МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Е. П. Ильин

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

ПИТЕР®
Санкт-Петербург
Москва · Харьков · Минск
2001

Ильин Евгений Павлович

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Серия «Мастера психологии»

Главный редактор	*Е. Строганова*
Зав. психологической редакцией	*Л. Винокуров*
Зам. зав. психологической редакцией	*И. Карпова*
Ведущий редактор	*А. Борин*
Редактор	*С. Комаров*
Художник обложки	*В. Шимкевич*
Корректор	*М. Рошаль*
Верстка	*А. Боровских*

ББК 88.35я7 УДК 159.942(075)

Ильин Е. П.

И46 Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 5-318-00236-6

Учебное пособие посвящено теоретическим и методологическим вопросам изучения эмоций и чувств человека. Основное внимание в нем уделяется анализу структуры эмоциональной сферы и ее составляющих: эмоционального тона, эмоций, эмоциональных свойств личности, чувств, эмоциональных типов. Рассмотрены теории возникновения эмоций, их функции и роль в жизни человека, изменения эмоциональной сферы в онтогенезе и при патологии. В пособии приведены многочисленные методики изучения различных компонентов эмоциональной сферы человека, которые могут с успехом использоваться как в научных, так и практических целях. Учебное пособие предназначено для психологов, психофизиологов, педагогов, а также для студентов и аспирантов психологических и педагогических факультетов и вузов.

© Е. П. Ильин, 2001
© Издательский дом «Питер», 2001

ISBN 5-318-00236-6

Оглавление

Предисловие 9

Глава 1. Эмоциональное реагирование 13

1.1. Эмоциональное реагирование и его характеристики 13

1.2. Уровни эмоционального реагирования по С. Л. Рубинштейну 15

1.3. Виды эмоционального реагирования 16

1.4. Компоненты эмоционального реагирования 17

Переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования 18

Физиологический компонент эмоционального реагирования 20

Экспрессивный компонент эмоционального реагирования 23

1.5. Эмоциональное реагирование как психофизиологическое состояние 33

1.6. Эмоциогенные ситуации 36

1.7. Филогенетические аспекты эмоционального реагирования 38

Глава 2. Характеристика различных видов эмоционального реагирования 41

2.1. Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления 41

Эмоциональный тон ощущений 41

Эмоциональный тон впечатлений 46

2.2. Эмоция как реакция на ситуацию и событие 48

Аффект 52

Свойства эмоций 54

2.3. Настроение (эмоциональный фон в данный момент) 58

Глава 3. Теории, объясняющие механизмы возникновения эмоций 66

3.1. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина 67

3.2. «Ассоциативная» теория В. Вундта 67

3.3. «Периферическая» теория У. Джемса — Г. Ланге 67

3.4. Теория У. Кеннона — П. Барда 72

3.5. Психоаналитическая теория эмоций 73

3.6. Сосудистая теория выражения эмоций И. Уэйнбаума и ее модификация 74

3.7. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина ... 74
3.8. Фрустрационные теории эмоций ... 75
3.9. Когнитивистские теории эмоций ... 75
3.10. Информационная теория эмоций П. В. Симонова ... 79
3.11. Теория дифференциальных эмоций К. Изарда ... 88
3.12. Физиологические механизмы эмоциональных реакций ... 89

Глава 4. Роль и функции эмоций ... 99

4.1. Целесообразность эмоций ... 99
4.2. Роль «положительных» и «отрицательных» эмоций ... 100
4.3. Роль и функции эмоций в управлении поведением и деятельностью ... 102
История вопроса ... 102
Деструктивная роль эмоций ... 118
4.4. Прикладная роль эмоций ... 119
Коммуникативная роль эмоций ... 119
Роль эмоций в когнитивных процессах и творчестве ... 122
Роль эмоций в педагогическом процессе ... 125
Оздоровительная роль эмоций ... 128

Глава 5. Классификация и свойства эмоций ... 130

5.1. Причины разнообразия эмоций ... 130
5.2. Различные подходы к классификации эмоций ... 130

Глава 6. Характеристика различных эмоций ... 139

6.1. Эмоции ожидания и прогноза ... 139
Волнение ... 139
Тревога ... 142
Страх ... 147
Отчаяние ... 159
6.2. Удовлетворение и радость ... 160
Удовлетворение ... 160
Радость ... 161
6.3. Фрустрационные эмоции ... 163
Обида ... 165
Разочарование ... 165
Досада ... 165
Гнев ... 165
Исступление ... 169
Печаль ... 169
Уныние ... 171
Тоска и ностальгия ... 172
Горе ... 173

6.4. Коммуникативные эмоции ... 176
Веселье ... 176
Смущение ... 176
Смятение ... 179
Стыд ... 179
Вина как отражение совести ... 185
Презрение ... 189
6.5. Интеллектуальные «эмоции», или аффективно-когнитивные комплексы ... 190
Удивление ... 191
Интерес ... 195
Чувство юмора ... 198
Эмоция догадки ... 199
«Чувство» уверенности—неуверенности (сомнения) ... 200

Глава 7. Характеристика эмоциональных состояний, возникающих в процессе деятельности ... 202
7.1. Стресс (состояние эмоциональной напряженности) ... 202
7.2. Скука (состояние монотонии) ... 208
Факторы устойчивости к монотонности труда ... 215
Меры борьбы с монотонней ... 218
7.3. Отвращение (состояние психического пресыщения) ... 219
7.4. Феномен «эмоционального выгорания» ... 221

Глава 8. Эмоциональные свойства человека ... 224
8.1. Эмоциональная возбудимость ... 224
8.2. Эмоциональная глубина ... 227
8.3. Эмоциональная ригидность—лабильность ... 228
8.4. Эмоциональная устойчивость ... 228
8.5. Экспрессивность ... 233
8.6. Эмоциональность как интегральное свойство человека ... 233

Глава 9. Понимание эмоций другого человека ... 241
9.1. Понимание эмоций другого и эмоциональные способности ... 241
Эмоциональный интеллект ... 242
Эмоциональная память ... 244
Эмоциональный слух ... 248
9.2. Информация, используемая человеком при опознании эмоций других людей ... 250
9.3. Модели характеристик, по которым распознаются эмоции других людей ... 251
9.4. Идентификация эмоций по мимике и пантомимике ... 254
9.5. Восприятие эмоционального состояния по речи ... 257

9.6. «Вербальные эталоны» восприятия экспрессии различных эмоций ... 258
9.7. Типы «вербальных эталонов» восприятия экспрессии эмоционального состояния другого человека ... 260
9.8. Невербальное (образное) восприятие эмоций ... 264
9.9. Влияние личностных особенностей на понимание эмоций другого человека ... 266

Глава 10. Управление эмоциями ... 267
10.1. Значение управления эмоциями ... 267
10.2. Контроль выражения своих эмоций ... 268
10.3. Вызов желательных эмоций ... 270
10.4. Устранение нежелательных эмоциональных состояний ... 276

Глава 11. Общее представление о чувствах ... 282
11.1. Соотношение понятий «чувство» и «эмоция» ... 282
11.2. Чувство как устойчивое эмоциональное отношение к значимому объекту (эмоциональная установка) ... 288
11.3. Характеристики эмоциональных отношений (свойства чувств) ... 292
11.4. Классификация чувств ... 295

Глава 12. Характеристика различных чувств ... 297
12.1. Симпатия и антипатия ... 297
12.2. Привязанность ... 300
12.3. Дружба ... 303
12.4. Влюбленность ... 308
12.5. Любовь ... 310
12.6. Враждебность ... 316
12.7. Зависть ... 318
12.8. Ревность ... 322
12.9. Удовлетворенность ... 328
12.10. Счастье ... 331
12.11. Чувство гордости ... 333
12.12. Псевдочувства ... 335

Глава 13. Эмоционально обусловленное (аффективное) поведение ... 338
13.1. Виды эмоционального поведения в общении ... 338
13.2. Эмоциональные произвольные реакции (действия) ... 338
13.3. Гедонизм и аскетизм ... 339
13.4. Фрустрационное поведение ... 340

13.5. Горевание (скорбь) ... 348
13.6. Альтруизм как форма эмоционального поведения ... 349
13.7. Предбрачное ухаживание ... 351

Глава 14. Эмоциональные типы ... 352
14.1. Эмоциональность как тип темперамента (характера) ... 352
14.2. Модальностные профили (типы) эмоциональности ... 355
14.3. Оптимисты— пессимисты ... 357
14.4. Застенчивые ... 358
14.5. Обидчивые и мстительные ... 363
14.6. Сентиментальные ... 365
14.7. Эмпатийные ... 365
14.8. Тревожные ... 370
14.9. Совестливые ... 377
14.10. Любознательные ... 377

Глава 15. Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий ... 378
15.1. Особенности эмоциональной сферы педагогов ... 378
15.2. Особенности эмоциональной сферы музыкантов и артистов ... 383
15.3. Особенности эмоциональной сферы медицинских работников ... 386
15.4. Особенности эмоциональной сферы телекоммуникаторов (ведущих программ и дикторов) ... 388

Глава 16. Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности ... 390
16.1. Общие тенденции возрастных изменений эмоциональной сферы ... 390
16.2. Развитие эмоциональной сферы младенцев ... 393
16.3. Эмоциональная сфера детей младшего возраста ... 397
16.4. Эмоциональные особенности дошкольников ... 398
16.5. Эмоциональная сфера младших школьников ... 401
16.6. Эмоциональная сфера подростков ... 403
16.7. Эмоциональная сфера старшеклассников (юношей) ... 404
16.8. Возрастные изменения различных проявлений эмоциональности ... 404
16.9. Особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста ... 406
16.10. Половые различия в эмоциональной сфере ... 408

Глава 17. Патология и эмоции ... 415
17.1. Причины эмоциональных расстройств ... 415
17.2. Патологические изменения эмоциональных свойств личности ... 418

17.3. Извращение эмоциональных реакций 419
17.4. Патологические эмоциональные состояния 424
17.5. Патологическая застенчивость 429
17.6. Эмоциональная сфера при различных патологиях 430
17.7. Эмоционально обусловленные патологические изменения психического и физического здоровья 434

Глава 18. Методы изучения эмоциональной сферы человека 437

18.1. Методологические вопросы диагностики эмоциональных состояний 437
18.2. Психологическая диагностика особенностей эмоциональной сферы человека 446

Приложение 454

1. Научный терминологический словарь 454
2. Бытовой терминологический словарь 457
3. Фразеологический словарь выражения чувств и эмоций 481
4. Методики изучения эмоциональной сферы человека 487
   1. Физиологические методики выявления эмоциональных состояний 487
   2. Психологические методики изучения эмоциональных состояний 490
   3. Методики выявления доминирующих эмоциональных состояний 524
   4. Методики изучения эмоциональных отношений (чувств) . 531
   5. Методики изучения эмоциональных свойств личности 539
   6. Методики изучения эмоциональных типов 552
   7. Методики изучения эмоциональной экспрессии 592
   8. Методики изучения особенностей эмоционально-обусловленного поведения 599
   9. Методики изучения эмоциональной сферы дошкольников 617
   10. Методики выявления умения распознавать и описывать эмоции человека 630
   11. Практикум по коррекции эмоциональных состояний и эмоциональных свойств личности 651

Заключение 666

Список литературы 669

Предметный указатель 740

Предисловие

Каждый взрослый человек знает, что такое эмоции, так как неоднократно их испытывал с самого раннего детства. Однако когда просят описать какую-нибудь эмоцию, объяснить, что это такое, как правило, человек испытывает большие затруднения. Переживания, ощущения, сопровождающие эмоции, с трудом поддаются формальному описанию.

Несмотря на это об эмоциях написано очень много как в художественной, так и в научной литературе, они вызывают интерес у философов, физиологов, психологов, клиницистов. Достаточно сослаться на систематические обзоры экспериментального их изучения в работах Р. Вудвортса (1950), Д. Линдсли (1960), П. Фресса (1975), Я. Рейковского (1979), К. Изарда (2000), переведенных на русский язык, а также отечественных авторов: П. М. Якобсона (1958), В. К. Вилюнаса (1973), Б. И. Додонова (1987), П. В. Симонова (1962,1975, 1981,1987), Л. И. Куликова (1997). Однако и до сих пор проблема эмоций остается загадочной и во многом неясной.

Приступить к написанию этой книги меня побудили несколько обстоятельств, но главным образом то, что, обсуждая вопросы о воле (произвольном управлении) и мотивации (Ильин, 2000а, б), я лишь мимоходом касался роли в этих процессах эмоций человека (при рассмотрении таких мотивационных образований, как влечение, желание, интерес, потребность, или при обсуждении вопроса о положительной и отрицательной мотивации, о соотношении волевой и эмоциональной регуляции). Речь об эмоциях в этих книгах шла вскользь, мимоходом. Образно говоря, я в этих книгах невольно загнал эмоции в «тещину комнату» хрущевской квартиры, оставив всю остальную жилую площадь воле и мотивации. А между тем роль эмоций в управлении поведением человека велика, и не случайно практически все авторы, пишущие об эмоциях, отмечают их мотивирующую роль, связывают эмоции с потребностями и их удовлетворением (Фрейд, 1894; Вилюнас, 1990; Додонов, 1987; Изард, 1980; Леонтьев, 1982; Фресс, 1975; Рейковский, 1979, Симонов и др.). Больше того, некоторые авторы отдают эмоциям приоритет в обыденной жизни человека. Так, А. М. Эткинд (1983) пишет: «...в обыденной жизни он (человек. — *Е. И.)* не столько рассуждает, сколько чувствует, и не столько объясняет, сколько оценивает. Собственно когнитивные процессы, свободные от эмоциональных компонентов, занимают в обыденной жизни скромное место. По-видимому, в реальных процессах деятельности и во вплетенных в нее механизмах межличностного восприятия и самовосприятия "холодные" попытки объяснения и понимания имеют меньшее значение, чем "горячие" акты оценок и переживаний. Когда же процессы когнитивного анализа и имеют место, то находятся под сильным и непрерывным влиянием эмоциональных факторов, вносящих свой вклад в их ход и результат» (с. 107).

Таким образом, обсуждение в данной книге вопроса об эмоциях и чувствах является как бы продолжением двух предыдущих книг Эмоции и чувства, выполняя различные функции, участвуют в управлении поведением человека *в качестве непро-*

извольного компонента, вмешиваясь в него как на стадии осознания потребности и оценки ситуации, так и на стадии принятия решения и оценке достигнутого результата. Поэтому понимание механизмов управления поведением требует понимания и эмоциональной сферы человека, ее роли в этом управлении.

Принимая решение о написании данной книги, я понимал, что столкнусь с большими трудностями, о которых писал швейцарский психолог Э. Клапаред еще в 1928 году: «Психология аффективных процессов — наиболее запутанная часть психологии. Именно здесь между отдельными психологами существуют наибольшие расхождения. Они не находят согласия ни в фактах, ни в словах. Некоторые называют чувствами то, что другие называют эмоциями. Некоторые считают чувства простыми, конечными, неразложимыми явлениями, всегда подобными самим себе и изменяющимися только количественно. Другие же в противоположность этому полагают, что диапазон чувств содержит в себе бесконечность *нюансов* и что чувство всегда представляет собой часть более сложной целостности... Простым перечислением фундаментальных разногласий можно было бы заполнить целые страницы» (Психология эмоций, 1984, с. 93). Однако настоящее понимание того, в какое дело я ввязался, понимание безумства затеянного пришло лишь по ходу написания этой книги, когда порой я чувствовал бессилие в наведении в своих мыслях (после прочитанного у разных авторов) хоть какой-то системы в понимании сути эмоциональных явлений, их классификации и прочем.

Я начал понимать скепсис и раздражение ряда ученых по поводу проблемы эмоций, например, У. Джемса, который в конце XIX века писал: «Что касается "научной психологии" чувствований, то, должно быть, я испортил себе вкус, знакомясь в слишком большом количестве с классическими произведениями на эту тему, но только я предпочел бы читать словесные описания размеров скал в Нью-Гемпшире, чем снова перечитывать эти психологические произведения. В них нет никакого плодотворного руководящего начала, никакой основной точки зрения. Эмоции различаются и оттеняются в них до бесконечности, но вы не найдете в этих работах никаких логических обобщений. А между тем вся прелесть истинно научного труда заключается в постоянном углублении логического анализа» (1991, с. 274). У. Джемс сетует на то, что «во многих немецких руководствах по психологии главы об эмоциях представляют собой просто словари синонимов. Но для плодотворной разработки того, что уже само по себе очевидно, есть известные границы, и в результате множества трудов в указанном направлении чисто описательная литература по этому вопросу, начиная с Декарта и до наших дней, представляет самый скучный отдел психологии» (с. 273).

Не случайно русский психолог Н. Н. Ланге писал в то время, что «Чувство занимает в психологии место Сандрильоны, нелюбимой, гонимой и вечно обобранной в пользу старших сестер — "ума" и "воли". Ему приходится обыкновенно ютиться на задворках психологической науки, тогда как воля, а особенно ум (познание) занимают все парадные комнаты. Если собрать все научные исследования о чувствах, то получится список столь бедный, что его далеко превзойдет литература любого вопроса из области познавательных процессов, даже очень мелкого... Причин этой общей "нелюбви" много. Здесь, вероятно, играет некоторую роль и общий характер современной культуры, по преимуществу технической и внешней, и то, что рассуждения старых психологов о чувствах отталкивают нас своей риторичностью и морализациями, и то, что эта область вообще трудно поддается точным и научным методам исследова-

ния и, наконец, то, что для психолога, как и ученого вообще, область ума и познания обыкновенно ближе и доступнее, чем область эмоций. Может быть, дело было бы иначе, если бы в разработке психологической науки женщины приняли большее участие, чем доныне» (1996, с. 255).

Представитель бихевиоризма Дж. Уотсон (Watson, 1930) считал, что эмоции нельзя исследовать научно, а Е. Даффи (Duffy, 1934, 1941) писал, что термин «эмоция» удобен для обозначения некоторых специфических форм изменения поведения, которые не поддаются объяснению, и что он мешает точным исследованиям, поэтому от этого термина следует отказаться.

С тех пор многое изменилось. Не оправдалось предсказание М. Мейера (Meyer, 1933) о том, что эмоции постепенно исчезнут из сферы психологии, но сбылось пожелание Н. Н. Ланге — и профессия психолога теперь в основном стала женской. Появилось очень большое количество работ, посвященных эмоциям и чувствам, особенно в зарубежной психологической литературе. Однако и до сих пор вопрос, поставленный в заголовке статьи У. Джемса «Что такое эмоция?», остается актуальным как для психологов, так и для физиологов. В последние десятилетия заметна тенденция к эмпирическому изучению отдельных эмоциональных реакций без попыток теоретического осмысления, а подчас и к принципиальному отказу от этого. Например, Дж. Мандлер (1975) доказывает бесполезность поиска определения эмоций и создания теории эмоций. Он полагает, что накопление результатов эмпирических исследований автоматически приведет к решению всех тех вопросов, ради которых и строится теория эмоций. Б. Райм (B. Rime, 1984) пишет, что современное состояние изучения эмоций представляет разрозненные знания, непригодные для решения конкретных проблем. В руководстве *Human physiology* (1983) утверждается, что дать эмоциям точное научное определение невозможно. Это подтверждает и анализ определений эмоций, даваемых в отечественной литературе (Левченко и Бергфельд, 1999). Существующие теории эмоций в основном касаются лишь частных аспектов проблемы.

А. Н. Леонтьев (1971) справедливо считает, что трудности, которые обнаруживаются при изучении этой проблемы, объясняются главным образом тем, что эмоции рассматриваются без достаточно четкой дифференциации их на различные подклассы, отличающиеся друг от друга как генетически, так и функционально. В предисловии к пятому тому «Экспериментальной психологии» А. Н. Леонтьев (1975) пишет: «Совершенно очевидно... что, например, внезапная вспышка гнева имеет иную природу, чем, допустим, чувство любви к Родине, и что никакого континуума они не образуют» (с. 7). По этому же поводу пишут и Ф. Тайсон и Р. Тайсон (1998): «Различные теории аффектов зачастую несовместимы друг с другом и запутывают читателя, потому что каждый автор пытается по-своему определить релевантные концепции и феномены, одни более явно, чем другие. Вдобавок термины "аффект", "эмоция", "чувство" нередко используются как взаимозаменяемые, что отнюдь не добавляет ясности концепции аффектов» (с. 173). Добавлю к этому, что нередко за чувства принимаются нравственные качества, самооценки, ощущения. Не случайно некоторые исследователи эмоций считают, что проблема находится в кризисном состоянии (Васильев, 1992). Подтверждением этому служит и то обстоятельство, что в отечественной психологии за последние четверть века практически не обсуждаются теоретические вопросы, связанные с эмоциональной сферой человека, не делаются попытки навести хоть какой-то порядок в используемом понятийном аппарате (появившаяся статья А. Ш. Тхостова и Т. Г. Колымба, 1998 не только не проясняет затронутые в ней

вопросы, но и еще больше их запутывает; например, авторы рассматривают *эмоцию как знак,* не учитывая, что в психологической литературе говорится о *знаке эмоций;* своеобразно понимание авторами различий между аффектом и эмоцией, о чем я скажу в соответствующем разделе книги и т. д.).

Несмотря на большое число публикаций по проблеме эмоций даже в солидных монографиях и учебниках для психологов многие аспекты эмоциональной сферы человека, имеющие большое практическое значение для педагогики, психологии труда и спорта, даже не обозначаются. В результате проблема эмоций и чувств оказывается представленной в ущербном виде.

Не претендуя на полное и законченное раскрытие данной темы (осуществить это практически невозможно, поэтому ряда вопросов я не касался, например влияния эмоций на интеллектуальную и физическую деятельность, а по некоторым дал только краткий обзор работ, как, например, о стрессе), я постарался дать не столько углубленное рассмотрение отдельных вопросов (хотя оно и не исключалось), сколько панорамное и систематическое освещение проблемы. Главной задачей было попытаться навести хоть какой-то порядок в «эмоциональном хозяйстве», т. е. с одной стороны, развести, а с другой стороны, сгруппировать эмоциональные явления по определенным классам, разделам, а заодно и отсечь те психологические феномены, которые не имеют отношения к эмоциональной сфере, но которые почему-то у разных авторов в ней присутствуют.

В связи с этим одной из задумок данной книги было разработать подходы к созданию *дифференциально-психологической концепции структуры эмоциональной сферы человека.* Можно возразить, что такая концепция существует в виде ставшей популярной теории дифференциальных эмоций С. Томкинса и К. Изарда. Однако эта теория, с одной стороны, по названию представляется слишком узкой, не охватывающей все эмоциональные явления, образующие мотивационную сферу человека, а с другой стороны, по содержанию слишком широкой и неадекватной своему названию, так как в ее рамках рассматриваются не только эмоции, но и другие эмоциональные образования, эмоциями не являющиеся: эмоциональный тон ощущений (удовольствие — отвращение), чувства (любовь, зависть и др.), эмоциональные свойства и особенности личности (например, тревожность). Мне представляется, что эмоциональная сфера личности — это многогранное образование, в которое, кроме эмоций, входят многие другие эмоциональные явления: эмоциональный тон, эмоциональные состояния эмоции), эмоциональные свойства личности, акцентуированная выраженность которых позволяет говорить об эмоциональных типах личности, эмоциональные устойчивые отношения (чувства), и каждое из них имеет достаточно отчетливые дифференцирующие признаки.

Таким образом, эта книга не только об эмоциях и чувствах, в ней говорится об эмоциональной сфере человека как более емком понятии, включающем и многие другие эмоциональные явления.

Я постарался широко представить в этой книге исследования отечественных авторов, тем более что обобщения их публикаций отсутствуют, из-за чего, после публикации в нашей стране книги К. Изарда возник некоторый перекос в оценке значимости наших и зарубежных ученых в изучении проблемы эмоций, естественно, в пользу последних. Наконец, одной из задач являлось собрать и систематизировать методики изучения эмоциональных явлений, большинство из которых широкой психологической аудитории мало известны и трудно доступны.

Глава 1

Эмоциональное реагирование

1.1. Эмоциональное реагирование и его характеристики

Эмоция (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение. Еще в первой половине XX века говорили об аффектах как эмоциональных реакциях, направленных на разрядку возникшего эмоционального возбуждения. Например, С. Л. Рубинштейн (1957) использовал термины «эмоциональные» и «аффективные» как равнозначные: *«...трехчленное деление психических явлений на интеллектуальные, эмоциональные и волевые* не может быть удержано. Первичным, основным является *двухчленное деление психических процессов на интеллектуальные и аффективные...»* (с. 269).

Характеристики эмоционального реагирования. Эмоциональное реагирование характеризуется *знаком* (положительные или отрицательные переживания), *влиянием на поведение и деятельность* (стимулирующее или тормозящее), *интенсивностью* (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), *длительностью протекания* (кратковременные или длительные), *предметностью* (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

Е. Д. Хомская (1987), наряду со знаком, интенсивностью, длительностью и предметностью, выделяет такие характеристики, как их *реактивность* (быстрота возникновения или изменения), *качество* (связь с потребностью), *степень их произвольного контроля.* Первая из них не вызывает возражений. Хотя, говоря о быстроте возникновения эмоциональных реакций, следует сказать и о быстроте их исчезновения. Сомнение вызывают две другие характеристики, особенно последняя. Произвольный контроль эмоций — это прерогатива волевой сферы личности, а не эмоциональной.

Знак эмоционального реагирования. По тому, какие переживания имеются у человека (положительные — удовольствие или отрицательные — отвращение) эмоциональное реагирование отмечается знаком «+» или «—». Следует, однако отметить, что это деление во многом условно и по крайней мере не соответствует положительной или отрицательной роли эмоций для данного человека в конкретной ситуации. Например, такую эмоцию, как страх, безоговорочно относят к отрицательным, но она безусловно имеет положительное значение для животных и человека, и кроме того, может доставлять человеку удовольствие. К. Изард отмечает положительную роль и такой отрицательной эмоции, как стыд. Кроме того, он отмечает, что и радость, про-

являемая в форме злорадства, может принести испытывающему ее человеку такой же вред, как и гнев.

Поэтому К. Изард полагает, что «вместо того чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, было бы правильнее считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение. Подобный подход позволит нам отнести ту или иную эмоцию в разряд позитивных или негативных в зависимости от того, какое воздействие она оказывает на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия личности с ближайшим социальным окружением при учете более общих этологических и экологических факторов» (2000, с. 34).

Мне представляется, что маркировка эмоционального реагирования тем или иным знаком в качестве постоянной его характеристики не оправдывает себя и лишь вводит людей в заблуждение. Положительными или отрицательными бывают не эмоции, а их влияние на поведение и деятельность человека, а также впечатление, которое они производят (об этой характеристике эмоционального реагирования подробно говорится в главе 4).

Интенсивность эмоционального реагирования. Высокая степень положительного эмоционального реагирования называется *блаженством.* Например, человек испытывает блаженство, греясь у огня после долгого пребывания на морозе или, наоборот, поглощая холодный напиток в жаркую погоду. Для блаженства характерно, что приятное ощущение разливается по всему телу.

Высшая степень положительного эмоционального реагирования называется *экстазом,* или экстатическим состоянием. Это может быть религиозный экстаз, переживавшийся средневековыми мистиками, а в настоящее время наблюдающийся у членов некоторых религиозных сект; такое состояние также свойственно шаманам. Обычно люди испытывают экстаз, когда переживают верх счастья.

Это состояние характеризуется тем, что оно захватывает все сознание человека, становится доминирующим, благодаря чему в субъективном восприятии исчезает внешний мир, и человек находится вне времени и пространства. В двигательной сфере при этом наблюдается либо неподвижность — человек длительно остается в принятой позе, либо, наоборот, человек испытывает телесную легкость, проявляет доходящую до исступления радость, выражающуюся в бурных движениях.

Экстатические состояния наблюдаются и при душевных заболеваниях: при истерии, эпилепсии, шизофрении. При этом нередко отмечаются галлюцинации: райские ароматы, видение ангелов.

Длительность эмоционального реагирования. Эмоциональное реагирование может быть различной длительности: от мимолетных переживаний до состояний, длящихся часы и дни. Эта характеристика послужила В. М. Смирнову и А. И. Трохачеву (1974) основанием для выделения разных видов эмоционального реагирования (см. раздел 1.3).

Предметность как характеристика эмоционального реагирования. Как пишет В. К. Вилюнас (1986), мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся обязательно кем-то или чем-то. Приятным или тягостным бывает нечто, нами ощущаемое, воспринимаемое, мыслимое. Так называемые беспредметные эмоции, пишет он, обычно тоже имеют предмет, только менее определенный (например, тревогу может вызвать ситуация в целом: ночь, лес, недоброжелательная обстановка) или

неосознаваемый (когда настроение портит неуспех, в котором человек не может признаться). С последним положением можно поспорить. Бывает плохое настроение, которое трудно объяснить. А если я не могу этого сделать, значит, я не могу приурочить его к определенному предмету, объекту.

1.2. Уровни эмоционального реагирования по С. Л. Рубинштейну

С. Л. Рубинштейн в многообразных проявлениях эмоциональной сферы личности выделяет три уровня.

Первый — это уровень *органической аффективно-эмоциональной чувствительности.* Он связан с физическими чувствованиями удовольствия — неудовольствия, которые обусловлены органическими потребностями. Они могут быть, по Рубинштейну, как специализированными, местного характера, отражая в качестве эмоциональной окраски или тона отдельное ощущение, так и более общего, разлитого характера, отражая более или менее общее самочувствие человека, не связанное в сознании с конкретным предметом (беспредметные тоска, тревога или радость).

Второй, более высокий уровень эмоциональных проявлений, по Рубинштейну, составляют *предметные чувства* (эмоции). На смену беспредметной тревоги приходит страх перед чем-нибудь. Человек осознает причину эмоционального переживания. Опредмеченность чувств находит свое высшее выражение в том, что сами чувства дифференцируются, в зависимости от предметной сферы, к которой относятся, на интеллектуальные, эстетические и моральные. С этим уровнем связано восхищение одним предметом и отвращение к другому, любовь или ненависть к определенному лицу, возмущение каким-либо человеком или событием и т. п.

Третий уровень связан с более обобщенными чувствами, аналогичными по уровню обобщенности отвлеченному мышлению. Это чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. п. Они тоже могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к определенному случаю, однако чаще всего они выражают общие устойчивые мировоззренческие установки личности. Рубинштейн называет их *мировоззренческими чувствами.*

Таким образом, заключает Рубинштейн, «в развитии эмоций можно... наметить следующие ступени: 1) элементарные чувствования как проявления органической аффективной чувствительности, играющие у человека подчиненную роль общего эмоционального фона, окраски, тона или же компонента более сложных чувств; 2) разнообразные предметные чувства в виде специфических эмоциональных процессов и состояний; 3) обобщенные мировоззренческие чувства; все они образуют основные проявления эмоциональной сферы, органически включенной в жизнь личности» (1999, с. 579).

Характерно, что Рубинштейн ничего не говорит о настроении, а аффекты и страсти выделяет отдельно от этих уровней эмоционального реагирования, хотя и пишет, что они родственны им.

Отдавая должное попытке Рубинштейна наметить эволюционный путь развития мотивационной сферы человека, что является очень важным методологическим под-

ходом, следует все же признать недостаточную его разработанность. Это скорее наметки к дальнейшему развитию этого направления в изучении эмоциональной сферы.

1.3. Виды эмоционального реагирования

До сих пор имеются большие трудности в выделении разных видов эмоционального реагирования, чему во многом способствует терминологическая неразбериха. По мнению В. К. Вилюнаса, это является свидетельством того, что «феноменологический материал, объяснить который призвана теория эмоций, не обладает отчетливо различимыми признаками, которые могли бы обеспечить некоторую единую изначальную его группировку и упорядочивание» (1984, с. 5).

Вилюнас отмечает, что можно выделить два основных подхода во взглядах на эмоциональное реагирование. В одном случае оно не является чем-то специфичным и, сопутствуя всякому психическому процессу, выполняет универсальную роль (Вундт, Грот, 1879-1880; Рубинштейн, 1999). В другом случае эмоциональное реагирование рассматривается как самостоятельный феномен, частный механизм реагирования и регуляции, означающий, что в нормальном протекании существования животного и человека произошли какие-то отклонения (Сартр, 1984; Симонов, 1966). Близка к этому и точка зрения А. В. Вальдмана и др. (1976), отмечающими, что внутренние сигналы организма вызывают сдвиги эмоциональности в положительном или отрицательном направлениях в том случае, если они выходят за пределы обычных значений. Таким образом, нарушение внутреннего гомеостаза приводит к появлению эмоционального реагирования. А это свидетельствует в пользу того, что эмоциональное реагирование является самостоятельным феноменом.

С учетом приведенных выше (раздел 1.2) характеристик эмоциональных реакций в отечественной психологии традиционно выделяют следующие их классы: *эмоциональный тон ощущений, эмоции (включая аффекты), настроения.*

Правда, имеются и другие подходы. С. Л. Рубинштейн (1957), например, писал, что аффективные процессы подразделяются на: 1) стремления, влечения, желания и 2) эмоции, чувства. Таким образом, в разряд аффективных у него попали и мотивационные образования. Оправданием этому может быть только то, что в них представлен и эмоциональный компонент. Но тогда есть опасность, что любое психологическое образование будет причислено к эмоциональным процессам.

Иной и более продуктивный, на мой взгляд, подход имеется у В. М. Смирнова и А. И. Трохачева (1974), которые выделяют эмоциональные реакции и эмоциональные состояния.

Эмоциональные реакции (гнев, радость, тоска, страх) подразделяются ими на эмоциональный отклик, эмоциональную вспышку и эмоциональный взрыв (аффект). *Эмоциональный отклик* является, по мнению авторов, самым динамичным и постоянным явлением эмоциональной жизни человека, отражая быстрые и неглубокие переключения в системах отношений человека к рутинным изменениям ситуаций обыденной жизни. Интенсивность и продолжительность эмоционального отклика не велики, и он не способен существенно изменить эмоциональное состояние человека.

Наличие таких мгновенных реакций было зафиксировано Е. Хаггардом и К. Айзексом (Haggard, Isaacs, 1966). Они открыли существование «кратковременных вы-

ражений» лица, заключающихся в сильном изменении выражения лица в пределах $^1/_8$ - V_5 с при предъявлении в разговоре затруднительных для испытуемого вопросов.

Более выраженной интенсивностью, напряженностью и продолжительностью переживания характеризуется *эмоциональная вспышка,* которая способна изменить эмоциональное состояние, но не связана с утратой самообладания. *Эмоциональный взрыв* характеризуется бурно развивающейся эмоциональной реакцией большой интенсивности с ослаблением волевого контроля над поведением и облегченным переходом в действие. Это кратковременное явление, после которого наступает упадок сил или даже полное безразличие, сонливость.

Эмоциональные состояния, согласно В. М. Смирнову и А. И. Трохачеву, являются эмоциональной составляющей психических состояний. Эмоциональная составляющая близка к эмоциональному тонусу (настроению).

Многие физиологи, занимающиеся изучением эмоций животных, говорят об эмоциональном поведении как о комплексе целенаправленных, сложных поведенческих проявлений определенного биологического содержания (например, Вальдман и др., 1976). В качестве примера приводится агрессивно-оборонительное поведение, сексуальное поведение и др.

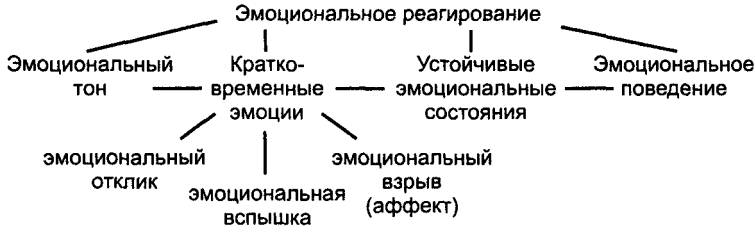


Рис. 1.1. Виды эмоционального реагирования

Целесообразно объединить традиционную классификацию видов эмоционального реагирования с классификацией Смирнова и Трохачева, так как они не противоречат, а дополняют друг друга (рис. 1.1). В связи с этим встает вопрос о том, что *теория дифференциальных эмоций,* разработанная С. Томкинсом и К. Изардом и говорящая о том, что существует ряд частных эмоций, каждая из которых рассматривается отдельно от другой как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс, должна трансформироваться в *концепцию дифференциальных эмоциональных реакций,* в которую первая теория войдет составной частью, касающейся только одного вида пристрастного реагирования — эмоций.

1.4. Компоненты эмоционального реагирования

Еще П. Жане (Janet, 1928) писал о том, что эмоция не сводится к внутреннему переживанию или к физиологическим нарушениям. Эмоция — это реакция всей личности (включая и организм) на те ситуации, к которым она не может адаптироваться, это поведение. Конечно, сведение эмоции к поведению не оправдано. Но в принципе,

Жане прав. О том же пишет и К. Изард: поскольку влияние любой эмоции генерализованное, то физиологические системы и органы в большей или меньшей степени задействованы в эмоции. Таким образом, эмоция в своем проявлении многокомпонентна.

Переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования

Как пишет К. К. Платонов (1984), переживание определило скачок от физиологической формы отражения, присущей и растениям, к психической, присущей только животным с высокоразвитым мозгом. По А. Н. Леонтьеву (1972), реальная функция переживаний состоит в том, что они сигнализируют о личностном смысле события.

Однако даваемые переживанию определения носят формальный и противоречивый характер. Например, Л. С. Выготский определял переживание как особую интегральную единицу сознания. К. К. Платонов (1984) определил переживание как простейшее субъективное явление, как психическую форму отражения, являющуюся одним из трех атрибутов сознания. Ф. Е. Василюком (1990) переживание определяется как любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни. В то же время этот автор считает возможным использовать в названии своей книги (Василюк, 1984) понятие «переживание» в смысле «пережить», «преодолеть» возникшую критическую ситуацию, что еще больше запутывает понимание сущности этого термина. Р. С. Немов (1994) считает, что переживание — это ощущение, сопровождаемое эмоциями. М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович (1998) определяют переживание как осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни.

Ясно, что переживание связано с сознанием и является отражением в сознании ощущений, впечатлений. Однако в чем состоит глубинная специфика этого отражения по сравнению с другими его видами — сенсорным, интеллектуальным? Подчеркивание субъективного характера этого отражения вопроса не снимает — восприятие, например, тоже субъективно.

Пожалуй, наиболее адекватное определение переживанию дал в своей более ранней работе К. К. Платонов (1972), у которого переживание — «это атрибут акта сознания, не содержащий образа отражаемого и проявляющийся в форме удовольствия или неудовольствия (страдания), напряжения или разрешения, возбуждения или успокоения» (с. 89).

Близко к этому и понимание переживания Л. М. Веккером (2000). Для него переживание — это непосредственное отражение самим субъектом своих собственных состояний, а не отражение свойств и соотношений внешних эмоциогенных объектов. Последнее есть знание.

Любое переживание — это волнение. Оно близко по смыслу латинскому слову *emoveo* («потрясаю», «волную»), от которого и произошло само слово «эмоция». Волнение — это неспокойное состояние. Но возникает вопрос — а что такое спокойное состояние? Как оно осознается?

По знаку эмоциональные переживания делятся на *положительные* и *отрицательные,* т. е. приятные и неприятные. Такое полярное деление переживаний по знаку

является общепризнанным, хотя Н. Д. Левитов и отмечает, что оно слишком примитивно. Другое дело — выделение средних, безразличных *(индифферентных)* состояний, не отягченных какими-либо эмоциональными переживаниями. Т. Рибо (1897) считал вопрос о существовании таких состояний человека неразрешимым.

П. В. Симонов говорит о *смешанных* эмоциях, когда в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки (получение удовольствия от переживания страха в «комнате ужасов» или катании на «американских горках», или переживание неразделенной любви: «любовь никогда не бывает без грусти» и т. п.). Это свидетельствует о том, что знак эмоциональных переживаний (приятное — неприятное, желаемое — нежелаемое) может не соответствовать традиционному делению эмоций на положительные и отрицательные. Приведенный мною первый пример показывает, что биологическая (врожденная) отрицательная эмоция — страх может при определенных условиях превращаться в социальную (или интеллектуальную) положительную эмоцию. Вряд ли от волнения перед экзаменом учащиеся получают удовольствие, а вот волнение, тревога, испытываемые болельщиками во время финального матча по футболу, хоккею и т. п. необходимы им, как острая приправа к мясному блюду. Они идут на такой матч не только поддержать любимую команду, но и получить удовольствие от переживаний. Поэтому если перед трансляцией такого матча по телевидению в записи они случайно узнают из новостей по другому каналу, как завершился этот матч, у них пропадает всякий интерес к этому телевизионному репортажу именно потому, что их лишили возможности поволноваться, понервничать.

Можно говорить об эмоциональных переживаниях различной **длительности:** мимолетных, неустойчивых (например, появление на секунду-две досады у баскетболиста, не попавшего мячом в корзину), длительных, продолжающихся несколько минут, часов и даже дней (например, по данным А. А. Баранова, 1999, у детей первого класса негативные переживания после эвакуации из школы, спровоцированной заложенной в ней «бомбы», наблюдалось в течение трех дней) и хронических (что имеет место в патологии). В то же время нужно понимать условность такого деления. Эти три группы эмоциональных реакций можно называть и по-другому: оперативные (появляющиеся при однократном воздействии), текущие и перманентные (длящиеся недели и месяцы). Однако эмоциональная реакция (тревожность, страх, фрустрация, монотония и т. д.) при определенных условиях может быть и оперативной (мимолетной), и текущей (длительной), и перманентной (хронической). Поэтому использование этой характеристики при выделении класса эмоциональных реакций является весьма относительным.

При дифференцировании эмоциональных переживаний по параметру **интенсивности и глубины** чаще всего используется линейный подход: на одном конце ряда находятся эмоции низкой интенсивности (настроение), на другом — эмоции высокой интенсивности (аффекты). Подобный линейный подход к классификации эмоциональных переживаний (как континууму состояний, ранжированных по степени активации аппарата эмоций) осуществил Д. Линдсли (1960).

А. Шопенгауэр (2000) высказал интересную мысль, касающуюся роли воображения в интенсивности испытываемых человеком эмоций. Он отмечает, что предощущение наслаждения не дается нам даром. «Именно то, чем человек насладился перед посредством надежды и ожидания какого-либо удовлетворения или удовольствия, то впоследствии как забранное вперед вычитается из действительного наслаждения, ибо

тогда самое дело как раз настолько менее удовлетворит человека. Животное же, напротив того, остается свободно как от преднаслаждения, так и от этих вычетов из наслаждения, а потому и наслаждается настоящим и реальным целостно и ненарушимо. Равным образом и беды гнетут их только своею действительною и собственною тяжестью, тогда как у нас опасение и предвидение часто удесятеряют эту тяжесть» (с. 641).

Ф. Крюгер (Kruger, 1928, 1984) счел необходимым, помимо интенсивности эмоционального переживания, говорить и о его глубине, которая, по его представлениям, существенно отличается от простой интенсивности и ситуативной силы переживания. Еще дальше пошел А. Веллек (Wellek, 1970), который настаивает не только на различии интенсивности и глубины переживания, но и на антагонизме между ними. Он пишет, что эмоции взрывного характера обнаруживают тенденцию быть поверхностными, в то время как глубинные переживания характеризуются меньшей интенсивностью и большей устойчивостью (например, разочарование). Что касается антагонизма между этими двумя характеристиками переживания, то вопрос этот довольно спорный. Выделение же в качестве характеристики переживаний их глубины имеет разумное основание, если за глубину принимать внутреннюю значимость для субъекта события, по поводу которого возникло переживание. В этом смысле можно говорить о глубине разочарования, о глубине чувства и т. п.

Физиологический компонент эмоционального реагирования

Эмоции — это психофизиологический феномен, поэтому о *возникновении* переживания человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения вегетативных показателей (частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания и т. д.) и психомоторики: мимике, пантомимике (позе), двигательным реакциям, голосу.

О связи эмоций с физиологическими реакциями организма писали Аристотель (эмоциональные процессы реализуются совместно «душой» и «телом»), Р. Декарт (страсть, возникающая в душе, имеет своего «телесного двойника») и др. Эта связь давно была подмечена разными народами и использована в практических целях. Например, в Древнем Китае подозреваемого в совершении какого-либо противоправного поступка заставляли брать в рот щепотку риса. Затем, после выслушивания им обвинения, он выплевывал его. Если рис был сухим, значит у подозреваемого пересохло во рту от волнения, страха, и он признавался виновным. В настоящее время на изменении вегетативных реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемого с помощью полиграфа, обычно называемого «детектором лжи».

В одном племени суд над подозреваемым вершился следующим образом. Подозреваемый помещался вместе с вождем племени в центре круга, который образовывали его соплеменники. Вождь произносил нейтральные слова и слова, имеющие отношение к совершенному преступлению, после каждого произнесенного слова подозреваемый должен был ударять палкой в гонг. Если члены племени слышали, что на эмоциогенные слова, относящиеся к разбираемому делу, подозреваемый стучал громче, чем на нейтральные слова, то его признавали виновным.

Объяснение этому факту может состоять не только в том, что эмоционально значимые слова при их понимании «волновали» подозреваемого и тем самым мобили-

зовывали физическую энергию, но и в том, что физиологическая реакция у него наступала раньше, чем он осознавал эмоциогенное слово. Об этом свидетельствуют ряд исследований, проведенных во второй половине XX века (MacGinnies, 1950; Костандов, 1968-1978 и др.), в которых было показано, что на неприятные слова повышается порог их опознания (как механизм защиты) и эмоциональные реакции на них возникают у человека безотчетно (очевидно, наподобие того, как это имеет место у животных и у человека на невербальные раздражители).

Особое внимание физиологическим проявлениям уделяли в своей теории эмоций У. Джемс и Г. Ланге, которые доказывали, что без физиологических изменений эмоция не проявляется. Так, Джемс пишет: «Я совершенно не могу вообразить, что за эмоция страха останется в нашем сознании, если устранить из него чувства (ощущения. — *Е. И.),* связанные с усиленным сердцебиением, коротким дыханием, дрожью губ, с расслаблением членов, "гусиной" кожей и возбуждением во внутренностях. Может ли кто-нибудь представить себе состояние гнева и вообразить при этом тотчас же не волнение в груди, прилив крови к лицу, расширение ноздрей, стискивание зубов и стремление к энергичным поступкам, а, наоборот, расслабленные мышцы, ровное дыхание и спокойное лицо? Автор, по крайней мере, безусловно не может этого сделать. В данном случае, по его мнению, гнев должен совершенно отсутствовать как чувство, связанное с известными наружными проявлениями, и можно предположить, что в остатке получится только спокойное, бесстрастное суждение, всецело принадлежащее интеллектуальной области: известное лицо заслуживает наказания.

То же рассуждение применимо и к эмоции печали; что такое была бы печаль без слез, рыданий, задержки сердцебиения, тоски, сопровождаемой особым ощущением под ложечкой! Лишенное чувственного тона признание того факта, что известные обстоятельства весьма печальны, — и больше ничего. То же самое обнаруживается при анализе любой другой страсти. Человеческая эмоция, лишенная всякой телесной подкладки, есть пустой звук. ...Сделайся мой организм анестетичным (нечувствительным), жизнь аффектов, как приятных, так и неприятных, станет для меня совершенно чуждой и мне придется влачить существование чисто познавательного, или интеллектуального, характера. Хотя такое существование и казалось идеалом для древних мудрецов, но для нас, отстоящих всего на несколько поколений от философской эпохи, выдвинувшей на первый план чувственность, оно должно казаться слишком апатичным, безжизненным, чтобы к нему стоило так упорно стремиться» (1991, с. 279).

Выраженность физиологических сдвигов зависит не только от интенсивности эмоционального реагирования, но и от его знака. Д. Лайкен (Lykken, 1961) приводит сводку экспериментальных данных об изменении вегетатики, в том числе и гормонов в крови, при различных эмоциональных состояниях. В частности, обнаружено, что при эмоциях стенического типа выделяется адреналин (эпинефрин), а при эмоциях астенического типа — норадреналин (норэпинефрин).

Однако изучение положительного эмоционального тона ощущений (удовольствия) затруднено, так как возникающие при этом изменения в организме чрезвычайно бедны. Как показано А. К. Поповым (1963), приятные звуки не дают сколько-нибудь четких кожно-гальванических и сосудистых реакций, в отличие от неприятных звуков. Такие же результаты получены при использовании приятных и неприятных запахов (Mancrieff, 1963).

Аналогичные закономерности выявлены и при гипнотическом внушении человеку приятных и неприятных сновидений. По данным А. И. Марениной (1961), Е. Дамазера, Р. Шора и М. Орне (Damaser, Shor, Orne, 1963) приятное внушенное сновидение не нашло отражения в электроэнцефалограмме и других физиологических показателях загипнотизированных субъектов, в то время как неприятное усилило электрическую активность мозга за счет увеличения частоты и амплитуды биопотенциалов, вызвало заметные изменения в организме.

Р. Левинсон (Levinson, 1992) обнаружил, что отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, независимо от пола, возраста и культурной принадлежности.

По данным Н. М. Труновой (1975), отрицательная эмоциональная реакция может вызывать как увеличение частоты сердечных сокращений, так и снижение. Снижение этого показателя чаще всего наблюдается и при положительной эмоциии, но менее значительное, чем при отрицательной эмоции. Однако понятия «более», «менее» весьма относительны и вряд ли могут служить надежным критерием для различения эмоциональных реакций разного знака. Кроме того, и КГР повышалась в эксперименте Н. М. Труновой как при отрицательных, так и при положительных переживаниях испытуемых.

Таким образом, одна и та же эмоция может сопровождаться у разных людей противоположными изменениями вегетатики, а, с другой стороны, разные эмоции могут сопровождаться одинаковыми вегетативными сдвигами.

Лазарус (1970) ввел понятие «индивидуальный реактивный стереотип», т. е. предрасположенность человека реагировать определенным образом на наличие эмоционального напряжения (стресса). Один человек может постоянно реагировать повышением артериального давления без изменения частоты сердечных сокращений, другой обнаружит учащение пульса и падение артериального давления, у третьего наибольшая реактивность проявится по кожно-гальванической реакции при неизменяющихся ЧСС и АД.

Особый тип эмоционального реагирования имеется у маленьких детей в виде «аффективных респираторных судорог». В народе их называют «родимчиком». Первым описал припадок «родимчика» Ж.-Ж. Руссо: «Я никогда не забуду, как однажды я видел одного крикуна, которого нянька поколотила. Сразу он затих, я подумал, что он испугался... Но я ошибся, несчастный задохнулся от гнева, я видел, как он сделался кроваво-красным.Через мгновение раздался раздирающий крик; все негодование и отчаяние этого возраста были в этом крике» (цит. по А. Пейпер,1962, с. 303).

Аффективные респираторные судороги появляются большей частью у детей 2-3 лет и для их появления достаточны испуг, обида, плач и другие отрицательные эмоции. Физиологическое объяснение этим приступам состоит в том, что при очень сильном возбуждении суживается голосовая щель для того, чтобы через нее проходило меньше воздуха и тем самым меньше раздражались заложенные в голосовых связках рецепторы. Таким образом, организм путем саморегуляции стремится ослабить центростремительный поток импульсов в центральную нервную систему.

Направленность изменения электрических потенциалов мозга также зависит от знака эмоционального реагирования. М. А. Нуцубидзе (1964) выявлено, что болевое раздражение сопровождается десинхронизацией электрической активности гиппо-

кампа, а поглаживание животного ведет к синхронизации биоэлектрических потенциалов.

По данным Л. Я Дорфмана (1986), эмоциональным переживаниям различной модальности, активности и напряжению соответствует различная биоэлектрическая активность мозга, находящая отражение на ЭЭГ. По мере увеличения энергии в альфа, бета-1 и бета-2 полосах ЭЭГ модальность переживания изменяется в направлении от радости к печали. По мере увеличения энергии в бета-1 и бета-2 полосах ЭЭГ снижается эмоциональная активность, а по мере роста энергии в бета-2 полосе возрастает эмоциональное напряжение.

Наличие при выраженных эмоциональных переживаниях физиологических изменений дает основание рассматривать эмоциональные реакции как *состояния*.

Однако в отличие от переживаний, дающих качественную и модальностную характеристику возникшей эмоциональной реакции, физиологические изменения такую возможность предоставляют не всегда.

Экспрессивный компонент эмоционального реагирования

Ч. Дарвин придавал большое значение внешнему выражению эмоций, подчеркивая их единство. Он считал, что эмоции почти не существуют, если тело остается пассивным. Экспрессия выражается через речевые, мимические, пантомимические, жестикуляционные средства, а также через внимание к своей внешности.

Мимические средства экспрессии. Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови и рот по-разному изменяются при различных причинах плача, а Л. Н. Толстой описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние человека (сдержанная, натянутая, искусственная, печальная, презрительная, сардоническая, радостная, искренняя и т. д.).

Или возьмем, например, такое выразительное средство как поцелуй. Он имеет множество эмоциональных оттенков, о которых хорошо написал К. Бальмонт:

Есть поцелуи — как сны свободные,
Блаженно-яркие, до исступления.
Есть поцелуи — как снег холодные.
Есть поцелуи — как оскорбление.
О, поцелуи — насильно данные,
О, поцелуи — во имя мщения!
Какие жгучие, какие странные,
С их вспышкой счастия и отвращения![1]

В 1783 году в Париже была издана книга Иоганна Лафатера «Эссе о физиогномике», в которой автор строит свою классификацию лицевой экспрессии (рис. 1.2), используя фрагменты картин и рисунков художников (прежде всего Лебрена).

[1] *Бальмонт К.* Играющей в любовные игры. Стихотворения. — М.: Художественная литература, 1990. — С. 121.

Рис. 1.2. Таблица мимики по И. Лафатеру

В своей книге Лафатер при классификации «страстей» (кстати, горячо обсуждавшейся во Французской Академии) не ограничился человеческими лицами и фигурами. Значительная часть его огромного труда посвящена систематизации движений и мимике животных, особенно лошадей и собак.

Рейковский (1979) отмечает, что на формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора:

— врожденные видотипичные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

— приобретенные, заученные, социализированные способы проявления эмоций, произвольно контролируемые;

— индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду.

Наиболее часто проявляемыми мимическими паттернами являются улыбка (при удовольствии) и «кислая мина» (при отвращении).

Различия в улыбке проявляются уже у 10-месячных младенцев. На мать ребенок реагирует улыбкой, при которой активизируется большая скуловая мышца и круговая мышца глаза (улыбка Дачена). На приближение незнакомого человека ребенок

тоже улыбается, но активация возникает только в большой скуловой мышце; круговая мышца глаза не реагирует.

С возрастом ассортимент улыбок расширяется. П. Экман и В. Фризен (Ekman, Friesen, 1982) выделяют три вида улыбок взрослого человека: искреннюю, фальшивую и несчастную, жалобную. Фальшивая улыбка делится ими на две разновидности. Поддельная улыбка выражает не столько радость, сколько желание казаться радостным. Притворная улыбка имеет целью скрыть от окружающих свои негативные эмоции. Фальшивую улыбку характеризуют относительная пассивность круговых мышц глаза, в результате чего щеки почти не приподнимаются и отсутствуют характерные морщинки у внешних уголков глаз («гусиные лапки»). Фальшивая улыбка бывает, как правило, асимметрична, с большим смещением влево у правшей. Кроме того, она возникает либо раньше, либо позже, чем того требует ситуация. Фальшивая улыбка отличается и продолжительностью: ее кульминационный период длится дольше обычного (от одной до четырех секунд). Период ее развертывания и свертывания, наоборот, короче, и поэтому она появляется и исчезает как бы внезапно. По этим признакам фальшивая улыбка распознается довольно легко. Однако при нарочито фальшивой улыбке, когда сокращение скуловых мышц приподнимает щеки, отдифференцировать ее от искренней улыбки без анализа ее временной развертки бывает трудно. Интересно, что первый тип улыбки (искренний) вызывает большую ЭЭГ-активность во фронтальной коре левого полушария, а второй тип (фальшивый) — во фронтальной коре правого полушария (Davidson, Fox, 1982).

Как отмечают Г. Остер и П. Экман (H. Oster, P. Ekman, 1968), человек рождается с уже готовым механизмом выражения эмоций с помощью мимики. Все мускулы лица, необходимые для выражения различных эмоций, формируются в период 15-18-й недели утробного развития, а изменения «выражения лица» имеют место, начиная с 20-й недели. Поэтому многие ученые считают главным каналом выражения и опознания эмоций лицевую экспрессию. К. Изард и С. Томкинс (Izard, Tomkins, 1966), например, пишут: «Аффект есть прежде всего "лицевой", а не висцеральный феномен, и интроспективное осознание эмоции есть результат обратной связи от активации мускулов лица, которые, в свою очередь, оказывают сильное мотивационное влияние на психологические функции» (с. 90).

Мимические средства экспрессии изучались А. Диттменном (Dittmann, 1972), А. А. Бодалевым (1981), К. Изардом (1980), В. А. Лабунской (1986), П. Экманом (Ekman, 1973)и др.

П. Экман и К. Изард описали мимические признаки первичных, или базовых, эмоций (радость, горе, отвращение-презрение, удивление, гнев, страх) и выделили три автономные зоны лица: область лба и бровей, область глаз (глаза, веки, основание носа) и нижняя часть лица (нос, щеки, рот, челюсти, подбородок). Проведенные исследования позволили разработать своеобразные «формулы» мимических выражений, фиксирующих характерные изменения в каждой из трех зон лица (рис. 1.3), а также сконструировать фотоэталоны мимических выражений ряда эмоций.

В. А. Барабанщиков и Т. Н. Малкова (1988) показали, что наиболее выразительные мимические проявления локализуются преимущественно в нижней части лица и значительно реже в области лба—бровей. Характерно, что ведущие признаки не локализуются в области глаз. Это, на первый взгляд, странное обстоятельство хотя бы потому, что в художественной литературе большое внимание уделяется выраже-

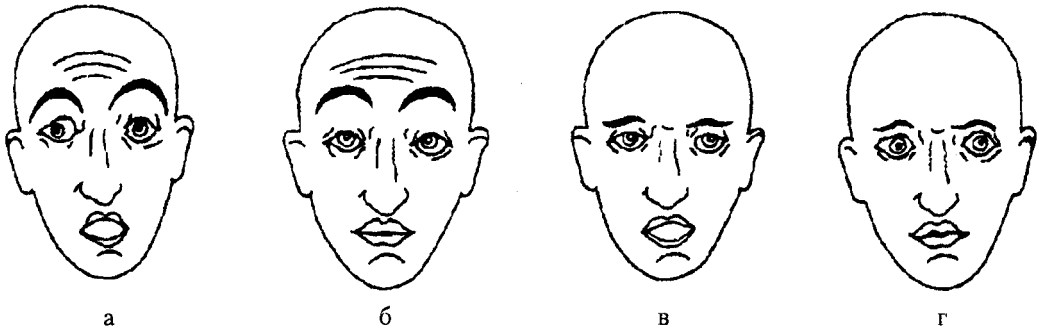


Рис. 1.3. Схемы-эталоны выражения удивления:

а) мимические изменения во всех зонах лица (I тип);
б) мимические изменения в области лба – бровей (II тип);
в) мимические изменения в нижней части лица (III тип);
г) мимические изменения в области глаз (IV тип).

нию глаз. Да и ряд ученых считает, что область глаз среди других черт лица особенно важна для общения (Coss, 1972; Richter, Coss, 1976). Барабанщиков и Малкова объясняют это тем, что глаза представляют собой своеобразный смысловой центр лица, в котором как бы аккумулируется влияние сильных мимических изменений верхней и нижней частей. Как показал Лерш (цит. по: Жинкин, 1968, с. 180), глаза, видимые через прорези в маске, закрывающей все лицо, ничего не выражают.

В табл. 1.1 приведены характерные мимические изменения для различных эмоций.

Следует учитывать, что внешние проявления эмоций, представляя собой синтез непроизвольных и произвольных способов реагирования, в большей степени зависят от культурных особенностей данного народа. Известна, например, традиция английского воспитания не обнаруживать внешне свои эмоции. То же наблюдается и у японцев. Например, в работе П. Экмана (Ekman, 1973) выявлен следующий факт. В момент демонстрации «стрессового» кинофильма американские и японские испытуемые по-разному выражали свои переживания при просмотре фильма наедине или вместе с соотечественниками. Когда и американец, и японец находились в кинозале одни, выражения их лиц были идентичны. Когда оба находились вместе с партнером, то японец по сравнению с американцем значительно сильнее маскировал негативные эмоции позитивными. В связи с этим нельзя не вспомнить показанный по телевидению в начале 1990-х годов документальный фильм о поведении японских пассажиров авиалайнера, терпевшего в воздухе аварию: среди них не было ни паники, ни слез, ни криков; все сидели на своих местах со спокойным выражением лица.

У разных народов одни и те же выразительные средства обозначают разные эмоции. О. Клайнбер (Klineber, 1938), изучая эмоциональную экспрессию в китайской литературе, выявил, что фраза «глаза ее округлились и широко открылись» означает не удивление, а гнев; а удивление отражает фраза «она высунула язык». Хлопанье в ладоши на Востоке означает досаду, разочарование, печаль, а не одобрение или восторг, как на Западе. Выражение «почесал уши и щеки» означает выражение удовольствия, блаженства, счастья.

Таблица 1.1

Характерные мимические изменения для различных эмоций (соответственно трем зонам лица)
Страх
1. Брови подняты и сдвинуты. Морщины только в центре лба 2. Верхние веки подняты так, что видна склера, а нижние приподняты и напряжены 3. Рот раскрыт, губы растянуты и напряжены
Удивление
1. Брови высоко подняты и округлены. Горизонтальные морщины пересекают весь лоб 2. Верхние веки подняты, а нижние опущены так, что над радужной оболочкой видна склера 3. Рот раскрыт, губы и зубы разъединены, напряжения или натяжения в области рта нет
Радость
1. Брови и лоб спокойные 2. Верхние веки спокойные, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки. У наружного края уголков глаз морщинки — «гусиные лапки» 3. Рот закрыт, уголки губ оттянуты в стороны и приподняты. От носа к внешнему краю губ тянутся морщинки — носогубные складки
Гнев
1. Брови опущены и сведены, между бровями вертикальные складки 2. Верхние веки напряжены, нижние веки напряжены и приподняты 3. Рот закрыт, губы сжаты
Отвращение
1. Брови слегка опущены 2. Верхние веки опущены, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки 3. Нос наморщен. Рот закрыт. Верхняя губа поднята, нижняя губа также поднята и выдвинута вверх по направлению к верхней губе
Горе
1. Внутренние уголки бровей подняты вверх 2. Внутренние уголки верхних век приподняты 3. Рот закрыт, уголки губ опущены, напряжения или натяжения в области рта нет

Психомоторные средства экспрессии (выразительные движения). Помимо жестикуляции при сильно выраженных эмоциях наблюдаются целостные двигательные акты — эмоциональные действия. К ним относятся подпрыгивания при радости и сильном переживании за кого-то (например, при соревновании бегунов на короткие дистанции), кувырки и другие ритуальные действия футболистов после забитого в ворота соперника мяча, обнимание, ласкание, поглаживание и целование того, к кому человек испытывает нежные чувства или чувство благодарности, закрывание лица руками при неожиданной радости, плаче или испытываемом стыде. Очевидно, что эти психомоторные средства используются для разрядки возникающего эмоционального напряжения, на что указывал еще Ч. Дарвин. Многие выразительные движения

также используются для того, чтобы показать свое отношение, чувство к тому или иному человеку или животному, выразить свою эмоциональную оценку происходящего.

Ряд исследователей пытаются создать «грамматику» телесного языка для распознавания эмоций человека (Weits, 1974) или каталоги и таблицы выразительных движений, наиболее типичных для определенных переживаний (Курбатова и др., 1977). Показано, что для адекватного восприятия эмоционального состояния по выразительным движениям нужно учитывать не отдельные движения, а весь их комплекс в целом (Шафранская, 1977).

Звуковые и речевые средства экспрессии. Из звуковых средств экспрессии наиболее характерными являются смех и плач.

Смех является выразителем нескольких эмоций, поэтому он имеет разные оттенки и смысл. Одно дело, когда человек радуется, и другое — когда человек смеется при удачной шутке, комичном положении или когда его щекочут.

Смех у человека начинается вдыханием, за которым следуют короткие спазматические сокращения грудной клетки, грудобрюшной преграды и мышц живота (в связи с чем говорят: «животик надорвал от смеха»). При хохоте все тело откидывается назад и трясется, рот широко раскрыт, углы губ оттягиваются назад и вверх, верхняя губа приподнимается, лицо и вся голова наливаются кровью, круговые мышцы глаз судорожно сокращаются. Сморщившийся нос кажется укороченным, глаза блестят, часто появляются слезы.

Выражение эмоций в речи. Изучению изменения различных характеристик речи при возникновении эмоциональных состояний посвящено довольно много исследований (Бажин и др., 1976,1977; Манеров, 1975,1993; Носенко, 1975-1980; Попов и др., 1965, 1971; Таубкин, 1977; МаЫ, 1963, и др.). К характеристикам, по которым судят об изменении речи, относятся интонационное оформление, четкость дикции, логическое ударение, чистота звучания голоса, лексическое богатство, свободное и точное выражение мыслей и эмоций (Рыданова, 1989).

Установлено, что различные эмоциональные состояния отражаются в интонации (Витт, 1965; Галунов, Манеров, 1974; Попов и др., 1966), интенсивности и частоте основного тона голоса (Носенко, 1975; Williams, Stevens, 1969), темпе артикулирования и паузации (Витт, 1971, 1974; Носенко, 1975), лингвистических особенностях построения фраз: их структуре, выборе лексики, наличии или отсутствии переформулировок, ошибках, самокоррекции, семантически нерелевантных повторениях (Витт, 1971, 1974; Леонтьев и Носенко, 1973; МаЫ, 1963).

По данным В. Х. Манерова (1975), наиболее информативными являются параметры, связанные с частотой основного тона (изрезанность мелодического контура, дисперсия и среднее значение частоты основного тона). В частности, изменение частоты основного тона при развитии состояний монотонии и психического пресыщения было выявлено в работе М. А. Замковой и др. (1981).

Н. П. Фетискин (1993) выявил признаки неэкспрессивной, монотонной речи. К ним относятся безразличное изложение материала, автономность его изложения («чтение лекции для себя»), редкое использование вопросительной интонации, лирических ударений, ускорения и замедления речи, отсутствие стремления вызвать у учащихся эмоциональный отклик, меньшая громкость речи, теноровый тембр голоса (в отли-

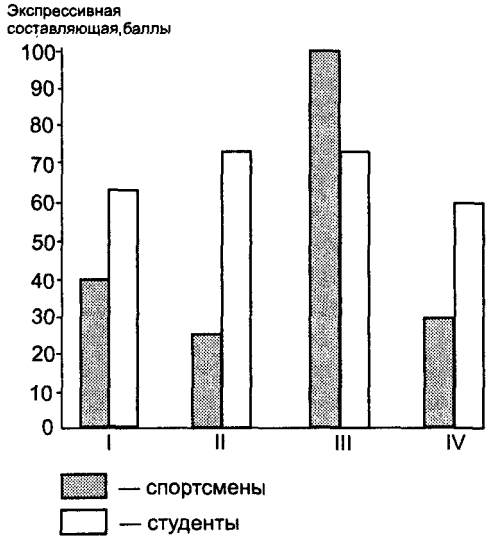


Рис. 1.4. Среднегрупповые величины, характеризующие экспрессивные компоненты эмоционально-выразительных реакций (по Л. М. Аболину, 1987)

I — поведение; II — речь; III—движение; IV — мимика и пантомимика

чие от эмоциональных педагогов, у которых чаще встречаются альт и баритон), более высокая частота основного тона.

* * *

Как показали У. Хеллс и др. (Hells et al., 1988), разные каналы обладают разной возможностью в передаче информации об эмоциях: 45 % информации передается зрительными сигналами и только 17,6% — слуховыми (рис. 1.4).

Кроме того, некоторые исследователи отмечают, что у разных людей эмоции могут выражаться через различные экспрессивные каналы. Л. М. Аболин (1987) показал, что у спортсменов и высококвалифицированных рабочих доминирующей эмоционально-выразительной характеристикой является двигательный канал (направленность движений, их скорость, темп, амплитуда, слитность). У студентов во время лекций и практических занятий этот канал тоже является ведущим. Однако при волнении во время сдачи экзаменов и зачетов ведущими становятся речевой и мимический каналы (рис. 1.4).

А. Е. Ольшанникова (1977) также отмечает, что различия между людьми могут наблюдаться и в пределах одного канала экспрессии. Так, при наличии в качестве ведущего канала речи для одного человека основным и типичным является интонационное разнообразие и обилие речевых реакций, а для другого человека — быстрый темп речи и повышенная громкость голоса.

П. Экман и У. Фризен (Ekman, Friesen, 1969) разработали концепцию «невербальной утечки информации». Ими были проранжированы части тела в отношении их способности передачи информации об эмоциях человека. Эта способность определя-

ется ими на основании трех параметров: среднее время передачи; количество невербальных паттернов, которые могут быть представлены данной частью тела; степень доступности для наблюдений за данной частью тела, «представленность другому». С учетом этих критериев самым информативным является лицо человека: лицевые мышцы быстро изменяются в соответствии с переживаниями человека, они могут создавать значительное число выразительных паттернов; лицо является видимой частью тела. Движения ног и ступней занимают в ранжированном ряду последнее место, так как они не отличаются особой подвижностью, имеют ограниченное число движений и часто скрыты от наблюдателя.

Однако парадокс заключается в том, что именно по движению ног в ряде случаев можно узнать о переживаемых эмоциях больше, чем по лицу. Зная способность лица выдавать переживаемые эмоции, люди чаще всего обращают внимание на произвольное контролирование своей мимики и не обращают внимания на движения своих ног. Поэтому «утечка информации» об эмоции чаще всего происходит благодаря трудно контролируемым движениям других частей тела. Например, смущение в исполнении Чарли Чаплина — это в большей степени пантомимика, чем мимика.

Стереотипы экспрессии. Обследования, проведенные В. В. Бойко, выявили две закономерности. Во-первых, многие профессионалы, работающие с людьми (врачи и медсестры, учителя и воспитатели, руководители и студенты) полагают, что у них нет «дежурной» экспрессии, что их улыбки, взгляды, жесты, тон речи и позы принимают самые разные значения — все зависит от ситуации общения. Тем не менее самооценки опрошенных не соответствуют истине. Дело в том, что обусловленный природой и воспитанием стереотип эмоционального поведения личности резко ограничивает вариации экспрессии. Он дает о себе знать всегда, хотят люди того или нет. Присущие им эмоциональные реакции и состояния, коммуникабельные качества эмоций просматриваются в разных ситуациях общения и тем более в типичных. Конечно, любой человек может продемонстрировать разные по значению эмоциональные реакции и состояния. Но в повседневной жизни им владеет эмоциональный стереотип.

Во-вторых, подавляющее большинство обследованных находит свои экспрессивные средства в полном порядке. Многие считают, что в типичных обстоятельствах они либо близки к идеалу, либо проявляют норму. Люди редко отмечают у себя нежелательные формы экспрессии и практически никогда не находят неприемлемых.

По наблюдениям Бойко, около 20 % обследуемых из разных социально-демографических групп нуждались в коррекции экспрессии. Однако чем очевиднее была необходимость в этом, тем упорнее сопротивлялся человек, защищая свое право остаться таким, каким его создала природа.

* * *

Подытоживая вопрос о проявлении эмоций, нужно согласиться с Г. Шварцем (Schwarz, 1982), что нельзя назвать отдельный субъективный физиологический или поведенческий показатель, который можно было бы рассматривать как «чистую» меру определения знака и модальности эмоций. Любая эмоция представляет собой сложную интегрированную психофизиологическую систему (состояние), включающую в себя специфические проявления подсистем. Причем у разных индивидов степень проявления этих подсистем значительно варьирует. Например, у легко возбудимых, эмоциональных людей может наблюдаться бурное проявление экспрессии

как *одушевление, восторженность, страстность* в выступлении, *неистовость* в дискуссии, в отстаивании своей позиции.

Вербальное описание переживаемых эмоций

Очень часто человеку трудно описать словами ту эмоцию, которую он переживает. Как писал М. Ю. Лермонтов,

Холодной буквой трудно объяснить
Боренье дум. Нет звуков у людей
Довольно сильных, чтоб изобразить
Желание блаженства. Пыл страстей
Возвышенных я чувствую, но слов
Не нахожу и в этот миг готов
Пожертвовать собой, чтоб как-нибудь
Хоть тень их перелить в другую грудь.[1]

Та же проблема стоит и перед учеными. А. Кемпински пишет: «...Когда приходится давать определение таких понятий, как, например, страх, ужас, боязнь, тревога и т. п., то, несмотря на то, что, как правило, можно чувствовать правильность или неправильность употребления термина, дать его точное определение не удается. Впрочем, обычно так бывает всегда, когда речь идет о понятиях, касающихся наиболее личных переживаний. Их можно чувствовать, но трудно определять. Собственный мир, в противоположность миру окружающему, как бы ускользает от попыток классификации и интеллектуальной манипуляции» (Психические состояния, 2000. — С.229-230)

Не случайно и в бытовой речи, и в литературе описание душевных переживаний человека чаще всего происходит с использованием слов, обозначающих различные ощущения, т. е. осуществляется перевод эмоций на уровень эмоционального тона ощущений, который гораздо понятнее человеку. Отсюда «жар души», «горячие чувства», «приятные воспоминания согревают душу», «горькая истина», «горькое разочарование», «желание еще раз насладиться красотой чего-то», «сладкая истома» и т. п. У того же М. Ю. Лермонтова можно встретить:

Полон *сладким* ожиданьем...[2]

Когда ты *холодно* внимаешь
Рассказам горести чужой...[3]

Мой смех *тяжел* мне как свинец:
Он плод сердечной пустоты...[4]

---

[1] *Лермонтов М. Ю.* Собр. соч. в 4-х т. — М., Т. 1. — С. 140.

[2] Там же. - М., Т. 1. - С. 167.

[3] Там же. - С. 168.

[4] Там же. - С. 133.

У Владимира Солоухина можно найти такие строки:

Какого вкуса чувства наши —
И скорбь, и лютая тоска?
И впрямь горька страданий чаша?
Любовь и впрямь, как мед, сладка?
Горчинка легкая в стакане
У грусти явственно слышна,
Живая соль на свежей ране,
Когда обида солона.
Но все оттенки бред и бренность,
И ничего не слышит рот,
Когда стоградусная ревность
Стаканом спирта оплеснет.

Другим приемом передачи душевных волнений является их привязка к сердцу, биение которого человек хорошо ощущает. Вследствие этого именно сердце заставляют переживать эмоции: «Сердце разрывается на части от жалости, горя» или же у М. Ю. Лермонтова:

Пустое сердце ныло без страстей...[1]

И сердце, полно сожалений
Хранит в себе глубокий след...[2]

И сердцу каждый тихий звук
Как гость приятен дорогой...[3]

Улыбку я твою видал,
Она мне сердце восхищала...[4]

Вопрос о вербализации своих эмоций с каждым десятилетием становится все актуальнее. Технократическое развитие мира, лозунг которого — «бесстрастный человек в бесстрастном мире» (Куттер, 1998), до предела запрограммированная жизнь оставляют мало места для живого общения между людьми, в процессе которого они делятся своими переживаниями. Практически исчез эпистолярный жанр, когда люди изливали свою душу в письмах друг к другу. Проявлять страсть считается в современном обществе дурным тоном. Не воспринимая адекватно свои эмоции, люди не могут дать им и адекватного описания. Человечество постепенно становится *алекситимичным*.[5]

---

[1] Лермонтов М. Ю. Собр. соч. в 4-х т. -М., Т. 1. - С. 142.

[2] Там же. — С. 156.

[3] Там же. - С. 157.

[4] Там же. - С. 172.

[5] Алекситимия от греч. — *а* — отрицание, *lexis* — слово, *thymos* — чувство, в целом — неспособность вербально выразить свою эмоцию.

1.5. Эмоциональное реагирование как психофизиологическое состояние

Из изложенного выше ясно, что эмоциональное реагирование человека представляет сложную реакцию, в которой задействованы разные системы организма и личности. Следовательно, эмоциональное реагирование можно понимать как возникновение психофизиологического (эмоционального) состояния.

На том, что эмоции следует рассматривать как состояния, впервые акцентировал внимание Н. Д. Левитов (1964). Он писал по этому поводу: «Ни в какой сфере психической деятельности так не применим термин "состояние", как в эмоциональной жизни, так как в эмоциях, или чувствах, очень ярко проявляется тенденция специфически окрашивать переживания и деятельность человека, давая им временную направленность и создавая то, что, образно выражаясь, можно назвать тембром или качественным своеобразием психической жизни.

Даже те авторы, — продолжает он, — которые не считают нужным выделять психические состояния в качестве особой психологической категории, все же пользуются этим понятием, когда речь идет об эмоциях или чувствах» (с. 103).

Изучение проблемы любых состояний человека, в том числе и эмоциональных, испытывает серьезные трудности в связи с тем, что до сих пор не существует общепринятого определения понятия «состояние» и классификации состояний человека, возникающих в процессе его деятельности и общения. Естественно, речь идет не о физиологических состояниях возбуждения и торможения, активации и дезактивации, а о более сложных состояниях, затрагивающих всю личность, а следовательно, и ее эмоциональную и психическую сферы (поэтому я и называю их психофизиологическими состояниями).

Понимание эмоционального реагирования как состояния, с моей точки зрения, имеет принципиальное значение, так как оно дает возможность точнее понять суть эмоции, ее функциональное значение для организма, преодолеть односторонний подход к ней лишь как к *переживанию* своего отношения к кому- или чему-нибудь. В связи с этим я подробнее остановлюсь на обсуждении вопроса о том, *что такое состояние,* чтобы читателю было легче, во-первых, понять, почему эмоции считают состояниями и, во-вторых, самому сделать вывод о том, целесообразно ли эмоциональные состояния считать частью (компонентом) психических состояний или же следует считать, что эмоциональные состояния представляют собой определенный вид психических состояний. Сразу оговорюсь, что я не отождествляю эмоциональные и психические состояния; есть психические состояния, которые не осложнены эмоциональными переживаниями: бдительной настороженности («оперативный покой», по А. А. Ухтомскому), решимости в безопасной ситуации и др.

Многозначности практического использования понятия «состояние» сопутствует и многозначность его научных определений. Однако большинство их имеют одну и ту же логическую основу: состояние характеризуется как совокупность (симптомокомплекс) каких-то характеристик: процессов (Марищук, 1974), функций и качеств (Медведев, 1974), компонентов психики (Сосновикова, 1972) и т. д., обусловливающих эффективность деятельности, работоспособность, уровень активности систем, поведение и т. п. Логическую схему этих определений можно представить так:

Состояние (сумма характеристик) ⟶ Эффективность деятельности, работоспособность

Если быть последовательным в расшифровке понятия «состояние» с помощью приведенных выше определений, то можно легко установить их несостоятельность, так как они сразу принимают такой вид, который, вероятно, отвергнут и сами авторы, давшие эти определения.

Начну с первой половины приведенной выше схемы — с симптомокомплекса определенных характеристик. Подставим вместо загадочного комплекса функций и качеств реальные показатели: частоту сердечных сокращений, частоту и глубину дыхания, тремор, время реакции, интенсивность и переключение внимания, т. е. все то, что регистрируется при выявлении того или иного состояния и служит его характеристиками. В соответствии с даваемыми определениями получается, что их изменение влияет на работоспособность и эффективность деятельности человека. Но разве есть прямая связь между уровнем выраженности этих показателей и работоспособностью человека? Разве частота сердечных сокращений и работоспособность не зависят от других факторов, в частности — от возникшей эмоции, от волевой регуляции, от энергетического баланса в организме? Очевидна подмена определения сущности состояния описанием сдвигов, происходящих при возникновении состояния.

Вторая половина анализируемой схемы тоже не безупречна с точки зрения понимания сущности состояний. Во-первых, почему состояние нужно непременно характеризовать через изменение работоспособности? Разве без этого критерия мы не можем судить о возникшем состоянии (например, о радости, о страхе)? Во-вторых, многие состояния появляются раньше, чем изменяется (в частности, снижается) работоспособность человека. Следовательно, изменение работоспособности — явление вторичное и не отражает прямо сущность состояния. Например, во многих руководствах по физиологии и психологии утомление характеризуется как временное снижение работоспособности в результате деятельности человека. В действительности же состояние утомления появляется раньше, чем начнет снижаться работоспособность (Мызан, 1975; Шабунин, 1969; Hoffmann, Clark, Brawn, 1946). Не случайно теоретики спорта выделяют в работе на выносливость фазы *компенсированного* и *некомпенсированного утомления*. В первой фазе возникающие в работе затруднения компенсируются за счет волевого усилия.

Более того, например, при состоянии монотонии (скуке) на первых этапах ее развития физическая работоспособность даже увеличивается, что выражается в повышении темпа рабочих движений, увеличении мышечной силы, сокращении времени простой сенсомоторной реакции.

Итак, хотя изменение работоспособности и может являться характеристикой ряда состояний, возникающих под влиянием физических, умственных и эмоциональных нагрузок, эта характеристика изменчива и неоднозначна. Кроме того, определение состояния как фактора, влияющего на работоспособность, не раскрывает сущности состояний. Поэтому вряд ли целесообразно факт изменения работоспособности ставить во главу угла при определении состояний.

Имеются и другие подходы к определению состояний. Например, состояния сводятся к системе личностных характеристик человека. Так, по мнению А. Ц. Пуни, «состояние... можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую

систему личностных характеристик спортсменов, на фоне которых развертывается динамика психических процессов» (1969, с. 29). При таком подходе к состояниям становится непонятным, что же тогда сама личность?

Таким образом, существующие определения состояния в лучшем случае указывают, как можно выявить состояние (поскольку описываются последствия его возникновения), но не *что такое* состояние.

С моей точки зрения, состояние в самом широком понимании — это *реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного для организма результата.* Во многих случаях полезный результат выражается в сохранении целостности организма и обеспечении его нормальной жизнедеятельности в данных условиях. Однако, как указывал П. К. Анохин, было бы совершенно непрогрессивным для живой природы, если бы «система "стремилась" найти лишь устойчивое состояние» (1972, с. 31). Он пишет далее, что «система "стремится" получить запрограммированный результат и ради результата может пойти на самые большие возмущения во взаимодействиях своих компонентов... Именно результат при затрудненном его получении, может привести всю систему в крайне беспокойное и отнюдь не устойчивое состояние» (Там же). Отсюда можно сделать вывод, что состояние — это реакция функциональной системы не только для сохранения ее устойчивости, но и для ее изменения с целью адаптации к новым условиям существования.

Следует отметить, что представление о состоянии как о *реакции на воздействия* иногда проскальзывают в некоторых публикациях (Марищук, 1974), но не закладываются в основу определения понятия «состояние».

Я определяю психофизиологическое состояние как *целостную реакцию человека на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата.* Следует подчеркнуть, что полезный результат для функциональной системы может не совпадать с ожидаемым человеком полезным эффектом. Поэтому, говоря о полезном эффекте, являющемся следствием развития определенного состояния, нужно иметь в виду прежде всего биологическую целесообразность возникновения состояния. Например, возникновение состояния страха неблагоприятно для человека, но является целесообразной и полезной реакцией организма на угрожающую ситуацию. Конечно, я далек от мысли, чтобы доказывать, что все состояния обеспечивают достижение такого полезного результата, который вступает в противоречие с целью поведения человека и с задачами, стоящими перед ним. Достаточно упомянуть, что человек может вызвать ряд состояний произвольно (самовнушением) или внушением извне и тем самым направить реакцию функциональной системы в направлении, нужном для эффективности его деятельности.

Данное определение психофизиологического состояния предполагает, что оно — причинно обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, *аличности в целом,* с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней (субсистем) управления и регулирования, относящихся к подструктурам и сторонам личности. Вследствие этого, как правильно указывал Н. Д. Левитов (1964), всякое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных систем. Оно имеет внешнее выражение не только по ряду психофизиологических показателей, но и в поведении человека.

В общих чертах функциональную систему, отражением реакции которой являются психофизиологические состояния, можно представить как многоуровневую, вклю-

чающую психический уровень (в том числе переживания человека), физиологический (центральная нервная система, вегетативная система) и поведенческий уровень (психомоторные реакции, мимика, пантомимика). В любом психофизиологическом состоянии все эти уровни должны быть так или иначе представлены, и только по совокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно делать заключение об имеющемся у человека состоянии. Состояние характеризует синдром, т. е. совокупность симптомов, а не отдельный симптом, даже очень важный с точки зрения диагностики.

Итак, эмоциональная сторона состояний находит отражение в виде эмоциональных переживаний (усталости, апатии, скуки, отвращения к деятельности, страха, радости достижения успеха и т. д.), а физиологическая сторона — в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных. И переживания, и физиологические изменения неотделимы друг от друга, т. е. всегда сопутствуют друг другу. В этом единстве психических и физиологических признаков состояний причинным фактором может быть каждый из них. Например, при развитии состояния монотонии причиной усиления парасимпатических влияний может быть чувство апатии и скуки, а при развитии состояния утомления причиной появления чувства усталости могут быть возникающие физиологические изменения в двигательных нервных центрах или мышцах и связанные с этим ощущения.

Психические состояния оказывают влияние на протекание деятельности. Этому соответствует и представление об эмоциональном состоянии, как о фоне, на котором развивается и психическая, и практическая деятельность человека. Надо, однако, помнить и другое: во многих случаях именно через деятельность (умственную, сенсорную, физическую) развивается то или иное состояние. Поэтому оно во многих случаях является продуктом деятельности. В то же время, как это ни парадоксально звучит, в ряде случаев состояния бывают результатом *бездеятельности человека,* поэтому, говоря о них, следует всегда рассматривать конкретные ситуации, в которых они возникают.

В заключение следует отметить, что все состояния «метятся» знаком и модальностью эмоциональных переживаний. Это служит еще одним доказательством неразрывности эмоций и состояний. Но из этого не следует, что «...в эмоциональных состояниях непосредственно... реализуются переживаемые человеком эмоции» (Витт, 1986, с. 54). С моей точки зрения, Н. В. Витт допустила здесь две неточности. Во-первых, говорить о *переживаемых* эмоциях некорректно: чуть выше автор определила эмоцию как специфическую форму переживания (получается — переживаемые переживания). Во-вторых, и это самое главное, переживаемая эмоция, по Витт, реализуется через эмоциональное состояние. Выходит, что эмоция — это одно, а эмоциональное состояние — это нечто другое, производное от эмоции.

1.6. Эмоциогенные ситуации

Есть ли раздражители, объекты, ситуации, которые сами по себе являются для человека эмоциогенными, т. е. вызывающими ту или иную эмоцию?

П. Фресс (1975) утверждает, что эмоциогенной ситуации как таковой не бывает, она зависит от отношения между мотивацией и возможностями человека. Эту точку

зрения разделяют и другие психологи, в частности, Ю. Я. Киселев (1983). Однако что значит ситуация *для человека?* Это не просто объективно сложившаяся совокупность обстоятельств, но также ее оценка человеком, отношение к ней человека в связи с имеющимися у него потребностями, целями. Это оценка складывающейся для него обстановки, которая препятствует, не мешает или благоприятствует удовлетворению его потребностей, достижению целей.

Именно оценка является первым шагом на пути создания эмоциогенности ситуации, а не сами по себе обстоятельства. Обстоятельства являются лишь предпосылкой возникновения эмоциогенной ситуации, а эмоциогенными становятся только те ситуации, которые оцениваются человеком как значимые. Каждая ситуация для человека субъективна (плохая, хорошая или нейтральная, опасная или не опасная, выгодная или невыгодная, задевающая его интересы или нет, и т. д.). Н. В. Боровикова и др. (1998) отчетливо продемонстрировали это на эмоциональности беременных женщин, которая приобретает эгоцентрический характер. У них наблюдается сужение диапазона источников эмоциональных переживаний. Наибольшую значимость для большинства из них приобретают лично значимые события — все, что относится к самой женщине или ожидаемому ребенку. Социально значимые события, общественные процессы отходят на второй план. Ни одна из обследованных женщин не отмечала значительные, государственного масштаба, общественные и экономические явления в качестве источников эмоциональных переживаний. Беременную женщину радует, прежде всего, ожидание рождения ребенка, ощущение его активности внутри себя. В то же время она болезненно реагирует на критические замечания в свой адрес, на шутки, касающиеся ее внешнего вида.

Признавая роль значимости ситуации для возникновения эмоционального реагирования, можно, однако, задать вопрос: всякие ли значимые явления, события, объекты способны вызвать эмоциональное реагирование? На этот счет мнения разных авторов не совпадают. По В. Вундту и Н. Гроту, любое воспринимаемое событие является значимым и вызывает эмоциональный отклик. Р. Лазарус (Lazarus, 1968) же считает, что эмоции возникают в тех исключительных случаях, когда на основе когнитивных процессов делается заключение о наличии угрозы и невозможности ее избежать. Таким образом, по Лазарусу, эмоциогенными являются только экстремальные ситуации, которые оцениваются как таковые вследствие каузальной атрибуции.

Большую роль в возникновении эмоций отводит каузальной атрибуции Б. Вейнер (Weiner, 1985). Действительно, наблюдая за поведением человека, прежде чем эмоционально отреагировать на его поступок, мы сначала либо приписываем, либо не приписываем его поступку цель, которая противоречит нашим интересам, достоинству и т. п. Если, например, нас кто-то толкнул, то оценив, обстоятельства, мы можем либо возмутиться (если припишем человеку сознательное намерение), либо оставить это без внимания (если подумаем, что виной всему были независящие от человека обстоятельства).

Эмоциональное реагирование может быть и при оценке виртуальной ситуации, например зрители, плачущие в кино или на спектаклях при трогательных сценах. Именно в этом случае, пожалуй, можно говорить не о значимой ситуации, а о собственно эмоциогенной ситуации, которая по механизму эмпатии и заражения вызывает эмоциональную реакцию зрителей.

Оценка значимости ситуации может быть не только на осознаваемом уровне, но и на неосознаваемом. Эмоциональная реакция, возникающая по механизму безус-

ловного рефлекса — это реакция на закрепленную в генетической памяти значимую ситуацию, проявление инстинкта.

П. Фресс (1975) дает следующую классификацию эмоциогенных ситуаций:

1. Недостаточность приспособительных возможностей. Человек не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию при:
   а) новизне ситуации,
   б) необычности ситуации,
   в) внезапности ситуации.
2. Избыточная мотивация:
   а) не находящая применения,
   б) при фрустрации,
   в) при присутствии других лиц,
   г) при конфликтах.

Ограниченность этой классификации очевидна, так как она касается только случаев появления негативных эмоций.

1.7. Филогенетические аспекты эмоционального реагирования

Заслугой Ч. Дарвина в области изучения эмоций является то, что он сумел показать, как он сам писал, что чувства человека, которые считались «святая святых» человеческой души, имеют животное происхождение. Многие проявления эмоций у человека, в частности выразительные движения, по Дарвину, являются рудиментами прежде целесообразных движений. Теперь же они превратились в ассоциированные привычки, возникая при соответствующих эмоциях вне зависимости от их полезности. Тем не менее сходство механизмов эмоций и их проявления у человека и животных не означает их полного тождества. Концепция Дарвина была чисто биологической и не вскрывала происхождение специфически человеческих эмоций и чувств, несущих на себе отпечаток социальной природы человека. Больше того, она способствовала возникновению «рудиментарной» теории эмоций. Это же относится и к взглядам Г. Спенсера (1876), Т. Рибо (1897), В. У. Мак-Дугалла (MacDougall, 1923), которые продолжали развивать идеи о биологическом происхождении эмоций человека из аффективных и инстинктивных реакций животных. У. Мак-Дугалл, например, полагал, что инстинкты присущи не только животным, но и человеку, и что каждому инстинкту соответствует определенная эмоция.

Р. Плутчик (Plutchik, 19806) рассматривает эмоции как средство адаптации животных на всех эволюционных ступенях их развития. Ниже приведены выделенные им адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции (табл. 1.2).

Как отмечают В. А. Вальдман и др. (1976), существуют различные точки зрения по поводу того, что можно считать эмоцией у животных. В одних случаях говорят об эмоциях животных, в других — об эмоциональных реакциях, в третьих — об аффективном поведении. Некоторыми высказывается мнение, что об эмоциях у животных можно судить только по их экспрессии и аффективному поведению. При этом не учитывается, что у животных, как и у человека, возникает эмоциональное состояние, которое может быть зафиксировано физиологическими методиками.

Таблица 1.2

Адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции (по Р. Плутчику)

Адаптивный комплекс	Первичная эмоция
Инкорпорация — поглощение пищи и воды	Принятие
Отвержение — реакция отторжения, экскреция,рвота	Отвращение
Разрушение — устранение препятствия на пути удовлетворения	Гнев
Защита — первоначально в ответ на боль или угрозу боли	Страх
Репродуктивное поведение — реакции, сопутствующие сексуальному поведению	Радость
Депривация — утрата объекта, приносящего удовольствие	Горе
Ориентировка — реакция на контакт с новым, незнакомым объектом	Испуг
Исследование — более или менее беспорядочная, произвольная активность, направленная на изучение окружающей среды	Надежда или любопытство

По поводу наличия субъективного компонента эмоций у животных В. К. Вилюнас пишет: «...строго говоря, абсолютных доказательств тому, что животные переживают эмоции (и вообще что-либо переживают) нет. Однако представляется, что данное возражение на формальном основании искусственно драматизирует проблему, поскольку при отсутствии абсолютных возможны косвенные аргументы, основанные на суждениях о необходимости субъективного отражения, о невозможности регуляции поведения в изменчивой среде на основе только физиологических процессов и т. п. ...Не существует доказательств и тому, что животные эмоций не переживают... Отказом признавать существование простых эмоций у животных мы лишаемся возможности объяснения, откуда они появляются у людей» (1986, с. 91-92).

Однако доказательства наличия у животных переживания эмоций все же имеются. Как пишет В. С. Дерябин (1974), некоторые собаки при выходе на охоту оскаливаются, оттягивают верхнюю губу, прыгают и лают, что можно расценивать как выражение радостного волнения. Многие могли неоднократно наблюдать проявление радости у собак при встрече хозяина после долгой разлуки: собака виляет хвостом, скулит, лижет хозяина. Они способны испытывать страдания, тоску по хозяину. При этом у них появляются слезы.

У высших животных появляются и схожие с человеком экспрессивные реакции. Смех, например, появляется уже у обезьян. При щекотании шимпанзе под мышками он издает резкий звук, похожий на смех. При прекращении смеха у него на лице остается выражение, которое можно считать улыбкой. Обезьяна при приятном ощущении оттягивает углы рта назад (улыбка), увидев любимую особь, испускает хихикающий звук.

Но хотя эмоции присущи и животным, у человека они носят другой характер, так как на них наложил свой отпечаток социальный образ жизни. Об этом писал еще

А. Шопенгауэр: «...Жизнь животных заключает в себе менее страданий, а также и менее радостей, и это прежде всего основывается на том, что оно, с одной стороны, остается свободным от *заботы* и *опасения* вместе с их муками, а с другой — лишено истинной *надежды,* а следовательно, не причастно мысленным предощущениям радостного будущего и сопровождающей их одушевительной фантасмагории, вызываемой силой воображения, словом, не причастно главному источнику как большинства, так и самых величайших наших радостей и наслаждений с обеих сторон, потому что сознание животного ограничивается видимым, созерцаемым, а следовательно, только настоящим» (2000, с. 640).

П. В. Симонов (1970) пишет, что «попытки представить эмоции как относительно простую, низшую "биологическую" деятельность мозга по сравнению с интеллектом вряд ли правомерны. Эмоции человека не менее отличаются от эмоций животных, чем его социально детерминированное мышление от условнорефлекторной деятельности человекообразных обезьян» (с. 97). Вследствие этого изменились как характер эмоций, так и формы их выражения. У человека они приобретают особую глубину, имеют множество оттенков и сочетаний.

В качестве доказательства приводятся факты, что человек не набрасывается на питье и еду, как только возникает в этом необходимость, а удовлетворяет свои потребности, учитывая культурные нормы поведения (Виноградова, 1981). С этим мнением можно поспорить в той его части, где говорится об *изменении характера эмоций.* Во-первых, изменение способа удовлетворения потребности не свидетельствует об изменении характера испытываемых при этом человеком эмоций. Во-вторых, страх и ярость у животного и человека проявляются одинаково и физиологически, и поведенчески (например, волосы встают дыбом). Другое дело, что у человека имеется волевой механизм подавления экспрессии эмоций. Они как бы загоняются внутрь, не обнаруживают себя. Удовлетворение же потребностей в соответствии с культурными нормами вообще не имеет отношения к эмоциям, если не считать получение удовольствия от обстановки удовлетворения, например, потребности в пище (сервировки стола). Правильнее, на мой взгляд, было бы сказать, что для эмоциональных переживаний человек имеет гораздо больше поводов, чем животные.

Кроме того, как уже говорилось, в соответствии с механизмами произвольного управления, человек может вызывать у себя эмоциональные переживания путем представления каких-либо ситуаций или объектов.

Глава 2

Характеристика различных видов эмоционального реагирования

2.1. Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления

Эмоциональный тон ощущений

Эмоциональный тон ощущений является филогенетически наиболее древней эмоциональной реакцией. Он связан с переживанием *удовольствия* или *неудовольствия* в процессе ощущения. Поэтому Н. Н. Ланге относил их к элементарным физическим чувствам. Он писал, что «...чувство удовольствия и страдания является показателем лишь наличного в данный момент соответствия между впечатлением и требованием организма. *Оно есть свидетель, а не пророк*» (1996, с. 268-269; выделено мною. — *Е. И.)*. Следовательно, как подчеркивает П. В. Симонов, это *контактный* вид эмоционального реагирования. Именно это отличает, по его мнению, эмоциональный тон ощущений от других эмоциональных реакций. При отвращении, страдании, удовольствии взаимодействие всегда уже имеет место. Его не удалось предотвратить, поэтому его можно только ослабить, прекратить или усилить.

Для эмоционального тона ощущений характерно реагирование на отдельные свойства объектов или явлений: приятный или неприятный запах химических веществ или вкус продуктов; приятный или неприятный звук, раздражающее или радующее глаз сочетание цветов и т. д.

Выделение в конце XIX — начале XX века эмоционального тона ощущений из ощущений было существенным шагом вперед в изучении эмоциональной сферы человека и животных. Ведь в это время наличие эмоционального тона («чувства») как особого вида психических явлений (В. Бунд, О. Кюльпе) оспаривалось многими психологами. Немецкий психолог Т. Циген (1909) полагал, что «чувство» является одним из свойств ощущения, наряду с качеством и интенсивностью. Польский психолог В. Витвицкий (Witwicki, 1946) утверждал, что эмоциональный тон — это особый

вид психического ощущения. Н. Н. Ланге (1996) писал, что «обычная речь и даже недостаточно точное психологическое наблюдение... постоянно смешивают эти два ряда явлений. Их различение оказывается особенно трудным в случае органических ощущений и кожных. Если чувство приятности или неприятности цвета или запаха сравнительно легко отличается нами от самого цвета или запаха, то в кожной боли, в щекотке, а особенно в органических ощущениях пищеварительного тракта и вообще физическом самочувствии ощущения тесно сливаются для наблюдателя с соответствующими чувствами. Поэтому даже некоторые психологи, например К. Штумпф, говорят в этом случае о чувствах — ощущениях *(Gefulsempfindung),* а это ведет их затем к резкому противоположению таких низших чувств высшим, как совершенно от первых отличным. Но именно это-то следствие и является для нас показателем неприемлемости смешения чувств с ощущениями. Тот, кто видит, что высшие чувства по существу подобны физическим (эмоциональному тону ощущений. — *Е. И.),* будет остерегаться по этому самому отождествлять эти последние с соответственными ощущениями. Если бы физические чувства были ощущениями, то высшие должны бы оказаться таковыми же, что, однако, уже явно неприемлемо. Очевидно, следовательно, и при органических ощущениях должно провести границу между собственно ощущениями и вызываемыми ими физическими удовольствием и страданием, хотя это не всегда легко» (1996, с. 267-268). В связи с этим Н. Н. Ланге провел сравнительный анализ характеристик ощущений и эмоционального тона ощущений (табл. 2.1).

К двум последним пунктам этой таблицы нужно сделать поправку: на уровне переживаний эмоциональный тон ощущений выражается в *удовольствии* или *неудовольствии {отвращении).*

Несмотря на разведение ощущений и эмоционального тона ощущений, до сих пор встречаются отголоски старых представлений. Так, в разряд эмоций заносится боль, хотя ее нельзя отнести даже к эмоциональному тону ощущений. Боль — это ощуще-

Таблица 2.1

Сравнительные характеристики ощущения и эмоционального тона (По Н. Н. Ланге)

Ощущение	Эмоциональный тон
Нейтрально, безразлично	Эмоционально окрашен: приятно—неприятно
Зависит от строения периферического органа ощущения	Однороден, независим от строения органа ощущения
Имеет объективный характер (сладкое для любого человека сладкое)	Имеет субъективный характер: то, что одному приятно, другому противно
Является первичным и самостоятельным феноменом	Не возникает самостоятельно, а в его основе лежит ощущение, представление, вспоминание
Становится отчетливее и яснее, когда на него обращают внимание	Присуща неясность и расплывчатость, а при обращении на него внимания делается не яснее, а слабее и даже совсем исчезает

ние, а возникающий под ее воздействием эмоциональный тон ощущений называется *страданием*.

Функции эмоционального тона ощущений. Первая функция эмоционального тона ощущений, на которую в основном указывают многие авторы — *ориентировочная,* которая состоит в *сообщении организму, опасно или нет то или иное воздействие, желательно ли оно или от него надо избавиться.* «Чувство удовольствия влечет за собой повышение жизнедеятельности и движения, направленные на сохранение и усиление приятного впечатления, а неудовольствие и страдание, обратно, понижают жизнедеятельность и вызывают движения оттягивания, обороны, самозащиты», — писал Н. Н. Ланге (1996, с. 268). Наличие эмоционального тона ощущений дает организму при встрече с незнакомым объектом возможность сразу принимать хотя и предварительное, но зато быстрое решение вместо сопоставления нового объекта с бесчисленными типами других известных объектов. Как пишет П. К. Анохин, благодаря эмоциональному тону «...организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, может со спасительной быстротой отреагировать на них с помощью определенного качества эмоционального состояния, сведя их, так сказать, к общему биологическому знаменателю: полезно или вредно для него данное воздействие» (1964, с. 341).

Правда, как отмечает П. В. Симонов (1966), это приспособительное значение эмоционального тона нельзя преувеличивать. Вкусовые свойства некоторых вредных веществ могут вызывать ощущение удовольствия, а неприятный на вид и вкус продукт может быть полезным для организма. Но это лишь исключение из правила, согласно которому эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора и ставшие, по выражению П. К. Анохина (1964), «пеленгами».

В. Витвицки показал, что наиболее сильное переживание приятного или неприятного появляется не при первой, а при повторной встрече с эмоциональным раздражителем. Очевидно, не всякий контактный раздражитель способен «с ходу» вызывать отчетливый эмоциональный тон ощущений, определяющий полезность или вредность его организму. «Вызревание» эмоционального тона ощущений происходит постепенно.

С другой стороны, этот же автор обнаружил явление адаптации к эмоциональным раздражителям. Длительное действие раздражителя приятного характера приводит к снижению, притуплению ощущения приятного. Если же раздражитель сменить или временно прервать его действие, ощущение приятного возникает с прежней силой. Происходит адаптация и к неприятному тону ощущений, если он не резко выражен. Вопрос, однако, в том, является ли эта адаптация действительно эмоциональной, независимой от адаптации, имеющей место в отношении физических ощущений, или же она является следствием последней, т. е. восприятия длительно действующего раздражителя одной и той же интенсивности как более слабого.

Второй функцией эмоционального тона ощущений является *обеспечение обратной связи,* задача которой — *сообщать человеку и животным, что имевшаяся биологическая потребность удовлетворена* (и тогда возникает положительный эмоциональ-

ный тон — удовольствие) *или не удовлетворена* (и тогда возникает отрицательный эмоциональный тон — неудовольствие).

Третья функция эмоционального тона ощущений, на которую обычно не обращают внимания и которая вытекает из второй функции, связана с *необходимостью проявлять определенные виды поведения до тех пор, пока не будет достигнут нужный организму результат.* В самом деле, очевидно не случайно, как отмечает П. В. Симонов (1966), в эволюции сформировался механизм, по которому извержение семени при половом акте происходит не при определенном количестве фрикционных движений или через определенное время после начала акта, а при оргазме, т. е. при получении человеком максимального удовольствия от полового акта. А это заставляет животное и человека добиваться оргазма для удовлетворения потребности в приятном ощущении. Такую же роль играет ощущение сытости, появляющееся во время еды, положительный тон при исчезновении ощущения жажды и т. д.

То же происходит и при торможении определенного поведения, если организму оно нежелательно и вредно в данный момент; тогда возникает ощущение отвращения к объекту, ранее вызывавшему удовольствие. Воспользуюсь для пояснения этого примером, приведенным П. В. Симоновым. В случае расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта требуется на время прекратить употребление пищи. Для этого патологические процессы во внутренних органах возбуждают нервные структуры «центра отвращения». Теперь любое раздражение, адресованное к пищевому центру, от непосредственного контакта с пищей до ее вида, запаха лишь усиливает отвращение и тем самым предотвращает попадание пищи в желудочно-кишечный тракт, способствуя течению восстановительных процессов. В этом случае животное или человек тоже вынужден вести себя определенным образом до тех пор, пока отвращение к пище не исчезнет и организмом не будет достигнут нужный ему результат, т. е. пока не произойдет выздоровление.

Механизмы возникновения эмоционального тона ощущений. Как отмечает В. К. Вилюнас (1979), «факт эмоционального восприятия субъектом безусловных раздражителей долгое время оставался без должного внимания... Между тем есть основания утверждать, что к ответной реакции побуждает субъекта не вызывающее боль воздействие, а сама боль, не пищевое подкрепление, а положительное эмоциональное его восприятие, то есть не сам по себе раздражитель, а то эмоциональное состояние, которое он вызывает» (с. 13). Это эмоциональное состояние, возникающее по механизму безусловного рефлекса, и есть эмоциональный тон ощущений.

У животных и человека в головном мозге имеются «центры удовольствия» и «центры неудовольствия» (особенно много тех и других в подбугорной (гипоталамической) области, в миндалевидном ядре, зоне перегородки), возбуждение которых и дает соответствующие переживания. Физиологи Дж. Олдс и П. Милнер (Olds, Milner, 1954) вживили в мозг крысы электрод, с помощью которого они раздражали нервный центр удовольствия. Затем они научили крысу самораздражать этот центр, для чего она должна была нажимать лапкой на рычажок, замыкая, таким образом, электрическую сеть. Испытываемое при этом крысой удовольствие приводило к тому, что она нажимала на рычажок несколько тысяч раз подряд. Опыты с самораздражением затем были воспроизведены и на других животных, в том числе на обезьянах.

Сходные явления наблюдались и в клинике нервных болезней, когда по медицинским показаниям больным людям вживляли в мозг на длительное время электроды,

стимулируя через них определенные участки мозга. Возбуждение с терапевтической целью участка мозга, вызывающего чувство удовольствия, приводило к тому, что после сеанса больной ходил за врачом и просил: «Доктор, пораздражайте меня еще» (из рассказа В. М. Смирнова, сотрудника Н. П. Бехтеревой).

Имеются данные, что «зоны удовольствия» и «зоны неудовольствия» располагаются около центров органических потребностей. Так, «центры удовольствия» нередко локализуются в нервных структурах, связанных с пищевой и половой активностью, а «центры неудовольствия» совпадают с центром оборонительного рефлекса, зонами болевой чувствительности, голода и жажды.

Генезис эмоционального тона ощущений. О целесообразности наличия эмоционального тона ощущений, а проще — удовольствия или неудовольствия (отвращения), получаемого от ощущений, писали еще Аристотель, Спиноза и др. Г. Спенсер полагал, что соответствие удовольствия полезным для организма раздражениям, а неудовольствия — вредным выработалось постепенно в долгой эволюции. Поэтому Н. Н. Ланге пишет, что появление чувственного тона ощущений нам задано природой и не зависит от нашей воли. По П. В. Симонову (1970), эмоциональный тон ощущений в некоторых случаях является своеобразным эффектом *видовой памяти*. Так, наследственно обусловленным является неприятный эмоциональный тон болевого ощущения и приятный эмоциональный тон ощущений типа оргазма. По его мнению, эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора. Этим, безусловно, можно объяснить воздействие на животных и человека запахов пищи, одни из которых аппетитны, а другие вызывают рвоту.

Однако ряд случаев, связанных с появлением положительного эмоционального тона ощущений (в частности, при восприятии различных по качеству цветов), трудно оценить с точки зрения полезности или вредности действующего раздражителя. Еще Леман отмечал, что желтый цвет вызывает веселое настроение (а Н. Н. Ланге добавляет сюда и красный с оранжевым), голубой цвет приятен, но холоден, зеленый цвет успокаивает, а фиолетовый вызывает меланхолию. Н. Н. Ланге писал, что цвета чистые и яркие нравятся, а цвета бледные и «грязные», т. е. смешанные и темные, не нравятся, вызывают неудовольствие. Так же и звуки: высокие тоны имеют веселый характер, а низкие — серьезный и торжественный. Кроме того, биологическое значение удовольствия—неудовольствия у человека может полностью извращаться. То, что для ребенка является крайне неприятным ощущением (лук, горчица, перец), для взрослого является предметом наслаждения, поскольку у него формируется потребность в острых вкусовых ощущениях.

Наконец, появление удовольствия—неудовольствия определяется не только качеством раздражителя, но и его силой. Известно, что раздражитель, вызывавший приятное ощущение, при его большой силе становится неприятным и даже вызывает боль. Следовательно, природа должна была предусмотреть и другой параметр раздражителей — не только их качество, но и оптимальную зону их интенсивности. Очень интенсивное удовольствие называется экстазом, а очень сильное неудовольствие — страданием. В связи с этим нельзя не упомянуть предложенный П. В. Симоновым (1970) принцип относительности положительных эмоциональных оценок. Автор отмечает, что многократное повторение «приятных» воздействий ведет к нейтрализа-

ции положительных оценок, а нередко и превращению их в отрицательные. Поэтому стимулов однозначно и стабильно «приятных» нет.

Следовательно, *привязка удовольствия—неудовольствия к полезности или вредности раздражителя для организма должна учитывать не только качество раздражителя, но и его интенсивность.* Кроме того, неудовольствие возникает и при отсутствии раздражителя.

Эмоциональный тон впечатлений

Эмоциональный тон удовольствия или неудовольствия, наслаждения или отвращения может сопровождать не только ощущения, но и впечатления человека от процесса восприятия, представления, интеллектуальной деятельности, общения, испытываемых эмоций. Еще Платон (цит по Н. Я. Гроту, 1879-1880) говорил об умственном наслаждении, удовольствии, которое он относил к высшим удовольствиям, не имеющим ничего общего с низшими удовольствиями и страданиями. Они связаны, отмечал Платон, с интеллектуальным созерцанием. Возникновение духовных радостей, писал он, связано с сознательной оценкой абсолютных достоинств вещей.

Н. Н. Ланге писал, что в эмоциях есть особое элементарное чувство удовольствия и страдания, которое несводимо к органическим и кинестетическим ощущениям. Поэтому я полагаю, что целесообразно выделить еще один вид эмоционального тона — эмоциональный тон впечатлений. Если эмоциональный тон ощущений — это *физическое* удовольствие—неудовольствие, то эмоциональный тон впечатлений — *эстетическое* удовольствие—неудовольствие.

Важно подчеркнуть, что, с точки зрения Ланге (совершенно справедливой), *эмоциональный тон впечатлений входит составной частью в эмоции.* Именно это обстоятельство и дает основание делить эмоции на положительные (связанные с удовольствием) и отрицательные (связанные с неудовольствием), т. е. метить их знаком. Поэтому можно сказать, что *эмоциональный тон впечатлений — это знак эмоции.*

Следовательно, эмоциональный тон впечатлений не сводим к конкретной эмоции. Например, страх может вызывать не только отрицательные переживания, но и положительные: в определенной ситуации человек может получать удовольствие от переживания страха. Можно получать удовольствие и от грусти. Таким образом, эмоция одна, а эмоциональный тон разный. Поэтому отнесение К. Изардом удовольствия и отвращения к эмоциям представляется неоправданным.

Эмоциональный тон впечатлений обладает свойством обобщенности. Чтобы продемонстрировать это свойство эмоционального тона, я пойду от противного и приведу высказывание одного специалиста по кулинарии, который сказал: «Я не понимаю, что такое невкусно. Я понимаю конкретные вещи: горько, кисло, сладко, подгорело, пережарено и т. д.». Можно только пожалеть такого кулинара, у которого органолептическое восприятие пищи происходит на уровне отдельных ощущений, а не на уровне эмоционального восприятия — вкусно или невкусно. Можно пожалеть и человека, который воспринимает в музее картину не как красивое или некрасивое произведение искусства, т. е. на уровне эстетического наслаждения, а как сочетание отдельных красок.

Эмоциональный тон впечатлений, в отличие от эмоционального тона ощущений, может быть *бесконтактным,* т. е. не связанным с прямым воздействием физического

или химического раздражителя, а являться следствием представления (воспоминание о приятно проведенном отпуске, о победе любимой команды, о своем удачном выступлении и т. д.).

Очевидно, этот эмоциональный тон тоже связан с центрами «удовольствия» и «неудовольствия», только их возбуждение идет не через афферентные пути, а более сложным путем — через корковые отделы, связанные с психической деятельностью человека: слушанием музыки, чтением книги, восприятием картины. Поэтому можно говорить о том, что эмоциональный тон впечатлений имеет социализированный характер. К. Изард пишет по этому поводу: «В раннем младенчестве реакция отвращения может быть активизирована только химическим раздражителем — горькой или испорченной пищей. Однако по мере взросления и социализации человек научается испытывать отвращение к самым разнообразным объектам окружающего мира и даже к самому себе. Понятие "отвратительно" используется нами в самых разных ситуациях и по отношению к самым разным вещам. С его помощью мы можем охарактеризовать запах испорченной пищи, характер и поступки человека или неприятное событие» (2000, с. 270). И действительно, учителя, например, часто говорят учащимся: «Ты ведешь себя отвратительно». При этом важно не то, что они это говорят, а то, что в этот момент они действительно испытывают к учащемуся отвращение.

Эмоциональный тон впечатлений может сопровождаться эмоциональным тоном ощущений и, следовательно, физиологическими изменениями в организме человека (отражаются интероцептивные и проприорецептивные ощущения). Это особенно наглядно проявляется при катании людей на американских горках или спуске на лыжах с крутого склона, когда от страха замирает сердце, перехватывает дыхание и т. д. Здесь удовольствие возникает не только от переживания страха и сознания его безопасности, но и от физических ощущений.

Испытывая удовольствие или неудовольствие по поводу воспринимаемого объекта, *человек часто не может объяснить, что именно привлекает или отталкивает его в них.* Самое интересное заключается в том, что такой анализ и не требуется, а подчас он только мешал бы. И. М. Сеченов заметил, что «анализ убивает наслаждение», а П. В. Симонов пишет в связи с этим, что «если бы человек при выборе спутника жизни вел себя как вычислительная машина, он никогда бы не смог жениться» (1966, с. 29).

* * *

Итак, можно отметить следующее.

Эмоциональный тон ощущений — это низший уровень врожденного (безусловнорефлекторного) эмоционального реагирования, выполняющий функцию биологической оценки воздействующих на организм человека и животных раздражителей через возникновение удовольствия или неудовольствия. Эмоциональный тон ощущений является следствием уже возникшего физиологического процесса (ощущения). Поэтому для возникновения эмоционального тона ощущений необходим физический контакт с раздражителем.

Эмоциональный тон впечатлений является следующим шагом в развитии эмоционального реагирования. Он связан с социализацией человека в процессе его онтогенетического развития и, следовательно, с механизмом обусловливания, не требует для своего возникновения непосредственного физического контакта с раздражителем, но сохраняет те же функции, что и эмоциональный тон ощущений.

Эмоциональный тон может придавать определенную окраску не только эмоциям, но и таким социализированным эмоциональным феноменам, как чувства. Примером этого может служить чувство презрения, которое базируется на отвращении.

Следует сделать акцент на том факте, что эмоциональный тон ощущений и впечатлений не только двухполюсный, но также имеет внутри каждого полюса дифференцированные переживания. Отрицательный полюс эмоционального тона может выражаться через отвращение, неудовольствие, страдание (физическое и душевное); положительный полюс характеризуют удовольствие (наслаждение), блаженство. Эти диффенцированные переживания эмоционального тона являются в эволюционном ряду как бы предэмоциями.

Эмоциональный тон ощущений и впечатлений обладает большей инертностью, чем само ощущение или какой-либо образ восприятия. При направлении внимания на впечатление оно усиливается, что создает возможность смаковать удовольствие. И, наоборот, при отвлечении внимания удовольствие делается незаметным. Человек может легко управлять эмоциональным тоном ощущений. Для этого нужно только применить соответствующее раздражение или вызвать у себя определенное представление.

2.2. Эмоция как реакция на ситуацию и событие

Почему природа не ограничилась эмоциональным тоном ощущений, а создала еще эмоции, да еще в таком разнообразии? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно подробно рассмотреть, что такое эмоция, и выявить ее отличие от эмоционального тона ощущений.

Как уже говорилось, ученые дают разные ответы на вопрос: «Что такое эмоция?» и, по мнению физиолога П. В. Симонова (1981), абстрактно-описательные. Это отмечается и психологами. Так, Б. И. Додонов (1978) пишет, что «термины, обозначающие психические явления, обычно называемые эмоциями, не имеют строгого значения, и среди психологов до сих пор идут дискуссии на тему "что значит что"» (с. 23). Сам автор решил не включаться в эту дискуссию, предпочитая использовать понятие «эмоция» в широком смысле, включающем и чувства.

У. Джемс полагал, что «эмоция есть стремление к чувствованиям» (1991, с. 272). В то же время он писал, что «как чисто внутренние душевные состояния, эмоции совершенно не поддаются описанию. Кроме того, такого рода описание было бы излишним, ибо читателю эмоции как чисто душевные состояния и без того хорошо известны. Мы можем только описать их отношение к вызывающим их объектам и реакции, сопровождающие их» (1991, с. 272).

П. К. Анохин, определяя эмоцию, пишет: «Эмоции — физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения» (1964, с. 339).

С. Л. Рубинштейн (1946) в понимании сущности эмоций исходил из того, что в отличие от восприятия, которое отражает содержание объекта, эмоции *выражают состояние субъекта и его отношение к объекту*.

Многими авторами эмоции связываются именно с переживаниями. М. С. Лебединский и В. Н. Мясищев так пишут об эмоциях: «Эмоции — одна из важнейших сто-

рон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности. Эмоции представляют интегральное выражение измененного тонуса нервно-психической деятельности, отражающееся на всех сторонах психики и организма человека» (1966, с. 222). Г. А. Фортунатов (1976) называет эмоциями только *конкретные формы переживания чувств*. П. А. Рудик (1976) давая определение эмоциям, отождествляет переживание и отношение: «Эмоциями называются психические процессы, содержанием которых является переживание, отношение человека к тем или иным явлениям окружающей действительности...» (с. 75). По Р. С. Немову, эмоции — это «элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей» (1994, с. 573). Несмотря на разные слова, используемые психологами при определении эмоций, суть их проявляется либо в одном слове — переживание, либо в двух — переживание отношения.

Таким образом, чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему- или к кому-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Однако Л. М. Веккер (2000) считает, что «определение специфичности эмоций как переживания событий и отношений в противоположность когнитивным процессам как знанию об этих событиях и отношениях недостаточно хотя бы потому, что оно описывает эмоции в терминах именно видовых характеристик и не заключает в себе родового признака. Это определение по сути тавтологично» (с. 372). Полемизируя с С. Л. Рубинштейном (1946), Веккер пишет, что эмоции, конечно, выражают отношения субъекта, но их определение через противопоставление выражения отношений их отражению недостаточно. «...Объективация (выражение) отношений субъекта здесь по сути дела отождествляется с их фактическим наличием. Точнее надо было бы сказать, что эмоции скорее представляют собой субъективные отношения человека, чем являются их выражением, поскольку выражаются отношения в мимике, пантомимике, интонации и, наконец, в собственно языковых средствах» (с. 373). Из этого следует, что для Веккера эмоции — это субъективные отношения и тогда, естественно, эти отношения (эмоция) выражаются через экспрессивные средства. Соотношение между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией, по Веккеру, должно выглядеть так:

субъективные отношения (эмоции) ⟶ экспрессия

Конечно, экспрессия является средством выражения, но не субъективных отношений, а эмоций, отражающих эти отношения. Субъективные же отношения выражаются (а точнее — проявляются) через эмоции. С моей точки зрения отношения между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией выглядят иначе:

субъективные отношения ⟶ эмоции ⟶ экспрессия

Имеются и другие подходы к пониманию эмоций. П. Жане (Janet, 1928) говорит об эмоциях как поведении и считает, что функция эмоций — дезорганизовывать его. Вслед за этим автором П. Фресс считает эмоциями только такие реакции, которые приводят к потере контроля над своим поведением: «...удовольствие не является эмоцией... интенсивность наших переживаний не должна вводить нас в заблуждение.

Радость может стать эмоцией, когда из-за ее интенсивности мы теряем контроль над собственными реакциями: свидетельством тому являются возбуждение, бессвязная речь и даже безудержный смех» (1975,с. 132).Я. Рейковский (1975) определяет эмоцию как акт регуляции и отмежевывается от понимания ее как субъективного психического явления. Субъективная сторона эмоций, с его точки зрения, может быть выявлена лишь интроспективно, т. е. постфактум. Поэтому Рейковский относится к эмоциональному процессу как к теоретическому конструкту, а не как к факту, доступному наблюдению. А. Н. Леонтьев (1971) тоже отмечает регулирующий характер эмоций, когда пишет, что к эмоциональным процессам относится широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности и что они способны регулировать деятельность в соответствии с предвосхищаемыми обстоятельствами. По Леонтьеву, переживание лишь порождается эмоцией, но не есть ее единственное содержание. Простейшие эмоциональные процессы выражаются и в органических, двигательных и секреторных изменениях (врожденных реакциях).[1]

Недостатком многих определений эмоций является их привязка только к потребностям. Например, Вирджиния Квин (2000) дает следующее определение: «Эмоция — выражение отношения человека к своим потребностям, их удовлетворению или неудовлетворению» (с. 548). Аналогичную позицию занимает и П. В. Симонов: нет потребности, нет и эмоции. Но разве эмоции возникают только по поводу потребностей? Испуг является отрицательной эмоцией, однако появляется он не потому, что имеется потребность в испуге, и не потому, что мы не знаем, как удовлетворить потребность в самосохранении. Это срочная безусловнорефлекторная генетически запрограммированная эмоциональная реакция, направленная на организацию поведения при неожиданном появлении «опасного» стимула, раздражителя, сигнала. Здесь нет сознательной оценки раздражителя, а потребность отреагировать на него тем или иным способом просто не успевает сформироваться.

Надо отметить, что представления об эмоциях как переживаниях или как акте регуляции, хотя и правомерны, но страдают односторонностью. Каждое из них в отдельности явно недостаточно для того, чтобы показать, в чем состоит сущность эмоций.

На мой взгляд, более реальный подход к пониманию сущности эмоций имеется у К. Изарда. В его кратком и предварительном определении эмоции отмечена и ее чувственная сторона, и функциональная: «Эмоция — это нечто, что переживается как чувство *(feeling),* которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия» (2000, с. 27). Только слову *feeling* я дал бы более точный в данном контексте перевод: не чувство, а ощущение. Иначе опять начнется путаница в понимании эмоций и чувств. Кроме того, вместо «нечто» можно было бы сказать «реакция».

Исходя из вышеизложенного, я рассматриваю эмоцию как рефлекторную психовегетативную реакцию, связанную с проявлением субъективного пристрастного отношения (в виде переживания) к ситуациии, ее исходу (событию) и способствующую организации целесообразного поведения в этой ситуации.

В этом определении акцент сделан на роли эмоций в организации целесообразного в данной ситуации поведения, а не только на переживании отношения к этой ситуации, что свойственно традиционным определениям эмоций. Ведь эмоции появи-

---

[1] В связи с такими представлениями А. Н. Леонтьева об эмоциях странным является определение им аффектов как сильных и относительно кратковременных эмоциональных переживаний.

лись в эволюционном развитии животных не для того, чтобы их переживали, а для того, чтобы помогать организовывать поведение. Переживание — не цель реагирования, а лишь специфический способ отражения в сознании потребностной ситуации. Как писал У. Джемс, «разве мы проявляем наш гнев, печаль или страх движениями ради какого-нибудь удовольствия?» (1911, с. 391). На вторичность эмоциональных переживаний по отношению к поведению указывает и Дж. С. Милль, по мнению которого, чтобы испытать эмоцию удовольствия, счастья, нужно стремиться не к переживанию их, а к достижению таких целей, которые порождают эти переживания.

Сложность понимания эмоций заключается и в том, что, давая им определения, авторы относят их то к любому классу эмоциональных реакций (эмоциональному тону, настроению, аффекту), то только к одному, называемому ими собственно эмоциями и отделяемому от других классов эмоциональных явлений. Я. Рейковский, например, все эмоциональные явления подразделяет на эмоции, волнение, аффект и чувство, А. Н. Леонтьев (1971) — на аффекты и страсти, собственно эмоции и чувства, и т. д. О собственно эмоциях говорят как о сложных эмоциях — положительных (радость, восторг и т. п.) и отрицательных (гнев, горе, страх и др.), противопоставляя их простым эмоциям — эмоциональному тону ощущений.

Распространено мнение, что для эмоций характерны:

1) отчетливо выраженная интенсивность (достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т. п.);
2) ограниченная продолжительность; эмоция длится относительно недолго, ее длительность ограничена временем непосредственного действия причины или временем воспоминания о ней;
3) хорошая осознаваемость причины ее появления;
4) связь с конкретным объектом, обстоятельством; эмоция не имеет диффузного характера, свойственного настроениям; человек испытывает удовольствие, радость от прослушивания конкретного музыкального произведения, от чтения конкретной книги, от встречи с конкретным (любимым) человеком, от приобретения конкретной вещи;
5) полярность; эмоции, противоположные друг другу по качеству переживаний, образуют пары: радость и печаль, гнев и страх, наслаждение и отвращение.

Надо сказать, что все эти признаки могут быть характерны и для эмоционального тона ощущений. Разве не отчетливо мы ощущаем удовольствие и понимаем его причину? И разве не ограничено время получения удовольствия временем непосредственного действия причины, вызвавшей удовольствие? Да и сама эта причина связана с конкретным объектом. Стоит ли поэтому удивляться, что К. Изард относит удовольствие и отвращение к эмоциям?

Что касается ограниченной продолжительности эмоции, то это тоже ненадежный критерий. А. А. Баранов (1999) показал, например, что после ситуации «заложенного взрывного устройства» негативное эмоциональное состояние сохранялось у 25 % первоклассников в течение двух-трех дней.

Подводя итог сказанному, можно отметить следующее.

Эмоция — это намного более высокий уровень эмоционального реагирования, чем эмоциональный тон. По сравнению с эмоциональным тоном эмоция имеет ряд преимуществ, поэтому играет несравнимо большую роль в жизни животных и человека.

1. Эмоции — это реакции *на ситуацию,* а не на отдельный раздражитель. Можно, конечно, возразить — а разве ребенок не радуется по поводу того, что ест конфету,

т. е. получает приятные вкусовые ощущения? Конечно, радуется, но радость возникает у него раньше, при *получении конфеты,* т. е. по причине оценки ситуации как удовлетворяющей его потребность, желание, а не по поводу приятных вкусовых ощущений, которых еще не было. Приятные же вкусовые ощущения (эмоциональный тон ощущений) лишь подкрепляют возникшую эмоцию, позволяют продлить ее. Можно возразить также, что и неприятный эмоциональный тон ощущений приводит к эмоции (сильная боль — к страху, непрекращающийся скрежет металлических предметов — к злости и т. д.), т. е. что эмоция возникает на отдельный раздражитель. Однако и здесь эмоция возникает при оценке ситуации (сильная боль грозит большой неприятностью, непрекращающийся скрежет — неизвестностью: сколько еще надо его терпеть), т. е. она связана с прогнозом будущего, а не с тем, что человек ощущает сейчас. Таким образом, человек оценивает ситуацию, создаваемую этим раздражителем, и реагирует возникновением эмоции на эту ситуацию, а не на сам раздражитель.

2. Эмоции — это часто *заблаговременные реакция* на ситуацию и ее оценка. В результате под влиянием эмоции человек реагирует на еще не наступивший контакт с раздражителем. Таким образом, эмоция выступает в качестве механизма *предвидения значимости* для животного и человека той или иной ситуации.
3. Эмоции — это *дифференцированная оценка* разных ситуаций. В отличие от эмоционального тона, который дает обобщенную оценку (нравится — не нравится, приятно — неприятно), эмоции более тонко показывают значение той или иной ситуации.
4. Эмоции — это не только способ оценки предстоящей ситуации, но и *механизм заблаговременной и адекватной подготовки* к ней за счет мобилизации психической и физической энергии. Этого механизма эмоциональный тон, очевидно, лишен.
5. Эмоции, как и эмоциональный тон — это *механизм закрепления положительного и отрицательного опыта.* Возникая при достижении или не достижении цели, они являются положительным или отрицательным подкреплением поведения и деятельности.

Чтобы лучше понять отличие эмоций от эмоционального тона ощущений, сопоставим их характеристики (табл. 2.2).

Форма проявления эмоций. Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а может лишь нахмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в груди и т. д.

Аффект

В начале XX века среди различных «чувств» в самостоятельную группу стали выделяться аффекты. Аффекты почти всегда возникают в виде реакции, при которой происходит отреагирование напряжения. По В. Витвицкому, аффект — это чувственное состояние, которое «приобретает весьма значительную силу и становится общим бурным нарушением психической жизни» (1946, с. 239). К аффектам он относил такие эмоциональные реакции, как страх, ужас, гнев и т. п. К. Штумпф, считая чувства разновидностью ощущений, выделял аффекты как особый вид психических явлений.

Таблица 2.2

Сопоставление характеристик эмоционального тона ощущений и эмоций

Эмоциональный тон ощущений	Эмоция
Возникает как оценка ощущения	Возникает как оценка ситуации
Возникает только при непосредственном контакте с раздражителем	Может быть и дистантной, заранее предупреждая о полезности или вредности стимула
Имеет локализацию по месту возникновения ощущения	Не имеет внутренней локализации
Возникает без потребности	Возникает чаще всего в связи с потребностью и ее удовлетворением
Одинаковое переживание при разных ощущениях	Переживание специфично в соответствии с ситуацией
Не оказывает мобилизационного влияния	Оказывает мобилизационное влияние

Постепенно утвердилось представление о некоторой самостоятельности аффекта как вида эмоциональных явлений (Куттер, 1998) и при классификации этих явлений его стали выделять наряду с эмоциональным тоном, настроением и собственно эмоциями (что нашло отражение во многих учебниках по психологии). А. Н. Леонтьев, разделяя эмоции и аффекты, пишет, что «первые воспринимаются субъектом как состояния моего "Я", вторые — как состояния, происходящие "во мне". Это отличие ярко выступает в случаях, когда эмоции возникают, как реакция на аффект» (1984, с. 170), при этом остается неясным, как различить состояние своего "Я" и состояние, происходящее «во мне».

Кроме других общеизвестных признаков аффектов, А. Н. Леонтьев, вслед за Э. Клапаредом, выделяет тот, который, по его мнению, отличает их от эмоций: аффекты возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события, в то время как эмоции предвосхищают события, которые еще не наступили. Соглашаясь с последним утверждением, мне все же представляется, что отделение аффекта от «собственно эмоций» с точки зрения выделения видов эмоциональных явлений не оправданно.

Эмоции и аффект также разделяются А. Ш. Тхостовым и И. Г. Колымба (1998). С их точки зрения оба этих эмоциональных феномена представляют крайние точки некоего континуума, «задающие основные различия. Тогда аффект выступает как неуправляемое (непроизвольное), зачастую беспредметное переживание, образующее натуральный базис эмоции. В аффекте феноменологические и вегетативные проявления недоступны интроспективному расчленению, не образуют временного зазора, непосредственны и неуправляемы. Противоположный полюс — целостная зрелая эмоция, доступная опосредствованной регуляции, рефлексии и всегда предметная» (с. 43).

Из этого отрывка и из содержания данной статьи создается впечатление, что авторы под аффектом понимают эмоциональный тон. Если это так, то против разделения такого «аффекта» и эмоций возражений, вероятно, не будет.

Мне представляется, что нет никаких оснований рассматривать эмоцию и настоящий аффект как две разные эмоциональные реакции. *Аффект есть не что иное, как сильно выраженная эмоция.* Как пишет А. Г. Фортунатов (1976), если эмоция — это душевное волнение, то аффект — это буря. Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом.

Аффект как разновидность эмоции характеризуется:

1) быстрым возникновением;
2) очень большой интенсивностью переживания;
3) кратковременностью;
4) бурным выражением (экспрессией);
5) безотчетностью, т. е. снижением сознательного контроля за своими действиями; в состоянии аффекта человек не способен держать себя в руках. При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что он находится в беспамятстве;
6) диффузностью; сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия, контроль внимания фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект («гнев застилает глаза», «ярость ослепляет»).

Аффективные проявления положительных эмоций — это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья, смеха, а аффективные проявления отрицательных эмоций — это ярость, гнев, ужас, отчаяние, сопровождающиеся нередко ступором (застыванием в неподвижной позе). После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном, т. е. так называемый аффективный шок.

Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека (человек позволяет себе прийти в аффективное состояние), либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании.

Однако такое понимание аффекта не согласуется с использованием термина «аффект» для обозначения любых эмоциональных реакций, что характерно для западной психологии. Например, в книге Ф. Тайсона и Р. Тайсона (1998) часть четвертая названа «Аффект», а не «Эмоции»; аффект определяется авторами, вслед за А. Комптоном (Compton, 1980) и П. Кнаппом (Кпарр, 1987), как психическая структура, включающая мотивационные, соматические, экспрессивные, коммуникативные, эмоциональные или чувственные компоненты, а также ассоциированную идею или когнитивный компонент. Термины «чувство» и «эмоция» они оставляют соответственно для переживаемого и поведенческого аспектов аффектов. Таким образом, понимание аффекта этими авторами скорее ближе к моему пониманию эмоционального состояния.

Свойства эмоций

Эмоциям (впрочем, как и эмоциональному тону) присущ ряд свойств (рис. 2.1).

Универсальное!*». Это свойство эмоций выделил У. Мак-Дугалл.Ш^в состоит в независимости эмоций от вида^отг^ебности и специфики^шяТ£Дьности, в которой они возникают. Надежда, тревога, радость, гнев могут возникнуть при удовлетворе-

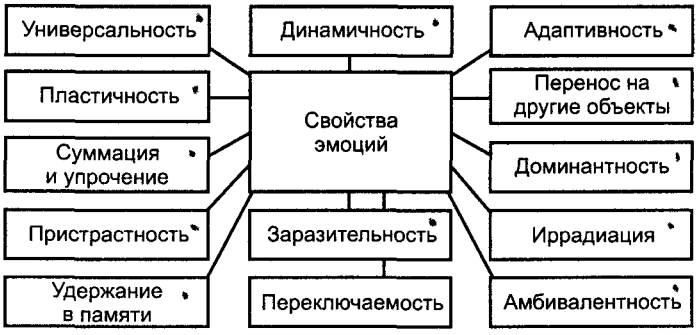


Рис. 2.1. Свойства эмоций

нии любой потребности. Это значит, что механизмы возникновения эмоций являются специфичными и независимыми от механизмов возникновения конкретных потребностей. То же можно сказать и в отношении эмоционального тона. Например, удовольствие можно испытывать от различных ощущений, образов восприятия и представления.

Динамичность эмоций заключается в фазовости их протекания, т. е. в нарастании напряжения и его разрешении. На это свойство указывал еще В. Вундт в своей трехмерной схеме характеристики эмоций. Эмоциональное напряжение нарастает в ситуации ожидания: чем ближе предстоящее событие, тем сильнее нарастает напряжение. Это же наблюдается при непрекращающемся действии на человека неприятного раздражителя. Разрешение возникшего напряжения возникает при осуществлении события. Оно переживается человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.

Т. Томашевски (Tomaszewski, 1946) на примере эмоции гнева выделил четыре фазы развития эмоции: фазу кумуляции (накопления, суммации), взрыв, уменьшение напряжения и угасание.

Доминантность. Сильные эмоции обладают способностью подавлять противоположные себе эмоции, не допускать их в сознание человека. По существу об этом свойстве писал А. Ф. Лазурский, обсуждая свойство взаимной согласованности чувствований: «Человек, у которого действие отдельных чувств достаточно между собой согласовано, всецело бывает охвачен известным настроением или эмоцией. Будучи сильно огорчен, он уже не рассмеется внезапной шутке; находясь в приподнятом, торжественном настроении, он не захочет слушать пошлостей» (1995, с. 154).

Суммация и «упрочение». Вл. Витвицкий (WrtiWicki, 4946) отмечает, что наиболее сильное удовольствие или неудовольствие обычно человек испытывает не при первом, а при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя. В. С. Дерябин указывает на еще одно свойство эмоций — их способность к суммации. Эмоции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, что приводит к увеличению их интенсивности, упрочению чувств, в результате чего и их переживание в виде эмоций становится сильнее. Характерным для суммации эмоций является скрытость этого процесса: он происходит незаметно для человека, не отда-

ющего себе отчета в том, на чем это основано. Наличие этого свойства подтвердилось при изучении страха: реакция на опасную ситуацию у лиц с низким уровнем смелости при повторном попадании в нее была больше, чем в первый раз (Скрябин, 1972; Смирнов, Брегман, Киселев, 1970). Правда, затем происходит адаптация к опасности, уровень страха снижается, так что это свойство проявляется, очевидно, только при первых предъявлениях эмоциогенного раздражителя.

Адаптация. Эмоциям, а эмоциональному тону ощущений в особенности, свойственно притупление, снижение остроты их переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений. Как писал Н. Н. Ланге, «чувство выдыхается». Так, длительное действие приятного раздражителя вызывает ослабление переживания удовольствия, вплоть до полного его исчезновения. Например, частое поощрение работников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на эти поощрения. В то же время перерыв в действии раздражителя может снова вызвать удовольствие. По данным Вл. Витвицкого, адаптации подвержена и отрицательная эмоция, например, неудовольствие умеренной интенсивности, однако адаптации к боли не наступает.

Возможно, эффект адаптации к страху проявляется в таком странном на первый взгляд явлении: парашютистами прыжок с парашютной вышки переживается сильнее, чем прыжок с самолета. Вероятно, близость земли в первом случае делает восприятие высоты более конкретным («разве парашют успеет раскрыться, если земля уже так близко?» — очевидно, говорит им подсознание). Поэтому и прыгать боязно, хотя рассудок говорит о полной безопасности.

Пристрастность (субъективность). В зависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции Опасность у одних вызывает страх, у других — радостное, приподнятое настроение|о котором А. С. Пушкин писал:

Есть упоение в бою,
И бездны мрачной на краю,
И в разъяренном океане
Средь грозных волн и бурной тьмы,
И в аравийском урагане,
И в дуновении Чумы![1]

Заразительность. Человек, испытывающий ту иди иную эмоцию, может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника. Социальные психологи по-разному относятся к этому свойству эмоций. Одни говорят о «деинтеллектуализации» толпы, ее эмоциональной лабильности (взлеты и спады ярости и умиления), другие видят в этом свойстве основу коллективистского воспитания человека. Приведу по этому поводу выдержку из работы В. К. Васильева (1998): «Авторами не без брезгливости описывается "заразительность" массовых эмоций. Московичи приводит цитату из Флобера, в которой главный герой обнаружи-

[1] *Пушкин А С* Пир во время чумы // Собр соч М , Т 4 — С. 378.

вает на себе действие психического заражения в толпе: "Он трепетал от нахлынув¬ шего чувства безмерной любви и всеобъемлющего, возвышенного умиления, как если бы сердце всего человечества билось в его груди". Если без предвзятости оценить эту фразу, то она говорит о том, что именно в толпе (сообществе, группе) человек учится возвышаться над мелочными личными интересами, становится способен что-то де¬ лать для других людей даже вопреки своему страху, жадности, ленивости. Только чувства, пробуждаемые в группе (группой), ограничивают так называемый животный индивидуализм» (с. 8-9).

Пластичность. Одна и та же по модальности эмоция может переживаться с раз¬ личными оттенками и даже как эмоция различного знака (приятная или неприятная). Например, страх может переживаться не только негативно, при определенных усло¬ виях люди могут получать от него удовольствие, испытывая «острые ощущения».

Удержание в памяти. Еще одним свойством эмоций считается их способность долгое время храниться в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти— *эмоциональный.* Устойчивость эмоциональной памяти хорошо выразил русский поэт К. Батюшков: «О память сердца, ты сильней рассудка памяти печальной!»

Иррадиация. Это свойство означает возможность распространения настроения (эмоционального фона) с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Счастливому «все улыбается», кажется приятным и ра¬ достным. В стихотворении «Радость» К. Батюшков так описывает свое эмоциональ¬ ное состояние после того, как девушка сказала ему: «Люблю!»

Все мне улыбнулось!
И солнце весеннее,
И рощи кудрявые,
И воды прозрачные,
И холмы парнасские![1]

Обозленного человека, как и раздосадованного, раздражает все и вся: довольное лицо другого человека, невинный вопрос (одного подростка мать спросила, хочет ли он кушать, на что тот закричал: «Да что ты мне все в душу лезешь!») и т д.

ПереНос. Близким к иррадиации является свойство чувств переноситься на другие объекты. У влюбленного способностью вызвать сентиментальные эмоции обладает не только вид любимого человека, но и предметы, с ним соприкасавшиеся (пла¬ ток любимой, ее перчатка, прядь волос, письмо, записка), с которыми человек может проделывать такие же действия, как и с самим объектом любви (гладить, целовать). Поскольку положительные чувства детства связаны с «малой родиной», они переносятся и на встретившихся вдали от нее земляков. С другой стороны, ребенок, у которого возникла отрицательная реакция на крысу, начинает так же реагировать на сходные объекты (кролика, собаку, шубу)

Амбивалентность. Это свойство выражается в том, что человек может одновре¬ менно переживать и положительное и отрицательное эмоциональное состояние (в связи с чем П. В. Симонов говорит о смешанных эмоциях). А. Н. Леонтьев (1971) подвергает сомнению наличие этого свойства и отмечает, что представления психо-

[1] *Батюшков К* Соч — Архангельск, 1979. — С 125

логов об этом свойстве возникли в результате несовпадения чувства и эмоции, противоречия между ними. И действительно: «любовь никогда не бывает без грусти», «мне грустно потому, что я тебя люблю» — этот мотив постоянно встречается в стихотворной лирике, романсах, песнях. Но очевидно, что эмоция грусти возникает на фоне чувства любви. Можно ли в этом случае говорить об истинной амбивалентности эмоции грусти?

«Переключаемость». Это свойство означает, что предметом (объектом) одной эмоции становится другая эмоция: мне стыдно своей радости; я наслаждаюсь страхом; я упиваюсь своей грустью и т. п.

Порождение одних эмоций другими. Неразделение эмоций и чувств привело, с моей точки зрения, к созданию мифа о еще одном свойстве эмоций, а именно о том, что одни эмоции способны порождать другие. Так, В. К. Вилюнас (1984) пишет: «В комплексе эмоциональных переживаний, соединяющихся в более сложные образования, иногда можно найти элементы, связанные причинно-следственными отношениями. Такая способность эмоций порождать и обусловливать друг друга является еще одним и, пожалуй, самым интересным моментом, характеризующим их динамику» (с. 24). Далее он пишет, что наибольший вклад в доказательство этой идеи внес Б. Спиноза. Приводимый материал, с точки зрения Вилюнаса, показывает, что эмоциональные отношения, развивающиеся при различных обстоятельствах из некоторой исходной эмоции, в отдельных случаях могут быть весьма сложными и разнообразными. Так, субъект, охваченный любовью, сопереживает аффекты того, кого он любит. Если любовь не взаимная, то она порождает неудовольствие.

Однако чувство любви является не эмоцией, а отношением, которое в зависимости от попадания объекта любви в ту или иную ситуацию рождает у любящего те или иные эмоции (см. раздел 12.5). Следовательно, не эмоция порождает другие эмоции, а чувство. И речь должна идти даже не о порождении эмоций, а о проявлении чувства через различные эмоции.

2.3. Настроение (эмоциональный фон в данный момент)

Из всех эмоциональных феноменов настроение является самым неопределенным, туманным, почти что мистическим. Например, в обыденном сознании оно часто понимается как хорошее или плохое «расположение духа», как *настрой* (наличие или отсутствие желания) человека в данный момент общаться, чем-то заниматься, соглашаться или не соглашаться и т. д. (недаром подчиненные, идя на прием к начальнику, стараются узнать, в каком он находится настроении). Именно так С. И. Ожегов (1975) и определяет настроение: как внутреннее душевное состояние, как направление мыслей, чувств и как склонность что-либо делать. Рассматривает настроение как настрой и Л. В. Куликов (1997).

В большинстве учебников психологии настроение описывается как самостоятельный эмоциональный феномен, отличающийся от эмоций. Например, Н. Н. Данило-

ва **(2000)** пишет, что одно и то же явление *одновременно* может вызвать как эмоцию, так и настроение, которые могут сосуществовать, влияя друг на друга.

Что психологи понимают под настроением. В. Ноулис (Nowlis, 1965), А. Весман и Дж. Рикс (Wessman, **Ricks, 1966)** дают весьма неопределенное понимание настроения: это эмоциональная черта, тесно связанная с чувствами и поведением и являющаяся базовой функцией общих условий жизни индивида. По С. Л. Рубинштейну, «Настроение — не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое *общее* состояние. Настроение отчасти более сложно и, главное, более переливчато-многообразно и по большей части расплывчато, более богато мало уловимыми оттенками, чем четко очерченное чувство» (1989, с. 176). Рубинштейн подчеркивает, что настроение, в отличие от других эмоциональных переживаний, *личностно*.

Н. Д. Левитов **(1964)** считает, что настроение не только личностно, но и ситуативно. В одних случаях оно предметно (вызывается конкретными обстоятельствами), в других — беспредметно; в одних случаях оно более личностно, в других — менее личностно. Левитов понимает настроение как общее эмоциональное состояние, которое в течение определенного времени окрашивает переживания и деятельность человека. Л. В. Куликов **(1997),** напротив, не считает настроение особым психическим (эмоциональным) состоянием. Он пишет: «Иногда настроение рассматривают как разновидность психического состояния. В большинстве случаев это встречается при попытке характеризовать состояние, выдвинув на первый план особенности настроения. По моему мнению, ошибочно считать настроение самостоятельным видом состояния — настроение является лишь частью психического состояния. Помимо него в состояние входят также физиологические, психофизиологические, социально-психологические и другие компоненты» (с. 73).

По А. Изену, настроение — это течение или поток гедонически ориентированных идей, мыслей и образов, извлекаемых из памяти. Их объединяет общий положительный или отрицательный гедонический тон.

К. Прибрам рассматривает настроение как некий мониторинг окружающих жизненных обстоятельств.

По Л. М. Веккеру **(2000),** настроение — это душевное самочувствие, которое человек испытывает наряду с физическим самочувствием.

Некоторые авторы вообще предпочитают не говорить о настроении, вместо этого используется термин «эмоциональный фон» (эмоциональное состояние), который отражает общее глобальное отношение человека к окружающей ситуации и себе самому (Хомская, 1987).

Как видно из этого краткого перечня, который можно было бы продолжить, прийти к какому-то однозначному определению настроения невозможно. Поэтому необходимо рассмотреть различные характеристики настроения.

В отличие от эмоционального тона ощущений и эмоций настроение в большинстве отечественных учебников по психологии характеризуется:

1) слабой интенсивностью;
2) значительной длительностью; настроение может длиться часами, а то и днями;
3) подчас неясностью его причины; испытывая то или иное настроение, человек, как правило, слабо осознает причины, его вызвавшие, не связывает его с определен-

ными людьми, явлениями или событиями (при плохом настроении у человека после сна говорят, что он сегодня встал не с той ноги);

4) влиянием на активность человека; постоянно присутствуя у человека в качестве эмоционального фона, оно повышает или понижает его активность в общении или работе.

Рассмотрим, насколько соответствуют реальности эти признаки настроения и чем они отличаются от характеристик эмоций.

Слабая интенсивность и связанная с этим плохая осознаваемость не является характеристикой только настроения. Слабо выраженные переживания могут сопутствовать как эмоциональному тону, так и эмоциям. В то же время, как справедливо замечает Н. Д. Левитов, настроение может осознаваться не только как нерасчлененный общий эмоциональный фон, но и как четко идентифицируемое переживание (скука, тоска, печаль, радость). Таким образом, настроение может осознаваться как отчетливо, так и не очень отчетливо. Левитов отмечает, что человек часто не замечает своего настроения в течение длительного времени потому, что нет причин и поводов для отклонения настроения от обычного. Эта же, по существу, мысль высказывается и Н. Н. Даниловой. Говоря о том, что настроение бывает как осознаваемым, так и неосознаваемым, она пишет, что, для того чтобы последнее перешло в первое, оно должно достигнуть некоторого порога, привлечь наше внимание. Попадание в фокус внимания делает возможным не только осознание наличия того или иного настроения, но и понимание причины его появления. Автор полагает, что это может послужить толчком к трансформации настроения в эмоцию. Таким образом, настроение как эмоциональное реагирование присутствует всегда, но мы его можем не замечать. Следовательно, мы его не переживаем.

Соответствует взгляду Н. Д. Левитова и понимание настроения в книге «Человек — производство — управление» (1982), где говорится, что сфера настроения простирается от нерасчлененного переживания жизненного тонуса человека до таких отчетливо осознаваемых эмоций, как скука, печаль, скорбь, тоска, радость, ликование и т. д. Там же подчеркивается, что настроение связано со всеми переживаниями личности и определяется как *сочетание отдельных психических состояний,* одно из которых, как правило, доминирует и придает психической деятельности человека определенную окраску (следовательно, само оно отдельным классом переживаний и эмоционального реагирования быть не может).

Такое понимание настроения мне представляется наиболее реалистичным. Оно означает, что и эмоция, и эмоциональный тон — это тоже настроение. Когда человек радуется, все видят, что у него хорошее настроение, когда огорчен — что у него плохое настроение. Но это значит, что *настроение и эмоция, проявляемые в данный отрезок времени — это одно и то же.* Следовательно, нет никаких оснований разделять эмоции и настроение, как это делается в большинстве учебников по психологии.

Влияние на активность человека. Эта характеристика тоже не является специфичной для настроения. Любое эмоциональное состояние оказывает влияние на поведение и деятельность человека. При этом никакой специфики в этом влиянии настроения по сравнению с эмоциями и эмоциональным тоном нет. Так, с точки зрения К. Прибрама, функцией настроения является информирование об общем состоянии и потребностях человека. Настроение, оценивая состояние, стимулирует человека на такое поведение, которое улучшило бы его гедонический тон. Но это же делает и эмо-

циональный тон ощущений. Как удачно выразилась Н. Н. Данилова, настроение действует как *контекст,* подспудно трансформируя наши реакции на события.

Более основательными представляются вторая и третья характеристики настроения: большая длительность и неясность его причины. Поэтому вопрос о том, насколько они специфичны, следует рассмотреть более подробно.

Длительность настроения. А. Г. Маклаков (2000) рассматривает настроение как «хроническое» эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. Однако хроническим настроение бывает лишь при патологии, например, как патологическое депрессивное состояние. Если же речь идет о норме, то это скорее уже эмоциональная черта личности — оптимизм или пессимизм.

Осознание причины настроения. Н. Д. Левитов писал, что причина настроения не всегда осознается, поэтому часто настроение переживается как «безотчетное» (безотчетная грусть, беспричинная радость). По А. Г. Маклакову, настроение отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства.

Следует отметить, что по поводу осознанности причины настроения в мнениях некоторых психологов имеется определенная путаница. Например, в книге «Общая психология. Курс лекций» (1998) автор главы об эмоциях пишет, что настроение — это *бессознательная* оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства; тут же автор пишет, что причины того или иного настроения не всегда ясны (следовательно, не осознаваемы), но они всегда есть и могут быть определены. «Все это позволяет отметить различную степень осознанности настроения», — пишет автор (с. 367).

Что касается неясности во многих случаях причины настроения, то это может быть связано, на мой взгляд, с тем, что часто за настроение принимают *след* пережитой, часто мимолетной эмоции (например, как некоторое состояние, возникающее в результате автоматически протекающих когнитивных процессов сопровождающихся мимолетными ассоциациями воспоминаниями). То есть настроение может быть *следовым эмоциональным состоянием* (отсюда и наличие приписываемых только ему первых двух признаков). По этому поводу П. Б. Ганушкин пишет: «...настроение не меняется беспричинно, однако поводы для его изменений обыкновенно настолько незначительны, что со стороны эти изменения кажутся совершенно беспричинными: на эмотивно-лабильных может действовать и дурная погода, и резко сказанное слово, и воспоминание о каком-нибудь печальном событии, и мысль о предстоящем неприятном свидании, и, словом, такая масса совершенно неучитываемых мелочей, что иной раз даже сам (человек) не в состоянии понять, почему ему стало тоскливо и какая неприятность заставила его удалиться из веселого общества, в котором он только что беззаботно смеялся» (1998, с. 513). Не случайно К. Изард (2000) считает, что настроение — это пролонгированная эмоция. «Соматические реакции на умеренную эмоцию, — пишет он, — не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем "настроением", обычно формируется под воздействием именно таких эмоций» (2000, с. 36).

Как показывают клинические исследования, этот след остается, скорее всего, за счет биохимических и гормональных сдвигов в организме, вызванных возбуждением центров эмоции (например, хорошее настроение связывают с эндорфином).

Структура настроения. Л. В. Куликов (1997), посвятивший настроениям специальную монографию, развивает собственный подход к их рассмотрению. Он выделяет в настроении пять компонентов: релятивный (оценочный), эмоциональный, когнитивный, мотивационный и физического самочувствия.

Релятивный компонент (от англ. *relation* — отношение) связан с отношением человека к происходящему с ним и вокруг него. Он включает в себя ряд элементов структуры отношений личности: особенности самооценки и принятия себя, удовлетворенность отношениями с миром природы, предметов, людей. В этом компоненте особую роль играют соответствие или несоответствие воспринимаемого и желаемого.

Эмоциональный компонент характеризует доминирующая эмоция (чувственный тон, по В. Н. Мясищеву). В формировании актуального и относительно устойчивого состояния, как пишет Куликов, объединяются различные чувства и переживания с разным влиянием на чувственный тон. Возникает эмоциональная доминанта, т. е. эмоциональный компонент настроения. В него входят также переживания телесного благополучия — физического комфорта или дискомфорта. Последние теснее связаны с актуальным настроением, чем с доминирующим. Таким образом, получается, что эмоциональный компонент настроения является интегральной характеристикой испытываемых человеком на протяжении определенного временного периода эмоций, как положительных, так и отрицательных.

Когнитивный компонент настроения образуют интерпретации текущей жизненной ситуации, полнота ее понимания, прогноз перспектив развития ситуации, интерпретация и оценка своего телесного и духовного здоровья, прогноз его динамики. В когнитивный компонент входит представление о себе.

Мотивационный компонент настроения рассматривается Куликовым в связи с тем, что процесс мотивации, его интенсивность и характер протекания в существенной мере определяют интенсивность эмоциональных процессов, остроту реакций на ситуацию и развитие событий. Говоря о мотивационном компоненте настроения, автор стремится «лишь подчеркнуть, что мотивационная сфера, как один из важнейших регуляторов, в интегративной форме постоянно представлена некоторым компонентом в настроениях, а через него и в психических состояниях» (с. 80).

Компонент физического самочувствия отражает, как говорил С. Л. Рубинштейн, органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения, которые исходят от внутренних органов.

Куликов рассматривает настроение как интегральный показатель переживаемых в данный момент чувств и эмоций, а не как особый вид эмоциональных переживаний, наряду с эмоциями и аффектами. Он выделяет также доминирующие (стабильные) настроения и актуальные (текущие).

Эти представления Куликова вызывают ряд вопросов. Первый из них: не принимает ли автор за компоненты настроения факторы, его обусловливающие? Не случайно, говоря о слагаемых когнитивного компонента, автор пишет: «Все это — значимые факторы, обусловливающие формирование настроения» (с. 79). К этим факторам можно отнести и процесс мотивации и оценку воспринимаемого и желаемого, составляющих релятивный компонент.

Второй вопрос: как же все-таки соотносятся структуры психического состояния и настроения, если в настроение по существу вошла реакция всей личности?

Третий вопрос: если настроение является интегративной характеристикой эмоций и чувств, испытываемых человеком в определенный период времени, то как быть с утверждением автора, что настроение характеризует доминирующая эмоция?

Мне также представляется, что не следует отождествлять настрой и настроение, хотя первый и является следствием второго. Настрой отражает желание, готовность человека проявлять ту или иную активность. Он связан с произвольной регуляцией психического состояния. Настроение же пассивно по своему генезу.

Виды настроений. Выделяемые виды настроений лишь подчеркивают их тождественность эмоциям. Настроение может быть хорошим (стеническим) и плохим (астеническим). В первом случае при его устойчивом проявлении говорят о *гипертимии,* т. е. повышенном настроении. Оно характеризуется приподнятостью, веселостью, жизнерадостностью с приливами бодрости, оптимизма, счастья. Постоянное проявление гипертимии характеризуется как *гипертимность.* Это эмоциональный стереотип поведения, который при резкой выраженности может приводить к некритическому проявлению активности: человек претендует на большее, чем умеет и может сделать; он норовит за все взяться, всех поучать, старается привлечь к себе внимание любой ценой. Такого человека часто «заносит».

Вторым проявлением хорошего настроения является *эйфория.* Она характеризуется беспечностью, беззаботностью, безмятежностью, благодушием и в то же время безразличным отношением к серьезным сторонам и явлениям жизни. Эйфорическое состояние обладает наркотическими свойствами — оно активизирует психику, и к нему человек привыкает. Чтобы вызвать его, человеку становятся нужны алкоголь, наркотики, а артисту или спортсмену — зрители.

В обыденной речи говорят: «быть в настроении», «он (она) не в настроении», а в одной научно-популярной книжке написано: «быть всегда в настроении не получается и тогда, когда все идет как надо» (Каппони, Новак, 1994, с. 113). В этом случае настроение понимается как положительное переживание, а «не в настроении» — как отрицательное.

Часто за настроение принимают свое самочувствие, жизненный тонус, поэтому говорят о *бодром* настроении. Понимаемое так настроение по существу вообще не связано с эмоциональной сферой человека, а характеризует энергетический потенциал человека.

Говорят также об *общественном настроении* как общественном сознании, отражающем преобладающие чувства и настроения коллектива, социальной группы, общности, народа (упаднические настроения в среде российской интеллигенции 80-90-х годов XIX века, эмоциональный подъем (энтузиазм) народа в годы революции).

Настроение как эмоциональный фон. Распространенной является точка зрения, что человек обладает настроением в каждый момент времени (например, Левитов, 1964; Михальчик, 1982). Так, Н. Д. Левитов пишет: «Настроение никогда не покидает человека; только, как и всякое психическое состояние, оно замечается лишь в тех случаях, когда выделяется в положительную или отрицательную сторону» (с. 145). Больше того, К. Изард (2000) один из параграфов в своей книге озаглавил «Эмоции с нами всегда». «Есть три распространенных заблуждения, — пишет он, — которые

мешают многим людям поверить, что эмоция постоянно присутствует в сознании, постоянно влияет на восприятие и поведение. Первое из этих заблуждений обязано своим происхождением работам первых физиологов, которые исследовали главным образом эпизоды ярко выраженных, интенсивных негативных эмоций... Однако очевидно, что эмоции организуют и направляют наше поведение не только в экстремальных ситуациях. Так, эмоция интереса побуждает нас учиться... эмоция радости, умеренная и мягкая, служит своеобразным вознаграждением за те небольшие достижения, которыми отмечена наша повседневная жизнь...

Второе заблуждение, мешающее многим людям признать постоянное присутствие эмоции в сознании, связано с представлением о том, что тогда человек должен постоянно иметь возможность назвать эту эмоцию, рассказать о ней. Достаточно обратиться к житейскому опыту, чтобы понять ошибочность этого представления. Наверняка каждый человек может вспомнить такие моменты, когда он точно знал, что переживает некую эмоцию, однако был не в состоянии определить или описать ее. Ранние работы Фрейда и дальнейшие исследования убедили многих клиницистов — психологов и психиатров, а также теоретиков, занимающихся проблемами личности, в неосознаваемое™ многих мотивов человеческого поведения. Думается, что эти неосознаваемые мотивы можно интерпретировать либо как эмоциональные переживания, которые человек не в состоянии обозначить словами, либо как очень слабые переживания, не попавшие в фокус внимания.

Третье заблуждение, не позволяющее людям согласиться с тем, что эмоция постоянно влияет на наше сознание, связано с довольно распространенным представлением об эмоции как о переживании обязательно кратковременном и интенсивном... Сам факт кратковременности экспрессивных реакций человека (которые длятся в среднем от 0,5 до 4-5 с) способствует восприятию эмоции как кратковременного и скоропреходящего феномена. Однако экспрессивная реакция — это лишь часть эмоции; длительность эмоционального переживания несопоставима с длительностью эмоционального проявления. Так, человек может быть угнетен, подавлен очень долго, но при этом никак не проявлять своей подавленности» (с. 95).

Изард далее пишет: «Теоретические доказательства постоянного присутствия аффекта в обычном состоянии сознания подкрепляются экспериментальными данными, полученными в исследованиях с применением различных шкал аффекта и настроения (Nowlis, 1965; Wessman, Ricks, 1966). В одном из исследований несколько больших групп студентов заполняли шкалу дифференциальных эмоций, отмечая в ней эмоции и чувства, переживаемые в момент исследования. Все участники эксперимента указали наличие одной или нескольких эмоций, и преобладающей среди них была эмоция интереса (Izard, Dougherty, Bloxom, Kotsch, 1974)» (с. 104-105).

Несмотря на многие правильные положения, высказанные К. Изардом в приведенном отрывке из его книги, очевидны и слабости его доказательств. Первая слабость связана с вербализацией своего переживания. Главное не то, может человек вербализовать свое переживание или нет, а то, есть ли в каждый момент его жизни это *переживание*. Вторая слабость позиции Изарда состоит в том, что он не разделяет эмоции и эмоциональный тон, не говорит о настроении. Создается впечатление, что для него такая дифференциация не имеет принципиального значения. На самом же деле обсуждаться должен вопрос не о постоянном присутствии у человека эмоций (эмоции, как эмоциональное реагирование на значимую ситуацию, действительно не

могут быть у человека в каждую секунду, поскольку значимые ситуации не возникают все время), а о постоянном присутствии у человека настроения, эмоционального фона.

Хочу обратить внимание, что если мы, *наряду* с эмоциональным тоном, эмоциями, аффектом, считаем настроение самостоятельным эмоциональным явлением, мы тем самым вынуждаем себя понимать его как эмоциональное реагирование, которое должно проявляться все время, потому что настроение присутствует у бодрствующего человека все время.

Однако говорят и о нейтральном настроении, т. е. ни о хорошем и ни о плохом. И тут мы оказываемся перед дилеммой: эмоциональное реагирование не может быть нейтральным; если же реагирование нейтрально, беспристрастно, то оно не эмоционально. Следовательно, либо настроение может характеризоваться и отсутствием эмоциональной окраски (но тогда почему оно причисляется к видам эмоционального реагирования?), либо бывают такие временные периоды, когда у нас нет никакого настроения как эмоционального реагирования на что-то.

Выход из этого противоречия мне видится в том, что настроение нужно считать не особым видом эмоционального реагирования, а *эмоциональным фоном* (континуумом), в котором интенсивность выраженности эмоциональных переживаний может находиться в диапазоне от нуля (полного спокойствия, безразличия, т. е. отсутствия эмоционального реагирования) до максимальной величины эмоционального реагирования (аффекта).

Глава 3

Теории, объясняющие механизмы возникновения эмоций

В. К. Вилюнас справедливо отмечает, что «многое из того, что в учении об эмоциях по традиции называют многообещающим словом «теория», по существу представляет собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности приближающиеся к ...идеально исчерпывающей теории» (1984, с. 6). Каждая из них выпячивает какой-то один аспект проблемы, тем самым рассматривая лишь частный случай возникновения эмоции или какого-то ее компонента. Беда еще и в том, что теории, созданные в различные исторические эпохи, не обладают преемственностью. Да и может ли быть в принципе единая теория для хотя и связанных друг с другом, но все же таких различных эмоциональных явлений, как эмоциональный тон ощущений, эмоции и чувства.

С того времени, когда философы и естествоиспытатели стали всерьез задумываться над природой и сущностью эмоций, возникли две основные позиции. Ученые, занимающие одну из них, интеллектуалистическую, наиболее четко обозначенную И.-Ф. Гербартом (1824-1825), утверждали, что органические проявления эмоций — это следствие психических явлений. По Гербарту, эмоция представляет собой связь, которая устанавливается между представлениями. Эмоция — это психическое нарушение, вызываемое рассогласованием (конфликтом) между представлениями. Это аффективное состояние непроизвольно вызывает вегетативные изменения.

Представители другой позиции — сенсуалисты, — наоборот, заявляли, что органические реакции влияют на психические явления. Ф. Дюфур (Dufour, 1883) писал по этому поводу: «Разве я недостаточно доказал, что источник нашей естественной склонности к страстям лежит не в душе, а связан со способностью вегетативной нервной системы сообщать мозгу о получаемом ею возбуждении, что если мы не можем произвольно регулировать функции кровообращения, пищеварения, секреции, то нельзя, следовательно, в таком случае объяснять нашей волей нарушения этих функций, возникшие под влиянием страстей» (с. 388).

Эти две позиции позднее получили развитие в когнитивных теориях эмоций и в периферической теории эмоций У. Джемса — Г. Ланге.

3.1. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина

Опубликовав в 1872 году книгу «Выражение эмоций у человека и животных», Ч. Дарвин показал эволюционный путь развития эмоций и обосновал происхождение их физиологических проявлений. Суть его представлений состоит в том, что эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе он объянял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев.

Тем самым Дарвин доказывал, что в развитии и проявлении эмоций не существует непроходимой пропасти между человеком и животными. В частности, он показал, что во внешнем выражении эмоций у антропоидов и слепорожденных детей имеется много общего.

Идеи, высказанные Дарвином, послужили толчком для создания других теорий эмоций, в частности «периферической» теории У. Джемса — Г. Ланге.

3.2. «Ассоциативная» теория В. Вундта

Представления В. Вундта (1880) об эмоциях довольно эклектичны. С одной стороны, он придерживался точки зрения Гербарта, что в некоторой степени представления влияют на чувства, а с другой стороны, считал, что эмоции — это прежде всего внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений.

«Телесные» реакции Вундт рассматривает лишь как следствие чувств. По Вундту, мимика возникла первоначально в связи с элементарными ощущениями, как отражение эмоционального тона ощущений; высшие же, более сложные чувства (эмоции) развились позже. Однако когда в сознании человека возникает какая-то эмоция, то она всякий раз вызывает по ассоциации соответствующее ей, близкое по содержанию низшее чувство или ощущение. Оно-то и вызывает те мимические движения, которые соответствуют эмоциональному тону ощущений. Так, например, мимика презрения (выдвигание нижней губы вперед) сходна с тем движением, когда человек выплевывает что-то неприятное, попавшее ему в рот.

3,3. «Периферическая» теория У. Джемса— Г. Ланге

Американский психолог У. Джемс (1884) выдвинул «периферическую» теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими

реакциями, о которых говорилось выше. Он писал: «Обычно выражаются следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем; мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство; мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар. Согласно защищаемой мною гипотезе, порядок событий должен быть несколько иным, а именно: первое душевное состояние не сменяется немедленно вторым. Между ними должны находиться телесные проявления. И потому наиболее рационально выражаться так: мы опечалены, потому что плачем; приведены в ярость, потому что бьем другого; боимся, потому что дрожим... Если бы телесные проявления не следовали немедленно за восприятием, то последнее было бы по форме чисто познавательным актом, бледным, лишенным колорита и эмоциональной теплоты. Мы в таком случае могли бы увидеть медведя и решить, что всего лучше обратиться в бегство, могли бы понести оскорбление и найти справедливым отразить удар, но мы не ощущали бы при этом страха или негодования» (1991, с. 275).

Независимо от У. Джемса датский патологоанатом К. Г. Ланге в 1895 году опубликовал работу, в которой высказывал сходные мысли. Но если для первого органические изменения сводились к висцеральным (внутренних органов), то для второго они были преимущественно вазомоторными. Радость, с его точки зрения, есть совокупность двух явлений: усиления моторной иннервации и расширения кровеносных сосудов. Отсюда происходит и экспрессивное выражение этой эмоции: быстрые, сильные движения, громкая речь, смех. Печаль, наоборот, является следствием ослабления двигательной иннервации и сужения кровеносных сосудов. Отсюда вялые, замедленные движения, слабость и беззвучность голоса, расслабленность и молчаливость. Свою теорию Ланге свел к следующей схеме:

Ослабление двигательной иннервации ..... ***разочарование***
Ослабление двигательной иннервации + сужение сосудов ..... ***печаль***
Ослабление двигательной иннервации + сужение сосудов + судороги органических мускулов ..... ***страх***
Ослабление двигательной иннервации + расстройство координации ..... ***смущение***
Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов ..... ***нетерпение***
Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов + расширение кровеносных сосудов ..... ***радость***
Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов + расширение кровеносных сосудов + расстройство координации ..... *гнев*

С позиции теории Джемса—Ланге, акт возникновения эмоции выглядит следующим образом:

раздражитель ⟶ возникновение физиологических изменений ⟶ сигналы об этих изменениях в мозг ⟶ эмоция (эмоциональное переживание). (1)

Смысл этого парадоксального утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики и пантомимики приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоций. Изобразите гнев — и вы сами начнете переживать это чувство;

начните смеяться — и вам станет смешно; попробуйте с утра ходить, еле волоча ноги, с опущенными руками, согнутой спиной и грустной миной на лице — и у вас действительно испортится настроение. С другой стороны, подавите внешнее проявление эмоции, и она исчезнет.

У. Джемс приводил не всегда бесспорные доказательства своей гипотезы. Например, он описывает рассказ своего знакомого, испытывавшего страх при припадках, связанных с затруднением глубокого вдоха, и считает это доказательством того, что эмоция здесь есть просто ощущение телесного состояния и причиной ее является чисто физиологический процесс. Однако появление страха в описываемом случае может быть объяснено и по-другому: человек при возникновении затруднения при вдохе *опасался,* что он задохнется, и именно сознание этого и вызывало у него переживание страха.

Мне можно возразить: если я говорю, что человек опасался, то это означает, что он уже боялся, т. е. испытывал страх. Но опасение — это чаще всего лишь вероятностное прогнозирование, оценка человеком будущего события. И именно по поводу этого неблагоприятного прогноза для жизни субъекта, т. е. психического процесса, а не физиологического, у него и возникает эмоция (притом не обязательно страха, ею может быть и тревога), приводящая не только к переживанию опасности, но и к физиологическому на нее реагированию. Таким образом, между опасением как прогнозом и страхом как эмоцией нет тождества.

В русле теории Джемса—Ланге понимал механизм возникновения эмоций и Г. Мюнстерберг. Рассматривая роль учителя в воспитании детей в, и частности в управлении их эмоциональной сферой, он решительно выступал против позиции учителя как пассивного наблюдателя за эмоциональной жизнью детей, бессильного вмешаться в процесс, запрограммированный природой. «Если бы чувствования действительно представляли собой то, что вульгарная психология склонна в них видеть, тогда неизбежно казались бы безнадежной задачей попытки упражнять и воспитывать их. Искусственно придавать им ту или иную форму. Учитель был бы вынужден играть роль пассивного зрителя и дожидаться естественного развития, — пишет Мюнстерберг. — Что мог бы он сделать для того, чтобы изменить отклики, рождающиеся в душе, раз благодаря данному природой устройству именно такая-то или иная волна органического возбуждения распространяется по нервной системе? Он так же мало мог бы сделать, чтобы вкус сахара не был приятен, а вкус рыбьего жира вызывал удовольствие, как не мог бы достигнуть, чтобы трава не имела зеленого цвета, а небо — голубого. В таком случае не было бы никакой возможности, никакого средства для того, чтобы овладеть чувствованием... Учитель должен был бы сознаться, что он хотя и может заставить или убедить ребенка проглотить отвратительный рыбий жир, несмотря на неприятность этого действия, но все же не в состоянии превратить неудовольствие в наслаждение.

Обычный взгляд на чувствования заставляет учителя, если он размышляет об этом, впадать в обескураживающий пессимизм. Самый важный фактор внутренней жизни как будто находится вне его власти. Он должен просто дожидаться изменений... Ему остается лишь ожидать, сложа руки. И как же меняется перспектива, если учитель признает наличность двигательного элемента во всяком чувствовании и поймет, что само чувствование является следствием реакции! ...Убедите ребенка, чтобы он принял неприятное лекарство со смеющимся лицом и с широким растяжением всего тела, чтобы он широко открыл глаза и вытянул руки, — словом, попытайтесь

искусственно воссоздать все те движения, которыми выражалось бы большое удовольствие. Если ребенок таким образом широко откроет пути для выполнения тех движений, которые противоположны непроизвольной реакции, и если он будет повторять этот опыт с некоторой настойчивостью и энергией — неприятное лекарство очень скоро потеряет свою отвратительность и станет безразличным» (1997, с. 202-203).

Итак, по мысли Мюнстерберга, чувствования (эмоциональный тон ощущений, о котором шла речь в его высказывании, приведенном выше) — это реакция личности на получаемое впечатление (ощущение), которое продлевается или прерывается посредством движений. Но из этого правильного постулата следует совершенно алогичный вывод: «Таким образом, группа мускульных ощущений, которыми сопровождается общее расширение, представляется в нашем самосознании удовольствием, а ощущения от сокращения — неудовольствием» (Там же, с. 199). Отсюда простое решение вопроса: хотите, чтобы объект был приятен, приближайтесь к нему, а если хотите, чтобы он был неприятным — удаляйтесь от него, так как «стимул приятен, поскольку, воспринимая его, мы замечаем, что приближаемся» (Там же, с. 197). «Когда же ощущения, которые получаются от этих действий приближения и удаления, мы используем для того, чтобы уловить движущий нами стимул, тогда они представляются нам просто выражениями "приятности" и "неприятности"» (Там же, с. 196).

Вообще следует отметить, что до конца понять воззрения Мюнстерберга на эмоции трудно. Придавая гипертрофированное значение двигательным реакциям, он в то же время высказывает мысли, противоречащие «периферической» теории Джемса—Л анге: «Еще менее должны мы рисовать себе карикатуру на изложенный взгляд, воображая, будто чисто внешнее поведение может совершенно изменить глубоко заложенную эмоцию или чувствование» или: «Мы можем испытывать эмоцию печали, даже если улыбаемся для того, чтобы скрыть ее...» (Там же, с. 205). «...В таких случаях внешняя улыбка может даже обострять чувствование контраста с внутренним неудовольствием. Если же мы искусственно изменяем эти внутренние реакции, то мы действительно влияем на самую эмоцию» (Там же, с. 206). Вот и разберись тут, о каких «внутренних реакциях» или двигательных элементах чувствований идет речь. Если Мюнстерберг имеет в виду «двигательные разряды» — это одно, если экспрессию (мимику, пантомимику) — это другое, а если двигательные действия приближения к эмоциогенному объекту или удаления от него — это третье. Все же создается впечатление, что чаще всего под двигательными эмоциональными реакциями он имеет в виду «расположение к действованию», т. е. то, что принято называть *побуждением к* действию.

Дж. Уотсон (Watson, 1930), основной представитель бихевиоризма, для которого все поведение строилось по принципу «стимул—реакция» и поэтому всякая интроспекция являлась «психологизированием», критикуя теорию Джемса—Л анге, писал, что в соответствии с ней самым лучшим способом изучения эмоций было бы застыть в момент их появления и начать интроспекцию. Однако в своей критике, думается, он зашел слишком далеко, считая, что научно исследовать эмоции нельзя.

Можно согласиться, что теория Джемса—Ланге имеет много слабостей и не объясняет все случаи эмоционального реагирования. Существенным ее недостатком, на мой взгляд, является противоестественность появления эмоций. В самом деле, зачем мне ни с того, ни с сего плакать и тем самым вызывать у себя грустное настроение? Или зачем мне без всякой причины смеяться, чтобы стать веселым? Короче говоря, зачем мне все время надо играть, как артисту, какую-то роль? Возникновение эмо-

ций биологически целесообразно, — происходит разрядка возникшего напряжения, мобилизация энергоресурсов организма и т. д. Вот эту-то целесообразность теория Джемса—Ланге и не объясняет. Более того, она ее просто игнорирует.

Примирить «классическую» теорию (восприятие — эмоция — переживание эмоции — органические реакции) с «периферической» теорией попытался Э. Клапаред (Claparede, 1928). Для этого он между восприятием опасной ситуации и эмоцией страха ввел «чувство опасности», являющееся отражением предшествующей ему моторной установки. В результате вся цепь развертывающихся событий приобретает такой вид:

восприятие → установка на бегство → чувство опасности →
органические реакции → эмоция (страх).

Свою схему он подкрепляет следующим доводом: жизненные наблюдения свидетельствуют о том, что эмоция страха следует за чувством опасности, когда человек не в состоянии убежать или защитить себя. Здесь надо добавить, что страх возникает и тогда, когда опасная ситуация благодаря случаю или действиям человека закончилась благополучно, но человек начинает осознавать, чем все это могло кончиться.

Э. Клапаред считает, что в случаях, когда эмоция возникает внезапно, например, когда мы пугаемся неожиданного и громкого звука, теория Джемса—Ланге сохраняет полное значение в своей обычной форме. Как мне представляется, он высказал разумную мысль: только из-за предвзятой и ничем не оправданной унифицированной интерпретации эмоций кажутся непримиримыми классические и «периферическая» теории эмоций. Достаточно отказаться от отношения к эмоциям как процессам, протекающим по некоторому единому образцу, и тогда один класс эмоций можно объяснить с позиций классических теорий, а другой класс — с позиции «периферической» теории.

Действительно, довольно странно, что критики «периферической» теории эмоций почему-то не замечают, что *она реалистично объясняет возникновение эмоционального тона ощущений.* Ведь нельзя же всерьез полагать, что переживание приятного или неприятного появляется раньше, чем возникнет реакция рецепторов на тот или иной раздражитель, или раньше, чем появится затрудненное дыхание, скованность в мышцах и т. п., т. е. прежде, чем проявится физиологическая реакция.[1] Например, ощущение дискомфорта (отрицательного эмоционального тона) при длительной задержке

* Надо отметить, что имеются сторонники и такой точки зрения. Г. Когхилл (Koghill, 1929) и К. Херрик (Herrick, 1956) развивают взгляды, согласно которым эмоции фило- и онтогенетически являются более ранней формой отражения, чем ощущения. Такие примитивные эмоции тесно связаны с движениями, направленными на увеличение контакта с полезным объектом или на снижение контакта с вредным объектом. Среди отечественных психологов этой концепции придерживается К. К. Платонов (1972). Он пишет, что элементарные анализаторы у простейших животных вначале давали только два субъективно улавливаемых качественных сигнала: жизненно полезно и жизненно вредно. Они являлись двумя элементарными переживаниями, в дальнейшем принявших форму удовольствия и неудовольствия. В такой элементарной форме эмоции почти не отличаются от простейшей потребности как отражения нужды в чем-либо. Переживание потребности становится эффективным пусковым механизмом биологически целесообразной двигательной реакции. В то же время эмоции явились той основой, на которой развились ощущения как более высокий вид отражения, дающий субъективный образ объективного мира. С развитием ощущений эмоции также совершенствовались, но до сих пор продолжают оставаться полярными безобразными переживаниями.

дыхания возникает вследствие резкого падения содержания кислорода в крови. Другой отрицательный эмоциональный тон — неприятное, тягостное ощущение усталости (дискомфорта) при физической работе — является следствием физико-химических изменений в мышцах, учащения дыхания и т. п., а не физиологических изменений вследствие появления чувства усталости. Среди отечественных психологов идею о том, что органические изменения играют роль в развитии определенных эмоциональных состояний, защищал С. Л. Рубинштейн.

Другой факт, на который критики У. Джемса не обращают никакого внимания, состоит в том, что под физиологическими изменениями он понимал и психомоторные изменения (экспрессию), в частности — мимику (отсюда — грустно, потому что плачем).

Результатом дискуссий явились взаимные уступки. Противники этой теории признали, что телесные проявления эмоций влияют на саму эмоцию, давая ей новую силу, интенсивность, а У. Джемс в позднейших изложениях своей теории признал, что чувства страдания и удовольствия могут вызывать телесные изменения, т. е. предшествуют им. Кроме того, Джемс изменил свой взгляд на механизм появления телесных изменений. Если раньше он полагал, что они появляются как простая безусловнорефлекторная реакция организма на внешний раздражитель, то впоследствии он отнес эти изменения к более сложным формам двигательных реакций. Эти реакции предполагают осознание того значения, которое имеет для человека внешнее впечатление. Последнее «понимается» человеком, является для него «предметом» эмоционального переживания, т. е. исходит из высших центров управления поведением.

3.4. Теория У. Кеннона — П. Барда

Еще проведенные физиологами в конце XIX века эксперименты с разрушением структур, проводящих в мозг соматосенсорную и висцеросенсорную информацию, дали повод Ч. Шеррингтону (Sherrington, 1900) заключить, что вегетативные проявления эмоций вторичны по отношению к ее мозговому компоненту, выражающемуся психическим состоянием. Теорию Джемса—Ланге резко критиковал и физиолог У. Кеннон (Cannon, 1927), и для этого у него тоже были основания. Так, при исключении в эксперименте всех физиологических проявлений (при рассечении нервных путей между внутренними органами и корой головного мозга) субъективное переживание все равно сохранялось. Физиологические же сдвиги происходят при многих эмоциях как вторичное приспособительное явление, например для мобилизации резервных возможностей организма при опасности и порождаемом ею страхе или как форма разрядки возникшего в центральной нервной системе напряжения.

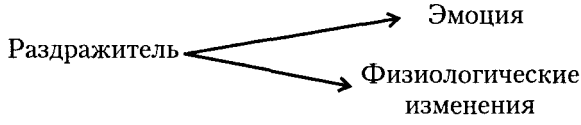
Кеннон отмечал два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают их качественное своеобразие. Во-вторых, эти физиологические изменения развертываются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической реакции.

Он показал также, что искусственно вызванные физиологические изменения, характерные для определенных сильных эмоций, не всегда вызывают ожидаемое эмоциональное поведение. С точки зрения Кеннона, эмоции возникают вследствие специфической реакции центральной нервной системы и в частности — таламуса.

Таким образом, по Кеннону, схема этапов возникновения эмоций и сопутствующих ей физиологических сдвигов выглядит так:

раздражитель → возбуждение таламуса → эмоция →
физиологические изменения. **(2)**

В более поздних исследованиях П. Барда (Bard, 1934 а, б) было показано, что эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возникают почти одновременно. Таким образом, схема (2) получает несколько иной вид:



(3)

3.5. Психоаналитическая теория эмоций

З. Фрейд основывал свое понимание аффекта на теории о влечениях и по сути отождествлял и аффект, и влечение с мотивацией. Наиболее концентрированное представление психоаналитиков о механизмах возникновения эмоций дано Д. Рапапортом (Rapaport, 1960). Суть этих представлений в следующем: воспринятый извне перцептивный образ вызывает бессознательный процесс, в ходе которого происходит неосознаваемая человеком мобилизация инстинктивной энергии; если она не может найти себе применения во внешней активности человека (в том случае, когда на влечение налагается табу существующей в данном обществе культурой), она ищет другие каналы разрядки в виде непроизвольной активности; разными видами такой активности являются «эмоциональная экспрессия» и «эмоциональное переживание». Они могут проявляться одновременно, поочередно или вообще независимо друг от Друга.

Фрейд и его последователи рассматривали только негативные эмоции, возникающие в результате конфликтных влечений. Поэтому они выделяют в аффекте три аспекта: энергетический компонент инстинктивного влечения («заряд» аффекта), процесс «разрядки» и восприятие окончательной разрядки (ощущение, или переживание эмоции).

Фрейдовское понимание механизмов возникновения эмоций как бессознательных инстинктивных влечений подверглось критике со стороны многих ученых (Holt, 1967 и др.).

3.6. Сосудистая теория выражения эмоций И. Уэйнбаума и ее модификация

В начале XX века И. Уэйнбаум отметил тесное взаимодействие между лицевыми мышцами и мозговым кровотоком, откуда высказал предположение, что мышцы лица регулируют кровоток. Воздействуя противоположно на вены и артерии, они усиливают приток или отток крови в мозг. Последнее же сопровождается сменой субъективных переживаний.

В наше время Р. Заянц возродил эту теорию, но в модифицированном виде. В отличие от Уэйнбаума он полагает, что мышцы лица регулируют не артериальный кровоток, а отток венозной крови. В одном из экспериментов (Adelman, Zajonc, 1989) с вдуванием в ноздри теплого и холодного воздуха было показано, что первый оценивается как приятный, а второй — как неприятный. Это было расценено авторами как результат изменения температуры мозга, в том числе и гипоталамуса, обусловленное изменением температуры притекающей в мозг крови.

Эту теорию подтверждает связь знака эмоций с температурой лба, а также корреляция между изменениями температуры крови и эмоционального тона ощущений в зависимости от произносимых фонем. Аделмен и Заянц объясняют это тем, что при произнесении различных фонем активируются различные лицевые мышцы, что приводит к разному охлаждению венозной крови.

По мнению Заянца, в ряде случаев эфферентные сигналы от лицевых мышц могут инициировать эмоциональные переживания. Таким образом, автор частично возрождает теорию эмоций Джемса—Ланге.

3.7. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина

В рамках этой теории эмоции рассматриваются как биологический продукт эволюции, приспособительный фактор в жизни животных.

Возникновение потребностей приводит, по П. К. Анохину (1949,1968), к возникновению отрицательных эмоций, которые играют мобилизующую роль, способствуя наиболее быстрому удовлетворению потребностей оптимальным способом. Когда обратная связь подтвердит, что достигнут запрограммированный результат, т. е. что потребность удовлетворена, возникает положительная эмоция. Она выступает как конечный подкрепляющий фактор. Закрепляясь в памяти, она в будущем участвует в мотивационном процессе, влияя на принятие решения о выборе способа удовлетворения потребности. Если же полученный результат не согласуется с программой, возникает эмоциональное беспокойство, ведущее к поиску других, более успешных способов достижения цели.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых, более успешных способов достижения цели.

3.8. Фрустрационные теории эмоций

Эта группа теорий объясняет возникновение отрицательных эмоций как следствие неудовлетворения потребностей, влечений, как следствие неудачи. В данном случае речь идет о рассудочных эмоциях, т. е. эмоциях, возникающих не как оценка раздражителя, что наблюдается при безусловнорефлекторных эмоциональных реакциях, а *как оценка степени успешности (а точнее — неуспешности) достижения цели,* удовлетворения потребности. Это эмоции досады, злости, гнева, ярости, страха.

Начало разработке этих теорий положил Дж. Дьюи (Deway, 1895). Он полагал, что эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий или произвольных форм поведения наталкивается на препятствие. В этом случае, стремясь адаптироваться к новым условиям жизни, человек испытывает эмоцию. Дьюи писал, что психологически эмоция — это адаптация или напряжение привычек и идеала, а органические изменения являются проявлением этой борьбы за адаптацию.

Близка к этой позиции и точка зрения Э. Клапареда (1928): эмоции возникают лишь тогда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация. Если человек может убежать, он не испытывает страха.

В последующие годы возникла и была основательно разработана теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера (Festinger, 1962; русский перевод — 2000). Согласно этой теории, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение (когнитивный диссонанс), возникают отрицательные эмоции, в то время как совпадение ожидания и результата (когнитивный консонанс) приводит к появлению положительных эмоций. Возникающие при диссонансе и консонансе эмоции рассматриваются в этой теории как основные мотивы соответствующего поведения человека.

Несмотря на многие исследования, подтверждающие правоту этой теории, существуют и другие данные, показывающие, что в ряде случаев и диссонанс может вызвать положительные эмоции (Hunt, 1962). По мнению Дж. Ханта, для возникновения положительных эмоций необходима определенная степень расхождения между установками и сигналами, некоторый «оптимум расхождения» (новизны, необычности, несоответствия и т. п.). Если сигнал не отличается от предшествовавших, то он оценивается как неинтересный; если же он отличается слишком сильно, покажется опасным, неприятным, раздражающим и т. п.

3.9. Когнитивистские теории эмоций

Эти теории появились как следствие развития когнитивной психологии и отражают точку зрения, согласно которой основным механизмом появления эмоций являются когнитивные процессы.

Когнитивно-физиологическая теория эмоций С. Шехтера. Эта теория разработана С. Шехтером (Schachter, 1964) с коллегами в рамках когнитивистских теорий эмоций. Было выявлено, что висцеральные реакции, обусловливающие увеличение активации организма, хотя и являются необходимым условием для возникновения

эмоционального состояния, но недостаточны, так как определяют лишь интенсивность эмоционального реагирования, но не его знак и модальность. В соответствии с этой теорией, какое-то событие или ситуация вызывают возбуждение и у человека возникает необходимость оценить его содержание, т. е. ситуацию, которая вызвала это возбуждение. По представлениям Шехтера, на возникновение эмоций, наряду с воспринимаемыми стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме, оказывают влияние прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения имеющихся в данный момент потребностей и интересов. Таким образом, висцеральная реакция вызывает эмоцию не прямо, а опосредованно.

В пользу этой точки зрения говорит то, что возникновение эмоций может обусловливаться словесными инструкциями и эмоциогенной информацией, предназначенной для изменения оценки возникшей ситуации (т. е. при использовании феномена *приписывания).*

Так, в одном эксперименте людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор, причем в одном случае им говорили, что данное «лекарство» будет вызывать у них эйфорию, а в другом — состояние гнева. И действительно, после принятия «лекарства» через отведенный инструкцией временной промежуток у испытуемых появились ожидаемые эмоциональные переживания.

В пользу когнитивных теорий эмоций говорит и тот факт, что висцеральные реакции, вызванные введением адреналина, зависели от ситуации эксперимента и характера инструкций: в одном случае они вызывали реакцию гнева, в другом — страха, в третьем — радости и т. д. (Schachter, Singer, 1962).

Показательны и эксперименты с ложной обратной связью. Эмоциональное отношение испытуемых к воспринимаемым объектам определялось в таком опыте не реальными висцеральными изменениями, а оценкой ложной информации о висцеральных изменениях, якобы возникающих при восприятии некоторых объектов (Valins, 1970).

Было также показано, что характер и интенсивность эмоциональных переживаний человека в значительной степени зависит от того, как сопереживают этому человеку другие находящиеся рядом люди. Причем этот эффект зависит от того, как сопереживающий относится к тому человеку, которому сопереживает.

По мнению Шехтера, эмоциональные состояния — это результат взаимодействия двух компонентов: активации *(arousal)* и заключения человека о причинах его возбуждения на основе анализа ситуации, в которой появилась эмоция.

Однако проверка гипотезы Шехтера во многих случаях не подтверждала ее. Например, приписывание причины эмоционального состояния нейтральному фактору не во всех случаях приводило к снижению интенсивности переживания. Отрицательные результаты в этих экспериментах были получены на лицах с высокой личностной тревожностью, а также на находящихся в состоянии стресса. Данный метод не сработал и в клинике, что объясняют сильной концентрацией внимания больных на истинных причинах их болезней. Х. Левенталь и А. Томаркен (Leventhal, Tomarken, 1986) показали, что феномен приписывания возникает только в новых условиях и при среднем уровне негативных эффектов.

Познавательная теория эмоций М. Арнольд — Р. Лазаруса. В русле воззрений С. Шахтера находятся и концепции М. Арнольд (Arnold, 1960) и Р. Лазаруса (Lazarus,

1991). У М. Арнольд в качестве познавательной детерминанты эмоций выступает интуитивная оценка объекта. Эмоция, как и действие, следует за этой оценкой. «Сначала я вижу нечто, потом я представляю, что это "нечто" опасно, — и как только я представляю это, я напугана и бегу» (с. 178). Таким образом, по Арнольд, мы боимся потому, что решили, будто нам угрожают. Она считает, что как только человек непосредственным и интуитивным способом придет к выводу, что тем или иным предметом стоит овладеть, он сразу ощущает привлекательность этого предмета. Как только человек интуитивно заключает, что нечто угрожает ему, он сразу чувствует, что оно приобрело отталкивающий характер и что его нужно избежать. Возникающая тенденция действовать, будучи выражена в различных телесных изменениях, и переживается как эмоция. Оценка, по Арнольд, характеризуется мгновенностью, непосредственностью и непреднамеренностью, т. е. интуитивностью. Эта интуитивная оценка понимается автором как «чувственное суждение», в отличие от абстрактного «рефлексивного суждения».

В концепции Р. Лазаруса (Lazarus et al., 1970) центральной тоже является идея о познавательной детерминации эмоций. Он считает, что когнитивное опосредование является необходимым условием для появления эмоций. Однако он критикует М. Арнольд за то, что понятие «оценка» остается у нее субъективным и не связывается с фактами, поддающимися непосредственному наблюдению, что ведет к игнорированию вопроса об условиях, детерминирующих оценку. Кроме того, Лазарус не согласен с Арнольд по поводу того, что оценка признается ею чувственной (эмоциональной) по характеру.

Два положения являются главными в концепции Лазаруса:

- каждая эмоциональная реакция, независимо от ее содержания, есть функция особого рода познания или оценки;
- эмоциональный ответ представляет собой некий синдром, каждый из компонентов которого отражает какой-либо важный момент в общей реакции.

Центральным понятием концепции Лазаруса является «угроза», понимаемая как оценка ситуации на основе предвосхищения будущего столкновения (конфронтации) с вредом, причем предвосхищение основано на сигналах, оцениваемых с помощью познавательных процессов. По существу, Лазарус рассматривает аффективные реакции, а не только переживание, так как для него эмоция, судя по первой и особенно последней работам, является синдромом, включающим три основные группы симптомов — субъективные переживания, физиологические сдвиги и моторные реакции. Как только некоторый стимул оценивается как угрожающий, тут же приводятся в действие процессы, направленные на устранение или уменьшение вреда, т. е. процессы преодоления угрозы. Тенденции к действию по поводу наличия угрозы и ее устранения отражаются в различных симптомах эмоциональных реакций.

Таким образом, схема возникновения эмоции выглядит так:

восприятие → первичная оценка → исследовательская активность → (личное значение действий в оцениваемой ситуации) → вторичная оценка → тенденция к действию → эмоция как проявление тенденции в переживании, физиологических сдвигах и моторных реакциях.

По Лазарусу, каждая отдельная эмоция связана с различной, присущей ей оценкой. Поэтому та или иная структура эмоционального возбуждения является производной

от импульсов к действию, выработанных посредством оценки ситуации и оценки возможных альтернатив действия. При этом оценка может осуществляться на любом уровне сознания.

Положительным в представлениях автора является то, что детерминантами оценки являются как ситуативные факторы, так и диспозиционные, т. е. свойства личности. Отсюда одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную оценку и как следствие — разную эмоциональную реакцию. Однако надо отметить, что в теории Лазаруса уделяется излишне много внимания как анализу детерминант процесса оценки, так и приспособительным реакциям по поводу осознания угрозы, и меньше — механизмам появления самой эмоции.

Детальный критический разбор концепции Лазаруса дал И. А. Васильев (1976). Оценивая в целом эту концепцию как шаг вперед на пути сближения эмоции и действия, эмоциональной сферы и поведения, он делает и ряд замечаний. Наиболее существенные, на мой взгляд, следующие.

1. Эмоция появляется не только в конце познавательной деятельности как ее итог, но и в ходе познавательной деятельности, способствуя ее успешности. Лазурус это игнорирует.
2. Имеется два значения понятия «оценка», в одном из которых эмоция сама выполняет оценочную функцию (эмоциональная оценка). Лазарус не соотносит свое понимание оценки с существующим в психологии, что создает неопределенность в ее трактовке.
3. Лазарус доказывает зависимость возникновения эмоций от оценки, используя в экспериментах примитивную познавательную деятельность. Поэтому действительные процессы оценки остаются в концепции автора гипотетическими.
4. Лазарус, отождествляя мотивацию только с побуждением, т. е. сузив это понятие, не совсем обоснованно критикует мотивационную теорию эмоций. (Это бросается в глаза; ведь приведенная выше схема сама напоминает этапы развертывания мотивации.)
5. Если эмоция является конечным этапом процесса оценки, то остается не объясненным, для чего она нужна.

Наконец, вряд ли оправдано связывать возникновение эмоций только с познавательной активностью.

В еще одном варианте когнитивной теории эмоций (Ortony et al., 1988) утверждается, что только вербальный фактор (язык и самоотчет) имеют отношение к механизму вызова эмоциональных переживаний. При этом физиологические и поведенческие проявления эмоций считаются только сопровождением или следствием этих переживаний. По Н. Фрийда (Frijda, 1986), нейрофизиологический механизм не способен вызвать эмоции, он лишь создает условия для них.

К. Изард (Izard, 1993) отмечает, что процессы обработки информации могут быть не только контролируемые сознанием человека, но и автоматические. А раз это так, то некоторые информационные процессы, порождающие эмоции, могут и не быть когнитивными.

Когнитивные теории не учитывают наличие эмоций, возникающих безусловнорефлекторно. Биологически значимые стимулы являются источником различных эмоциональных переживаний. По крайней мере, все переживания, связанные с эмоциональным тоном ощущений (приятное — неприятное, боль и т. д.) вызывают эмо-

циональное реагирование сами по себе, без когнитивных процессов. Многие эмоции не требуют участия коры головного мозга и процессов осознанной переработки информации. Дж. ЛеДокс (LeDoyx, 1989) показал, что при удалении у крыс зрительной и слуховой коры реакция страха возникает при возбуждении подкорковых структур таламуса и миндалины. Таким образом, часто мы сначала ощущаем, переживаем ощущение, и только потом узнаем и понимаем то, что мы переживаем. Следовательно, путь возникновения эмоции может быть не только таким, как описывается когнитивными теориями:

когнитивный процесс (приписывание) → эмоция,

но и таким:

ощущение → эмоциональная реакция → когнитивные реакции → усиление эмоционального реагирования.

Как отмечает Н. Н. Данилова (2000), когнитивные, оценочные операции, которые влияют на эмоции, реализуются в мозге, который уже эмоционален и не является аффективно-нейтральным. Она считает, что чисто когнитивной детерминанты эмоций вообще не существует. Эмоция на значимый стимул — это единство аффективно-когнитивных процессов.

3.10. Информационная теория эмоций П. В. Симонова

Оригинальную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул П. В. Симонов (1966, 1970, 1986). Он считает, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется, по П. В. Симонову, силой потребности и величиной дефицита прагматической информации, необходимой для достижения цели. Это представлено им в виде «формулы эмоций»:

$$Э = -П\ (Ин - Ис),$$

где Э — эмоция; П — потребность; Ин — информация, необходимая для удовлетворения потребности; Ис — информация, которой субъект располагает в момент возникновения потребности.

Из этой формулы следует, что эмоция возникает только при наличии потребности. Нет потребности, нет и эмоции, так как произведение Э = 0 (Ин — Ис) тоже становится равным нулю. Не будет эмоции и в том случае, если потребность есть, а (Ин — Ис) = 0, т. е. если человек обладает необходимой для удовлетворения потребности информацией (Ис = Ин). Важность разности (Ин — Ис) Симонов обосновывает тем, что на ее основании строится вероятностный прогноз удовлетворения потребности. Эта формула дала Симонову основание говорить о том, что «благодаря эмоциям обеспечивается парадоксальная на первый взгляд оценка *меры незнания*» (1970, с. 48).

В нормальной ситуации человек ориентирует свое поведение на сигналы высоковероятных событий (т. е. на то, что в прошлом чаще встречалось). Благодаря этому его поведение в большинстве случаев бывает адекватным и ведет к достижению цели. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций.

Однако в неясных ситуациях, когда человек не располагает точными сведениями для того, чтобы организовать свое поведение по удовлетворению потребности, нужна другая тактика реагирования на сигналы. Отрицательные эмоции, как пишет Симонов, и возникают при недостатке сведений, необходимых для достижения цели, что в жизни бывает чаще всего. Например, эмоция страха и тревога развиваются при недостатке сведений, необходимых для защиты, т. е. при низкой вероятности избегания нежелательного воздействия, а фрустрация — при низкой вероятности достижения желаемой цели.

Эмоции способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствительности анализаторов (органов чувств), а это, в свою очередь, приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно и незакономерно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Все эти рассуждения П. В. Симонова вряд ли могут вызвать серьезные возражения. Дело, однако, в том, что он пытается *все* случаи возникновения эмоций «вогнать в прокрустово ложе» своей формулы и признает свою теорию *единственно верной и всеобъемлющей*.

Достоинством своей теории и основанной на ней «формулы эмоций» Симонов (1970) считает то, что она «категорически противоречит взгляду на положительные эмоции, как на удовлетворенную потребность», потому что в равенстве Э = — П (Ин — Ис) эмоция окажется равной нулю при исчезновении потребности. С его точки зрения положительная эмоция возникнет только в том случае, если *поступившая информация превысит имевшийся ранее прогноз* относительно вероятности достижения цели — удовлетворения потребности, т. е. когда Ис будет больше Ин. Тогда, например, спортсмен, при истинности этого постулата, в случае успеха, т. е. удовлетворения потребности стать победителем соревнований или побить рекорд не должен испытывать никаких эмоций, если этот успех им ожидался. Радоваться он должен только *неожиданному* успеху, т. е. когда прогноз был хуже, чем получилось. В противном случае у человека не будет ни радости, ни торжества, если он окажется у цели, достижение которой заведомо не вызывало сомнений. И действительно, чего, например, радоваться спортсмену — мастеру, победившему новичка?

Таким образом, П. В. Симонов пытается опровергнуть теорию «редукции драйва» западных психологов (Hull, 1951 и др.), согласно которой живые системы стремятся к уменьшению потребности, а устранение или уменьшение потребности приводит к появлению положительной эмоциональной реакции. Выступает он и против взглядов П. К. Анохина, который, по существу, придерживается теории «редукции» при изложении своей «биологической» теории эмоций. По Анохину (1976), «положительное эмоциональное состояние типа удовлетворения какой-либо потребности возникает лишь в том случае, если обратная информация от результатов происшедшего действия... точно совпадает с аппаратом акцептора действия». Наоборот, «несовпадение обратных афферентных посылок от неполноценных результатов акта с акцептором действия ведет к возникновению отрицательной эмоции» (с. 14). С точки же

зрения Симонова, удовлетворение витальных потребностей, устраняя отрицательные эмоции, лишь способствует появлению положительных эмоций, но не вызывает их.

Если под влиянием отрицательной эмоции человек или животное будут стремиться к скорейшему удовлетворению обусловившей данную эмоцию потребности, то с положительной эмоцией все обстоит гораздо сложнее. Поскольку ликвидация потребности неизбежно ведет к исчезновению положительной эмоции, «гедонический принцип» («закон максимизации») побуждает человека и животное препятствовать отсутствию потребности, искать условия ее поддержания и возобновления. «Положение парадоксальное с точки зрения теории редукции влечения», — пишет Симонов (1970, с. 62). Отмечая различия между положительными и отрицательными эмоциями, Симонов указывает, что поведение живых существ направлено к минимизации воздействий, способных вызвать отрицательные эмоции, и к максимизации положительных эмоциональных состояний. Но минимизация имеет предел в виде нуля, покоя, гомеостаза, а для максимизации, считает он, такого предела нет, потому что теоретически он представляет собой бесконечность. Это обстоятельство, полагает Симонов, сразу же исключает положительные эмоции из сферы приложения теории «редукции драйва».

Критический анализ теории П. В. Симонова. Начало серьезному критическому рассмотрению теории П. В. Симонова положил Б. И. Додонов (1983). Правда, значительная часть его критики направлена против данных П. В. Симоновым уничижительных оценок заслуг психологии в изучении эмоций. Но все же, несмотря на некоторую горячность в отстаивании приоритета психологии по ряду моментов, Додонов дает и конструктивную критику. Он справедливо отмечает, что «формуле эмоций» ее автор дает ряд несовпадающих толкований и, прежде всего, потому, что он вольно обращается с такими понятиями, как «информация», «прогноз», «вероятность», заимствованными из кибернетики, что привело к искажению понимания их сути и связанных с ними закономерностей.

Все эти, казалось бы, мелкие неточности приводят людей, придерживающихся четкого понимания кибернетической терминологии, к непониманию того, что хочет сказать П. В. Симонов. Именно неоднозначность трактовки Симоновым «формулы эмоций» и самой теории позволяет ему, как справедливо отмечает Додонов, легко парировать всякую критику в свой адрес. Додонов также находит логические несовпадения в ряде приводимых Симоновым примеров.

Поскольку многие моменты теории Симонова остались вне поля зрения Додонова, критическое рассмотрение этой теории и «формулы эмоций» дано и в одной из моих работ (Ильин, 2000). Эта критика осуществлена по двум направлениям. *Первое — это теоретические позиции П. В. Симонова, отразившиеся в его «формуле эмоций»*.

Слабости этой позиции относительно возникновения эмоций, особенно положительных, видны невооруженным глазом. «Формула эмоций» не только не обладает указанным Симоновым достоинством, но и противоречит здравому смыслу и реально наблюдаемым фактам.

Прежде всего, остановлюсь на положении, что нет потребности, — нет и эмоции. С этим трудно спорить, если иметь в виду изначальное отсутствие потребности. Однако *отсутствие* потребности и *исчезновение* потребности при ее удовлетворении, т. е. достижении цели — *психологически* разные ситуации. Особенно это касается

социальных потребностей. Одно дело — первоначальное отсутствие потребности, а отсюда — и отсутствие процесса мотивации, наличия цели. Нет их, нет повода и для возникновения эмоции. Другое дело, когда в результате имевшейся потребности и развернувшегося мотивационного процесса достигается обусловленная ими цель. В данном случае удовольствие возникает вследствие устранения потребности, а не ее отсутствия.

Вопреки утверждениям Симонова люди испытывают радость и при ожидаемом успехе, т. е. при удовлетворении своих потребностей (желаний). Симонов сам отмечает, что «неудовлетворенная потребность необходима для положительных эмоций не менее, чем для отрицательных» (1981,с.10).А это значит, что главное в возникновении эмоций — не недостаток или избыток информации, которым обладает человек, и даже не наличие потребности, а *значимость* ее удовлетворения для субъекта. Так, в ряде случаев наличие социальной потребности (необходимости что-то делать) и отсутствие для этого возможностей не только не вызовет отрицательную эмоцию, но приведет к положительной эмоции. Достаточно вспомнить, как радуются школьники, когда из-за болезни учителя срывается урок. И совершенно по-другому отнеслись бы школьники к срыву урока в том случае, если бы речь шла о консультации к предстоящему экзамену.

Ряд неясностей возникает и по поводу «избыточной информации». Зачем она нужна, если для удовлетворения потребности достаточна Ис, равная Ин? Почему шахматист должен радоваться только в том случае, если у него есть несколько вариантов постановки мата; разве он не может радоваться только одному пути достижения цели, найденному им?

А что такое «избыточная информация»? Та, которая не нужна уже для достижения цели или построения прогноза? А если она нужна для прогноза, то почему она «избыточная»? И не может ли случиться так, что эта «избыточность» (например, наличие многих равноценных вариантов достижения цели) только помешает шахматисту достичь успеха, так как он начнет выбирать из них лучший и попадет в цейтнот? В результате вместо положительной эмоции информационная избыточность вызовет отрицательную эмоцию. Об этом пишет и Симонов: «Эмоции целесообразны только в ситуации информационного дефицита. После его ликвидации эмоции могут стать скорее помехой для организации действий, чем фактором, благоприятствующим их эффективности» (1970, с. 86). Поэтому в определенных условиях достоинства эмоций диалектически превращаются в их недостатки. Из этого высказывания Симонова должно следовать, что при избыточной информации возникающие положительные эмоции безусловно вредны для организации поведения человека. В чем же тогда их роль? Понять все эти противоречивые высказывания трудно.

Кроме того, во многих случаях положительный эмоциональный фон на предстоящую деятельность (азарт) возникает как раз в связи с неопределенностью прогноза вследствие недостатка или вообще отсутствия информации. С другой стороны, опытному шахматисту, обладающему «сверхинформацией», скучно играть с новичком. Как пишет Симонов, «стремление к сохранению положительных эмоций диктует активный *поиск неопределенности,* потому что полнота информации "убивает наслаждение"» (1970, с. 62). В более поздней работе Симонов (1987), полемизируя с Додоновым относительно того, являются ли эмоции ценностью, обсуждает случаи, ког-