этим он отличается от эмоций нижних уровней – ярости и гнева. Эмоция героизма приводит к формированию метаобраза Цели, такой, что ее достижение оказывается важнее самой жизни. Косвенным образом, наличие эмоции героизма в мире сплошного эгоизма говорит о потенциальном бессмертии личности, в противном случае никакой героизм был бы не возможен, ибо рационально ни одна цель не может быть принята, если при этом погибает твой Я.

Регуляция когнитивных процессов. Эмоции наступления связаны с активацией процессов мышления. Героизм ускоряет мышление, позволяет проанализировать всю доступную информацию более сложными способами, недоступными сознанию. Мы полагаем, что героизм, как предельная эмоция данного плана, оставляя процессы конвергентного мышления, добавляет еще и подключение процессов дивергентного, позволяя найти новые, необычные решения имеющихся проблем, недоступные в обычном состоянии сознания, и которые в нем могли бы восприниматься как чудо. В этом состоянии мышление может протекать очень быстро, сознанием оно контролируется лишь частично. Иногда решение, после многих неудачных попыток, возникает само собой. Человек может воспринимать это как инсайт, озарение и даже как чудо (появление решения проблемы, ранее представляющейся неразрешимой).

Регуляция функциональных состояний. Состояние героизма – это особое состояние, измененное. В отличие от ярости, включающей резервные способности психики, и гнева, подключающего резервные возможности организма, героизм позволяет задействует все ресурсы, включая неприкосновенный запас жизнедеятельности. Следует отметить, что само только достижение эмоции героизма позволяет высвободить неприкосновенный запас энергии, который позволяет добиваться победы в, казалось бы, безнадежных ситуациях.

Эмоция героизма позволяет пожертвовать и здоровьем и самой жизнью, ради достижения цели. Зато она позволяет подключить резервные возможности организма, среди которых могут быть и способности оздоравливающего плана.

Метаэмоция новизны

Эмоция – **Интерес**. Интерес – это сильная положительная эмоция, направленная на новый объект, побуждающая человека искать и находить все новую информацию об объекте. Интерес

могут вызывать внешние объекты и интерес могут вызывать внутренние объекты – новые мысли и образы воображения. Интерес – метаэмоция, она возникает как интеграл всех эмоциональных переживаний, как сознательных, так и бессознательных.

Экзистенциальная функция интереса – получение максимально полной информации об объекте том числе недоступной обычному восприятию и мышлению. Мы полагаем, что эмоция интереса способствует активации резервных возможностей человека в области сверхсенсорного восприятия. Человека становится доступной вся информация: психофизиологическая, неосознаваемая, осознаваемая (например, социальная), сознательная (диктуемая Эго), интуитивная, идущая из коллективного бессознательного и т.п.

Стимулы, вызывающие интерес. Для того чтобы возник интерес как метаэмоция недостаточно просто поступления новых знаний, недостаточно даже их активного поиска, человек должен творчески осмыслить всю поступившую информацию и породить новое знание, придумать свои собственные идеи и концепции. Тогда и произойдет актуализация резервных когнитивных возможностей и станет возможна и интуиция, и инсайт, и вдохновение. Интерес вызывается внутренними стимулами. Можно выделить 3 группы таких стимулов. Собственные идеи. Собственные цели. Формирование новых эталонов (преобразование Образа Мира).

Регуляция поведения. Эмоция интереса преобразует все поведения в направлении получения информации об объекте, вызвавшем интерес.

Регуляция мотивационных процессов. Метаэмоция интереса побуждает познавательную мотивацию.

Регуляция целевых процессов. Интерес усиливает целевые процессы, но лишь направленные в сторону объекта интереса. Кроме этого, поскольку интерес метаэмоция, он может позволить отложить интересующие человека действия на некоторый срок, если потом они позволят получить больше интересной информации. Также под влиянием интереса снижается чувство усталости возникает ощущение избытка сил, уменьшается лень, увеличивается работоспособность.

Регуляция когнитивных процессов. Как мы отмечали ранее, эмоции новизны активируют афферентный синтез. Афферентный синтез включает в себя и восприятие, и первичную обработку афферентной информации (формирование вторичных образов). Мы считаем, что в процессе афферентного синтеза формируются образы высших порядков [2, 3]. Интерес позволяет человеку сконцентрироваться не только на непосредственном восприятии объекта; в коре больших полушарий формируется доминанта – область повышенного возбуждения в зонах, отвечающих на обработку полученной информации. Это возбуждение позволяет обрабатывать информацию дольше и вычленять из нее закономерности, ранее не отражаемые, также позволяет выявлять информацию, ранее относящуюся к допороговой, а информации, поступившей от органов чувств; на рассматриваемой с другой стороны, усиливаются процессы обработки полученной информации, приводя к формированию психических образов все более высокого порядка, что мы считаем частью представления, поскольку в данном случае речь идет о усложнении вторичных формировании образов высших порядков позволяет выделить в воспринимаемой информации некоторые общие элементы, осознание которых может восприниматься как интуитивное прозрение. Таким образом, эмоция интереса позволяет активировать когнитивные резервы восприятия и представления, недоступные в обычном состоянии и получить интеллектуальный результат просто невозможный для чисто сознательных усилий.

Регуляция функциональных состояний. Под действием эмоции интереса формируется специфическое функциональное состояние, которое можно назвать состоянием интереса. Это состояние повышенного бодрствования, причем возбуждение в основном захватывает высшие отделы коры головного мозга, поэтому человек может сохранять внешнюю неподвижность.

А вот влияние интереса на регуляцию состояния здоровья недостаточно изучено. Мы полагаем, что поскольку метаэмоция интегральное образование, формирующееся на основе поступающей от организма, то они должны способствовать процессам оздоровления, тем более усиливающие процессы восприятия, в том числе, и соматосенсорного ряда.

Метаэмоция приобретения

Эмоция высшего уровня этого направления – **восторг**. Восторг – сильная положительная эмоция, сопровождающая личностную трансформацию, обретение личностью новых возможностей и способностей на основе преобразования жизненного опыта в личностные образования и структуры.

Экзистенциальная задача – развитие личности, формирование новых черт, мотивов, способностей, которые будут лучше справляться с решением жизненных проблем в меняющемся мире (при этом, справляться обычными силами, без подключения резервных возможностей).

Стимулы, вызывающие восторг. В отличие от удовольствия и радости восторг вызывается только внутренними стимулами (порожденными во внутреннем мире человека). Если удовольствие можно вызвать внешними стимулами (еда для головного человека), а радость вызывается деятельностью, а значит, в значительной степени она находится под контролем сознания, то восторг специально вызвать невозможно. Стимулы, порождающие восторг, формируются на предшествующем уровне обработки информации в том случае, если тот уровень достаточно задействован, и, если его активность приводит к достижению метациелей. Мы выделили три группы стимулов, при которых радость может перейти в эмоцию высшего плана – восторг. Во-первых, это следование идеалу, иначе говоря, переживание совпадения с Эталоном (поведения, внешности, культурных и природных объектов и т.п.): красота, этичность, восприятие субъективно идеальных произведений искусства и т.п. Во-вторых, это собственные Достижения – достижения себя как субъекта, в деятельности, которую ты выбрал и продвигал сам (возможно вопреки внешнему миру). В-третьих, это идеальные социальные взаимодействия или взаимодействия с идеальными Другими, что, конечно, недостижимо, но даже иллюзия таких взаимодействий на короткое время может вызывать восторг.

Регуляция поведения. Мы полагаем, что переживание восторга как метаэмоции возможен только после достижения метациели, после того, как человек приобретает соответствующий жизненный опыт, который достигается, в том числе, и через переживание других метаэмоций, и через актуализацию и трату всех доступных ресурсов. Важно, что цель достигнута, а человек выжил и приобрел при этом новые материальные и духовные ценности, в этом случае переживается восторг, который позволяет не просто закрепить найденный способ жизненного функционирования, но перевести его на новый уровень, создав метаспособность. Возможный механизм этого – предложенные В.А. Петровским два вида активности: адаптивной и надситуативной [7]. В этих терминах, новые личностные структуры будут формироваться тогда, когда человек путем напряжения всех сил достигает обеих целей – и адаптивной, и надситуативной.

Регуляция мотивационных процессов. В целом восторг вызывает ту же мотивацию, что и радость. Разница лишь в том, что эмоции радости вызывают мотивацию повторять и повторять понравившейся действие, ситуацию или образ, а эмоция восторга побуждает творческую активность, вызывая желание творчества, и именно, преобразования понравившегося.

Регуляция целеволевых процессов. Восторг способствует волевому поведению, парадоксальным образом делающий его менее волевым и более спонтанным. Действия, выполненные в состоянии восторга, воспринимаются как легкие, желаемые, не требующие напряжения всех сил и волевого контроля.

Регуляция когнитивных процессов. Как и все эмоции приобретения, переживание восторга поддерживает процессы памяти. Но эмоция восторга позволяет не просто запоминать информацию, усиливая эрудицию, или развивая навыки (запоминание действий), восторг способствует формированию новых личностных структур, в частности способностей, изначально отсутствующих у человека. Следует отметить, что сформировать новую способность (а не навык), равно как и черту личности (а не привычку) другим способом невозможно.

Эмоция восторга – это пиковое переживание, как и интерес, как и героизм. Но если интерес и героизм, обеспечивают однократное решение жизненной задачи, путем актуализации резервных возможностей психики и организма, то переживание восторга возникает тогда, когда эти резервы направляются не на решение задачи, а на формирование новых психических структур

в самой личности, которые в дальнейшем смогут решать жизненные задачи более эффективно. Эмоция восторга очень важна. Это эмоция, на базе которой возможно формирование у человека новых способностей, отметим, не навыков или мастерства, а именно способностей, в том числе и при отсутствии выраженных врожденных задатков.

Регуляция функциональных состояний. Состояние восторга похоже на состояние радости, только уровень активации высших отделов мозга при этом выше. Восторг усиливает состояние бодрствования, как и радость, но при этом, расслабляет организм, поскольку способствует активации парасимпатической нервной системы – в этом он схож с удовольствием (например, когда после плотного обеда клонит в сон).

Влияние восторга на здоровье изучено недостаточно. Однако, мы полагаем, что как метаэмоция, восторг оказывает или положительное влияние, или, в крайнем случае, не влияет на состояние здоровья.

Метаэмоция потери

Это – эмоция **отчаяния (отречения, смирения)**. Это сложная эмоция, включающая в себя все три эти переживания, и представляющая собой их квинтэссенцию: отчаяние, как предел печали, отречение, как переживание, возникающее в связи с отказом личности от имевших ранее место сильных притязаний материального и социального планов, с принятием того факта, что эти цели никогда не могут быть достигнуты, даже через вложение всех и более сил, и смирение – как переживание потери под превосходящим давлением. Отчаяние (отречение, смирение) становится метаэмоцией лишь в результате сильных потрясений с изначально высоким уровнем притязаний, выдающимися целями и значительными затратами материальных и душевных сил, в противном случае она остаётся составной эмоцией печали, отвращения, гнева и страха.

Экзистенциальная задача отчаяния – концентрация сил на том, что, действительно, важно и достижимо.

Стимулы, вызывающие отчаяние. Можно выделить три группы стимулов, вызывающих отчаяние. Все они внутренние, порождаются мыслительной деятельностью. Во-первых, это разрушение Идеала. Во-вторых, невозможность достижения субъективно Высшей цели. Отчаяние возникает тогда, когда все силы вложены в достижение цели (но вложены, действительно, все силы – собственное подсознание не обманешь), но цель так и остается недостижимой. В-третьих, – это предательство – разрушение социальных взаимодействия, субъективно воспринимаемое как предательство.

Регуляция поведения. Отчаяние влияет на поведение, блокируя привычную активность. Физиологическим механизмом отчаяния может быть запредельное торможение, разливающееся по префронтальной коре и гасящее несовместимые, противоречивые невозможные быть достигнутыми одновременно цели и мотивы. Прежде всего, гасятся амбициозные проекты, требующие чрезмерного вложения сил, потом блокируются несовместные направления, потребляющие ресурсы даже не на то, чтобы продвинуться в одном из них, а на то, чтобы удерживать их одновременно («и рыбку съесть, и воду выпить»). После того, как основные доминанты погасят друг друга, оставшееся и будет «по настоящему важным и достижимым», и именно на него надсознательное и направит сохранившиеся ресурсы.

Регуляция мотивационных процессов. Отчаяние разрушает мотивационную сферу, делая неважным имеющиеся мотивы, и дающее человеку возможность переступить через них. Позитивный эффект этого в том, что иногда имеющиеся у человека мотивы (идеалы и убеждения) выступают ограничениями, мешающими самореализации и достижению цели. И разрушить их можно только через отчаяние.

Регуляция целеволевых процессов. Отчаяние останавливает целеволевые процессы, тормозит их, выключает, что ведет к остановке поведения, и состоянию «чистого листа». В перспективе, если отчаяние удастся пережить, то состояние чистого листа, позволяет скопить силы.

Регуляция когнитивных процессов. Как и другие эмоции потери, отчаяние связано с процессами памяти (забывание), и опосредованно с процессами мышления. Но если печаль «стирает» выработанные программы поведения, то отчаяние разрушает сформированные ранее личностные структуры (мотивы, черты личности, способности и др.). «Очищение» психики позволяет проявиться слабым раздражителям, ранее не достигающим порога сознания. В терминах теории П.В. Симонова это означает возникновение идей с очень маленькой вероятностью, а также реализации маловероятных вариантов поведения, пережитое отчаяние открывает дорогу случайностям, неожиданностям, почти невероятностям [9]. Иначе говоря, отчаяние (отречение, смирение) позволяет подключить удачу, которая даст шанс маловероятным счастливым случайностям.

Регуляция функциональных состояний. Функциональное состояние отчаяния одно из самых тяжелых. Оно сопровождается торможением всех процессов. В аспекте регуляции состояния здоровья, отчаяние сопровождается развитием депрессий.

Заключение

Мы рассмотрели метаэмоции в рамках структурно-уровневую организации эмоциональной сферы и их роль в регуляции психических процессов.

Мы выделили 4 направления организации эмоционального ответа: новизны, наступления, приобретения и потери. Метаэмоция, связанная с новизной – это интерес, он влияет преимущественно на процессы ощущения, восприятия и внимания. Его можно вызвать новизной внутренней психической жизни человека (новыми идеями, новыми целями, преобразованием Образа Мира). Метаэмоции наступления – героизм, он влияет в большей степени на эффекторные (двигательные) процессы и процессы мышления, в том, числе дивергентного. Стимулы, облегчающие возникновение эмоции героизма: вера в бессмертие психики, значимость цели, снижение ценности индивидуальной жизни. Метаэмоция приобретения – восторг, она связана с процессами памяти, восторг способствует не только обучению, но и развитию когнитивных структур личности (способностей). Эмоции приобретения вызываются достижениями личности, приобретением каких-то значимых стимулов. Метаэмоции потери – это отчаяние (отречение, смирение), оно облегчает процессы забывания, и, косвенным образом, способствуют ускорению мышления, концентрации активности личности на действительно значимых для нее и реалистичных задачах. Отчаяние вызывается: разрушением идеала, невозможностью достичь цели и предательством.

Также нами выделены основные стимулы для каждой эмоции, знание которых открывает возможность произвольного управления эмоциональными переживаниями. Установление связи между эмоциями и функциональными состояниями откроет теоретическую возможность влияния на работу внутренних органов, в том числе, и на характеристики, которые входят в состав биологического возраста. Мы отдаем отчет, что управлять собственными эмоциями сложно, даже зная о вызывающих их стимулах, но управлять функциональными состояниями организма и, в пределе, состоянием здоровья, еще труднее. Поэтому мы предлагаем: используя управление собственными эмоциональными переживаниями попробовать активировать резервные возможности организма и, тем самым, способствовать его оздоровлению.

Выводы

1. Метаэмоции представляют собой высший уровень организации эмоционального ответа, связаны с функционированием таких личностных структур, как Самость и Суперэго.
2. Метаэмоции – интегративны, они аккумулируют переживания предшествующих уровней и способствуют достижению экзистенциальных целей – гармонизации Бытия человека в пространстве Духа и Тела.
3. Метаэмоции невозможно вызвать произвольно через действие внешних стимулов или сознательную деятельность, метаэмоции вызываются внутренней жизнью человека, его собственной творческой активностью или невозможностью осуществить оную.

4. Метаэмоции не просто принимают участие в регуляторных процессах, они способствуют актуализации резервных возможностей человека и тем самым позволяют достичь метацелей: воспринять подпороговую и субсенсорную информацию (интерес), способствовать развитию новых личностных образований, в т.ч., способностей (восторг), достичь инсайта или усилить физические силы человека (героизм), разрушить имеющиеся доминанты и дать шанс маловероятным явлениям (отчаяние).

Литература

1. Березина Т. Н. Эмоциональная сфера личности студента: структурно-уровневые особенности. // Психология обучения, 2018, № 05, с. 44-57.
2. Березина Т.Н. О психических образах высших порядков // NOTA BENE: Психология и психотехника, 2012, № 2, с.77-105. URL: http://e-notabene.ru/psp/article_169.html.
3. Березина Т.Н. Понимание как связь слова и образа (в аспекте психических образов высших порядков) // Психология и психотехника, 2013, № 6, с. 546 – 555.
4. Карпов А.А., Демидова П.Г. О содержании понятия метакогнитивных способностей личности // Известия ДГПУ, №4, 2013, с 12 – 19.
5. Литвинов А.В., Иволина Т.В. Метакогниция: Понятие, структура, связь с интеллектуальными и когнитивными способностями // (по материалам зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. 2013, № 3, с. 59 – 70.
6. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. М., 1998, 528 с.
7. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. 1996. 272 с.
8. Русалов В.М., Русалова М.Н., Митрофанов А.А. Психофизиологический подход к проблеме сознания // Успехи физиологических наук, 2005, том. 36, № 4, с. 37-56.
9. Симонов П.В. Лекции о работе головного мозга. М.: ИПРАН, 1998, 98 с.
10. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
11. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996, 269с.
12. Brown A. L. Metacognition, executive control, self-regulation and other more mysterious Mechanisms // Metacognition, Motivation, and Understanding. Ch. 3, New Jersey, 1987.
13. Goldman-Rakic P.S. The prefrontal landscape: implications of functional architecture for understanding human mentation and the central executive // Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences 351 (1346). 1996. C. 1445–1453.
14. LeDoux, J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon and Schuster, 1996.
15. Mander B.A., Rao V., Lu B., et al. Prefrontal atrophy, disrupted NREM slow waves and impaired hippocampal-dependent memory in aging // Nature Neuroscience 16 (3). 2013. C. 357–364.
16. Miller E.K., Freedman D.J., Wallis J.D. The prefrontal cortex: categories, concepts and cognition // Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences 357 (1424). 2002. C. 1123-1136.
17. Ridley D., Schuts P., Glanz R., Weinstein C. Self-regulated Learning: the Interactive Influence of Metacognitive Awareness and Goal-setting // J. of Experimental Education. 1992. No 60
18. Veenman M.V.J., Prins F.J., Elshout J.J. Initial learning in a complex computer simulated environment: The role of metacognitive skills and intellectual ability // Computers in Human Behavior. 2002 Vol. 18 P. 327–342.
19. Yang Y., Raine A. Prefrontal structural and functional brain imaging findings in antisocial, violent, and psychopathic individuals: a meta-analysis // Psychiatry Research 174 (2). 2009. C. 81-88.

Березина Татьяна Николаевна. E-mail: tanbercz@list.ru

Дата поступления: 16.10.2019

Дата принятия к публикации 10.11.2019

**METAEMOTIONS AND THEIR ROLE IN THE REGULATION
OF MENTAL PROCESSES**

DOI: 10.25629/HC.2019.11.09

Berezina T.N.

Moscow State University of Psychology and Education
Moscow, Russia

Abstract. The article discusses the role of metaemotions in the regulation of cognitive, goal-oriented, motivational processes, functional states and behavior. In accordance with the author's concept, 4 metaemotions are distinguished: the metaemotion of novelty – interest, the metaemotion of acquiring delight, the metaemotion of loss – despair, the metaemotion of offensive – heroism. Metaemotions are considered as integral experiences, including both emotions caused by instincts and conscious activity; they perform existential tasks – the harmonization of human being in the space of the body and spirit. Metaemotional experiences make it possible to activate the reserve capabilities of a person: interest enhances perception, enthusiasm, heroism – decision-making processes and effective processes of functional systems, despair – processes of forgetting, and indirectly – processes of thinking.

Key words: emotional sphere, emotions, metaemotions, mental processes, functional conditions.

Berezina Tatiana Nikolaevna. E-mail: tanberez@list.ru

Date of receipt 16.10.2019

Date of acceptance 10.11.2019